

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Einfach und gut**

**Trunk-Kälble, Lina**

**Karlsruhe, 1947**

6. Teil: Mehlspeisen

[urn:nbn:de:bsz:31-305205](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-305205)

## 6. Teil: Mehlspeisen

Hunger und Appetit sind Rufe des Blutes und der Zellen nach Nährstoffen, gleichzeitig auch Organgefühle, und zwar der Appetit eines der Mundhöhle, der Hunger eines des Magens. Der Appetit ist das Vorsignal, der Hunger das Hauptsignal. Der Appetit bedeutet die Qualität, der Hunger die Quantität. (Aus „Schlemme ohne Fleisch“. Von Dr. Balzli, Schweiz.)

### Nudeln.

Für 2 Personen rechnet man 1 Ei oder 1 Eßlöffel Milei, mit 2 Eßlöffeln Wasser gut verrührt, auf 1 Ei etwa 100—120 g Mehl. Ei oder Milei wird in einer Schüssel verrührt und mit dem gesiebten Mehl vermenget. Dann nimmt man den Teig auf das mit Mehl bestäubte Wellbrett und verarbeitet ihn mit den Händen solange, bis er beim Durchschneiden kleine Löchlein zeigt. Nun formt man runde Kuchen daraus, die man so dünn wie möglich auswellt. Diese läßt man auf einem Tuche abtrocknen, rollt sie dann zusammen und schneidet sie zu Gemüsenudeln in 1 cm breite, zu Suppenudeln in ganz feine Streifen, die man zum Nachtrocknen auf dem Wellbrett aufschüttelt. Gemüsenudeln werden in kochendem Salzwasser, die Suppenudeln in der durchgeseihten Fleischbrühe etwa 10—15 Min. gekocht.

### Spätzle.

Auf 1 Pfd. Mehl rechnet man 2 Eier oder 2 Eßlöffel Milei, mit 4 Eßlöffeln Wasser angerührt, etwas Salz und etwa  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser. Mit diesen Zutaten bereitet man einen glatten, zähen Teig, welchen man tüchtig schlagen muß, bis er Blasen wirft. Dann läßt man ihn einige Zeit ruhen, nimmt alsdann einen Teil des Teiges auf ein nasses Brett und schabt mit einem breiten Messer lange, dünne Spätzle in kochendes Salzwasser. Sobald die Spätzle an die Oberfläche kommen, nimmt man sie mit dem Schaumlöffel heraus und läßt sie gut abtropfen.

### Pfannkuchen.

Man bereitet einen Pfannkuchenteig mit  $\frac{1}{2}$  Pfd. Mehl, stark  $\frac{1}{2}$  Liter warmer Milch, etwas Salz, 1 Kaffeelöffel Backpulver (mit dem Mehl gesiebt), 2 Eier oder 2 Eßlöffel Milei, mit 4 Eßlöffeln Wasser angerührt. Der Teig wird mit warmer Milch angerührt und tüchtig geschlagen, ehe alle Milch zugegeben ist. In einer Omelettenpfanne werden die Pfannkuchen auf beiden Seiten braun gebacken.

### Apfelpfannkuchen.

Unter den wie oben angegebenen Pfannkuchenteig gibt man noch eine Scheibe in Milch eingeweichtes, gut ausgedrücktes und ver-

zupftes Brot. Einige Äpfel werden geschält, in dünne Blättchen geschnitten und mit etwas Zucker vermengt. Dann gibt man die Äpfel unter den angerührten Teig und bäckt nicht zu dicke Pfannkuchen. Sobald sie auf einer Seite angebacken sind, gibt man einen Deckel auf die Pfanne, damit die Äpfel gar werden. Man richtet sie sofort an, bestreut sie mit Zucker und brennt sie nach Belieben mit einem glühenden Schäufelchen ab.

#### **Kirschpfannkuchen.**

Sie werden wie Apfelpfannkuchen zubereitet. Man mischt die entstieltten, gewaschenen Kirschen darunter und bäckt nicht zu dicke Pfannkuchen.

#### **Gefüllte Pfannkuchen anderer Art.**

Die fertig gebackenen Pfannkuchen werden mit Marmelade bestrichen, sofort aufgerollt, mit etwas Zucker bestreut und mit einer glühenden Backschaufel abgebrannt.

#### **Grießklöße ausgestochen.**

$\frac{1}{4}$  Pfd. Grieß wird in  $\frac{1}{2}$  Liter kochende Milch eingerührt und etwas Salz zugefügt. Man läßt die Masse unter Rühren etwa 10 Min. kochen, gibt 1 Eßlöffel Zucker zu und sticht mit einem Eßlöffel, den man in zerlassene Butter getaucht hat, Klöße ab. Man gibt sie mit Kompott zu Tisch.

#### **Allgemeines über Hefeteig.**

Der Hefeteig ist eine Zusammenstellung von Mehl, Milch oder Wasser, Zucker, Butter, Ei oder Milei und Hefe. Die Hefe dient als Lockerungsmittel. Man unterscheidet Bier- und Preßhefe. Gute Preßhefe hat einen frischen, obstartigen Geruch und ist feuchtbrüchig. Die Hefe läßt sich an einem kühlen Ort einige Tage aufbewahren, wenn man sie in ein feuchtes Tuch einschlägt. Die Hefe besteht aus Gärungspilzen und diese brauchen zum Gedeihen Feuchtigkeit und Wärme; deshalb muß man die Hefeflüssigkeit stets lauwarm in den Teig geben. Nähme man die Flüssigkeit zu heiß, so würde man die Hefe verbrühen. Das Mehl wird zunächst gesiebt, dann rührt man mit der in lauwarmer Milch aufgelösten Hefe einen Vorteig an, stäubt etwas Mehl darüber und stellt den Teig, mit einem Tuch bedeckt, an die Wärme. Schon nach etwa 15 Min. kann man den Teig fertig machen. Ob der Vorteig genügend gegangen ist, erkennt man, wenn das aufgegangene Hefestück bei leichtem Druck zusammenfällt. Sind alle Zutaten zugegeben, so wird der Teig gut durchgearbeitet, bis er sich vom Kochlöffel oder von der Hand löst. Man stellt ihn dann zugedeckt an die Wärme. Hefeteig wird ziemlich heiß gebacken. Um festzustellen, ob das Backwerk genügend ausgebacken ist, sticht man mit einer Stricknadel oder zugespitztem Holzstäbchen in den Kuchen.

Ist das Stäbchen trocken, so ist das Gebäck ausgebacken. Bei zu großer Oberhitze überdeckt man das Backwerk mit Papier, wenn es noch nicht durchgebacken ist.

### Teestollen ohne Eier.

Zutaten: 1 Pfd. Mehl, ein Stückchen Butter, etwa  $\frac{3}{8}$  Liter Milch, 2—3 Eßlöffel Zucker, Salz, 15—20 g Hefe.

Das Mehl wird in eine Schüssel gesiebt; dann macht man mit lauwärmer Milch und der Hefe einen Vorteig, den man zum Gehen in die Wärme stellt. Nachdem dieser gegangen ist, wird ein fester Hefeteig hergestellt, welcher tüchtig geschafft werden muß; man läßt diesen gut gehen. Dann nimmt man den Teig auf das erwärmte Wellbrett und formt einen Stollen, den man auf dem bestrichenen Blech nochmals gehen läßt. Bei guter Hitze wird der Stollen 1 Std. gebacken. Sobald er aus dem Ofen kommt, wird er mit zerlassener Butter bestrichen und mit Zucker bestreut. Als Ersatz für Sultaninen kann man einige gedörrte Birnen oder Zwetschgen, welche man über Nacht eingeweicht hat, in kleine Würfel schneiden und dem Teig zugeben, wenn er tüchtig geschafft ist.

### Dampfnudeln.

Zutaten: 1 Pfd. Mehl, 1—2 Eßlöffel Fett, etwa  $\frac{3}{8}$  Liter Milch, etwas Salz, 1—2 Eßlöffel Zucker, 15—20 g Hefe.

Mit diesen Zutaten bereitet man einen schönen, glatten Hefeteig, welchen man zum Gehen in die Wärme stellt. Nachdem er genügend gegangen ist, sticht man mit einem Eßlöffel runde Küchlein aus oder man nimmt den Teig auf das erwärmte Wellbrett, wellt ihn etwa 2 cm dick aus und sticht mit einem Glas Küchlein aus. Diese setzt man auf ein mit Mehl bestäubtes, erwärmtes Brett und läßt sie nochmals etwa 15 Min. gehen. In eine gut schließende Pfanne gibt man 1 Glas Wasser, etwas Salz oder Zucker und ein Stückchen Butter oder Fett, läßt dieses zusammen aufkochen, setzt die Dampfnudeln vorsichtig hinein, schließt die Pfanne und läßt die Dampfnudeln bei mäßiger Hitze etwa 20 Min. aufziehen. Sobald es anfängt zu krachen, wird der Deckel vorsichtig abgenommen; man löst die Dampfnudeln mit einem Messer oder Schöpfelchen von der Pfanne los. Nach Belieben kann man auch ein Ei oder 1 Eßlöffel Mehl zum Hefeteig nehmen und zum Aufziehen der Dampfnudeln Milch verwenden.

### Schneckennudeln.

Hierzu wird ein Hefeteig bereitet wie zu Dampfnudeln. Nachdem er gegangen ist, wellt man den Teig 1 cm dick aus, bestreicht ihn mit zerlassener Butter, streut etwas Zucker darauf, schneidet etwa 5 cm breite und 15 cm lange Streifen, rollt sie leicht zusammen, gibt sie auf ein bestrichenes Blech und läßt sie nochmals kurz gehen. Bevor

die Schneckennudeln in den Ofen kommen, bestreicht man sie mit Milei, das mit etwas Wasser verrührt wird, und fügt etwas Zucker zu. Nach Belieben können auch einige gedörrte Zwetschgen, in kleine Würfel geschnitten, zur Fülle Verwendung finden.

#### Ofennudeln.

Diese werden wie Dampfnudeln zubereitet. Nachdem der Teig genügend gegangen ist, sticht man mit einem Eßlöffel runde Küchlein aus, setzt sie dicht nebeneinander auf ein bestrichenes Tortenblech, läßt sie nochmals gehen, bestreicht sie mit etwas zerlassener Butter oder Milei und bäckt die Ofennudeln bei guter Hitze schön braun.

#### Schneiderfleck.

Mit 1 Pfd. Mehl, etwas Butter, wenig Salz, 15—20 g Hefe und der nötigen lauwarmen Milch bereitet man einen Hefeteig und läßt ihn gut gehen. Alsdann nimmt man ihn auf das erwärmte, mit Mehl bestäubte Wellbrett und wellt ihn etwa  $\frac{3}{4}$  cm dick aus. Mit einem Backrädchen oder Messer werden verschobene Rechtecke geschnitten, welche man in 10 cm Entfernung auf das bestrichene Blech gibt. Nun bestreicht man die Oberfläche mit zerlassener Butter, gibt wieder ein Teigstück darauf und so fort kreuz und quer 3—4 übereinander. Sie werden bei guter Hitze gebacken, sobald sie aus dem Ofen kommen, auseinandergerissen und mit Zucker bestreut. Nach Belieben kann man auch 1 Ei oder 1 Eßlöffel Milei zum Hefeteig nehmen.

#### Hefepfannkuchen.

Zu  $\frac{3}{4}$  Pfd. Mehl rechnet man ungefähr  $\frac{1}{4}$  Liter Milch, etwas Salz, 10—15 g Hefe, 1 Ei oder 1 Eßlöffel Milei, mit 2 Eßlöffeln Milch angerührt. Mit diesen Zutaten bereitet man einen dickflüssigen Hefeteig und stellt ihn zum Gehen in die Wärme. In einer Stielpfanne läßt man Fett heiß werden, gibt mit dem Eßlöffel runde Küchlein in das heiße Fett und zieht sie mit der Gabel etwas auseinander, damit sie gut durchbacken. Die Pfannkuchen werden auf beiden Seiten schön braun gebacken, mit Zucker bestreut und sofort serviert.

#### Hefeschupfnudeln.

Zutaten:  $\frac{1}{2}$  Pfd. Mehl, 200—250 g tags zuvor in der Schale gekochte, geriebene Kartoffeln, 15 g Hefe, 1 Ei oder Milei, 1 Eßlöffel Fett, 1—2 Eßlöffel Zucker, Salz und ungefähr  $\frac{1}{8}$  Liter Milch.

Das Mehl wird in eine Schüssel gesiebt; dann rührt man mit der in lauwarmen Milch aufgelösten Hefe einen Vorteig an und läßt ihn gehen. Hierauf gibt man die geriebenen Kartoffeln, das Fett, welches in der lauwarmen Milch aufgelöst wurde, nebst den übrigen Zutaten zu dem Mehl und schlägt den Teig, bis er sich von der Schüssel löst. Man stellt ihn zum Gehen in die Wärme. Nachdem der Teig genügend

gegangen ist, nimmt man ihn auf das erwärmte, mit Mehl bestäubte Brett und formt fingerlange und zweifingerdicke Nudeln davon. Man läßt sie nochmals kurze Zeit gehen und bäckt sie schwimmend in Öl auf allen Seiten schön braun. Noch heiß werden sie mit Zucker bestreut.

## 7. Teil:

# Salate

Salatbeiguß bzw. Ersatzmittel für Salatbeiguß siehe unter Beigüsse.

### Kopfsalat.

Der Salat wird geputzt, sorgfältig gewaschen und zum Abtropfen in ein Sieb gegeben. Man bereitet einen Salatbeiguß, gibt fein verwiegte Zwiebeln oder Kräuter, wie Estragon, Boretsch, Dill, Zitronenmelisse, Pimpernelle oder Schnittlauch zu, vermennt alles gut, gibt den Salat kurz vor dem Anrichten zu und mengt ihn leicht durch.

### Endiviensalat.

Der Salat wird geputzt, von den schlechten Blättern befreit und mehrere Male gewaschen. Dann schneidet man ihn in feine Streifen, wäscht ihn nochmals rasch durch und gibt ihn zum Abtropfen auf ein Sieb. Sollte der Endivien bitter sein, so wird er noch etwa 10—15 Min. in lauwarmes Wasser gelegt. Dann bereitet man einen Salatbeiguß, gibt den Salat zu und mengt ihn gut durch. Wenn der Salat zart ist, können die gelben Blätter auch nur in Stückchen geteilt statt in Streifen geschnitten werden. Nach Belieben kann man die Schüssel zuvor mit Knoblauch ausreiben.

### Gurkensalat.

Die gewaschenen Gurken werden geschält, die Kerne entfernt, dann in feine Scheiben geschnitten oder gehobelt. Man bereitet den Salatbeiguß mit Essig, etwas Öl oder Milch, wenig Salz und fein verwiegten Kräutern oder Schnittlauch, rührt den Salatbeiguß gut durch, gibt nach Belieben etwas Senf zu, mengt zuletzt die Gurken darunter und bringt den Salat sofort zu Tisch.

### Tomatensalat.

Die Tomaten werden abgerieben und in Scheiben geschnitten; dann bereitet man einen Salatbeiguß, gibt die Tomaten lagenweise in eine Glasschale und gießt immer etwas Beiguß darüber. Will man die