

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

3. Teil: Fleischspeisen

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

dämpfer gar gedämpft und sofort angerichtet. Kastanien lassen sich sehr gut als Garnitur zu Gemüseplatten, wie Rosenkohl und Rotkraut verwenden.

Pilzgemüse.

Zu Pilzgemüse kann man eine Pilzsorte nehmen oder verschiedene Sorten mischen, dadurch wird der Geschmack nicht etwa beeinträchtigt. Solche Mischgerichte schmecken im Gegenteil ausgezeichnet. Die Pilze werden mehrmals gewaschen, bis aller Sand entfernt ist, dann in Stücke geschnitten und in wenig Butter gedämpft etwa 20 Min. Nun streut man 1 Eßlöffel Mehl darüber, löscht mit Kräuterbrühe ab, gibt etwas Salz und fein verwiegte Petersilie zu und richtet das Gemüse an.

3. Teil:

Fleischspeisen

Die Nahrung dient dem Menschen zur Erhaltung der Arbeitskraft und der Gesundheit. Es ist daher eine wichtige Pflicht der Hausfrau, für zweckmäßige Ernährung der Familie zu sorgen. Unter richtiger Ernährung versteht man, die Speisen so zusammenzustellen, daß sie alle Stoffe enthalten, welche zum Aufbau des Körpers nötig sind und hierzu gehören: Eiweiß, Fette, Kohlehydrate, das sind Stärkemehl und Zucker, außerdem Salze und Wasser, welche man als Nährstoffe bezeichnet. Eiweiß, Fett, Stärkemehl und Zucker entnehmen wir dem Tier- und Pflanzenreich, Wasser und Salze dagegen liefert uns das Mineralreich.

Die wichtigsten dieser Nährstoffe sind die Eiweißstoffe. Sie sind zum Aufbau des Körpers unentbehrlich und können durch keinen anderen Nahrungsstoff ersetzt werden. Aus den Eiweißstoffen werden Blut und Muskeln gebildet, daher werden sie auch Baustoffe oder Gewebekörper genannt. Die Eiweißstoffe kommen in festem und flüssigem Zustand in den Nahrungsmitteln vor, sind geruch- und geschmacklos und zersetzen sich sehr leicht. Sie haben ihren Namen von dem Hühnereiweiß und finden sich z. B. im Fleisch, in den Eingeweiden, in den Fischen, in der Milch, ferner in den Hülsenfrüchten und im Getreide in größeren Mengen vor. Diese Nahrungsmittel können ihres hohen Eiweißgehaltes wegen als sehr nahrhaft bezeichnet werden.

Einfache Fleischspeise.

Ein Stückchen gekochtes Rindfleisch wird fein verwiegt oder durch die Maschine getrieben. Fein geschnittene Zwiebeln in etwas Butter dämpfen, dann das Fleisch zugeben, 1—2 Eßlöffel Mehl darüber streuen und mit Fleischbrühe ablöschen. Nachdem man etwas Salz und Gewürz zugegeben hat, gibt man diese Masse in eine mit Butter bestrichene Auflaufform oder Kasserolle, bereitet mit der übrigen Fleischbrühe einen Kartoffelbrei und gibt ihn auf die Fleischmasse. Der Brei wird nicht glatt gestrichen, sondern mit einer Gabel getupft. Das Ganze kommt $\frac{1}{2}$ Std. in den Backofen. Es kann auch fein verwiegte Wurst Verwendung finden.

Goulasch.

Ein Stückchen Fleisch wird geklopft, von Haut befreit und in kleine Würfel geschnitten. Feingeschnittene Zwiebeln und das Fleisch werden mit einem Löffel Fett angebraten; man streut 1—2 Eßlöffel Mehl darüber, löscht mit Knochenbrühe ab und gibt etwas Salz zu. Man läßt das Fleisch etwa 1 Std. dämpfen. Bei Bereitung von Goulasch werden oft in Würfel geschnittene Kartoffeln, welche in Salzwasser halbweich gekocht sind, zugegeben.

Goulasch mit Bohnen.

Von Rindfleisch oder Schweinefleisch wird ein Goulasch bereitet, man gibt $\frac{1}{2}$ Pfd. weiße Bohnen zu. Die Bohnen werden gewaschen, über Nacht eingeweicht, mit frischem Wasser aufgestellt, halbweich gekocht, dann zu dem Goulasch gegeben und zusammen vollends gar werden lassen.

Goulasch mit Gelberüben.

Auf $\frac{1}{2}$ Pfd. Rindfleisch rechnet man 2 Pfd. Gelberüben. Das Fleisch wird in kleine Würfel geschnitten und die Knochen mit Suppengrün und Wasser aufgestellt. Die Gelberüben werden gewaschen, geputzt, in dünne Scheiben geschnitten und mit Fleischbrühe gedämpft. Fein geschnittene Zwiebeln werden in etwas Butter angeröstet, das Fleisch nebst Salz zugegeben und unter Umwenden solange gedämpft, bis es nicht mehr rot ist; dann streut man 1—2 Eßlöffel Braunmehl darüber, löscht mit der Knochenbrühe ab und läßt das Fleisch gut zugedeckt $\frac{1}{2}$ Std. dämpfen. Hernach mengt man die Gelberüben darunter und läßt beides zusammen nochmals etwa 20 Min. dämpfen.

Goulasch mit Kartoffeln.

Das Fleisch wird in kleine Würfel geschnitten, ebenso die Kartoffeln. Dann wird ein Goulasch bereitet; man läßt dieses $\frac{1}{2}$ Std. dämpfen, gibt die Kartoffelstücke zu und läßt alles zusammen gar werden.

Fleischgericht mit Kartoffeln, 2. Art.

Das Fleisch wird in kleine Würfel geschnitten, ebenso die gewaschenen und geschälten Kartoffeln. Mit den Knochen und Suppengrüns wird die Brühe hergestellt. Unterdessen dämpft man fein verriebene Zwiebeln in etwas Butter. Dann werden 1—2 Eßlöffel Mehl mit kalter Flüssigkeit angerührt; man gibt dies unter Rühren in die durchgeseigte Knochenbrühe und läßt es gut durchkochen. In eine eiserne Kasserolle gibt man die gedämpften Zwiebeln, dann das Fleisch nebst etwas Salz und eine Lage Kartoffeln. Dann gießt man die helle Mehlschwitze darüber, stellt die Pfanne zugedeckt in die heiße Bratröhre und läßt das Gericht während 1—1 $\frac{1}{4}$ Std. gar werden. Sollte der Beiguß zu sehr eingekocht sein, so gibt man noch etwas Knochenbrühe zu.

Schweineragout mit Kartoffeln.

Zu $\frac{1}{2}$ Pfd. Fleisch rechnet man 2 Pfd. Kartoffeln. Das Fleisch wird in kleine Stücke geschnitten und die Knochen mit Suppengrüns beige stellt. 2—3 Eßlöffel Braunmehl rührt man mit kalter Flüssigkeit an, rührt dieses in die Knochenbrühe ein, gibt Salz, Gewürz, Zwiebeln mit Nelken besteckt, Lorbeerblatt, 1 Tomate, 1 Eßlöffel Essig zu und läßt den Beiguß gut durchkochen. Unterdessen werden die Kartoffeln geschält und in Stücke geschnitten. Man gibt zuerst das Fleisch in den Beiguß, läßt es $\frac{1}{2}$ Std. dämpfen, dann die Kartoffeln dazu und läßt sie weichkochen.

Schweinefleisch mit verschiedenen Gemüsen.

Auf $\frac{1}{2}$ Pfd. Schweinefleisch rechnet man 2 Pfd. Kartoffeln, 1 Pfd. Gelberüben, 1 $\frac{1}{2}$ —2 Pfd. Kraut. Das Fleisch wird in kleine Würfel geschnitten, die geschälten Kartoffeln werden in größere Würfel geteilt. Die Gelberüben schneidet man in dünne Blättchen, das geputzte Kraut wird in Stücke zerlegt. In eine gut schließende Bratpfanne gibt man etwas Fett, fein geschnittene Zwiebeln, dann eine Lage Fleisch, Gewürz, Gelberüben, Weißkraut, eine Lage Kartoffeln, gießt heißes Wasser zu, schließt die Pfanne gut und läßt alles zusammen 1—1 $\frac{1}{4}$ Std. dämpfen.

Kalbfleisch mit Gemüsen.

Die Gemüse werden wie zu Eintopf vorbereitet. Ein Stückchen Kalbfleisch wird würfelig geschnitten, mit wenig Fett angedünstet, alle Gemüsesorten zugegeben; man füllt soviel als nötig mit Kräuterbrühe oder heißem Wasser auf, gibt etwas Salz zu und dünstet das Ganze 30—40 Min. Dann gibt man die in Stäbchen geschnittenen Kartoffeln zu und läßt alles zusammen gar werden.

Haschee.

Zu Haschee verwendet man ein Stückchen gekochtes oder gebratenes Fleisch. Dasselbe wird fein verwiegt und nebst fein geschnittener Zwiebel in etwas Butter angedünstet. Man streut 1—2 Eßlöffel Mehl darüber, löscht mit Fleischbrühe oder Bratensauce ab, gibt Salz und nach Belieben einige Tropfen Essig zu und läßt das Haschee kurz aufkochen. Dieses Haschee findet Verwendung zum Füllen von Kartoffeln, Pfannkuchen, Krautwickeln, Kohlrabi, Tomaten.

Krautwickel.

Ein nicht zu fester Weißkrautkopf wird vorsichtig vom Strunk gelöst, die Blätter entfernt und die dicken Rippen etwas flach geschnitten. Die größeren Blätter werden, nachdem sie gewaschen sind, mit kochendem Wasser überbrüht und zugedeckt 5 Min. ziehen gelassen. Oder man kann die Blätter nach und nach in kochendem Wasser etwa 5 Min. kochen lassen. Man darf aber nicht zuviel auf einmal einlegen, damit sie nicht zerfallen; dann gibt man sie ausgebreitet auf das Nudelbrett. Zuletzt kocht man die kleineren Blätter in dem Gemüsewasser vollständig gar, gibt sie zum Abtropfen auf das Sieb und verwiegt sie fein. Hernach bereitet man ein Haschee, gibt das fein verwiegte Kraut nebst etwas Salz zu und füllt damit die Krautblätter, rollt sie fest zusammen und setzt sie in eine mit Butter bestrichene Bratpfanne, gießt etwas Kräuterbrühe zu und läßt die Krautwickel in der Bratröhre während 30—40 Min. unter öfterem Begießen gar werden. Man kann einige gekochte durchgetriebene Kartoffeln mit dem Fleisch vermengen. Es eignen sich auch Pilze zur Fülle. Dazu wird ein Pilzgemüse bereitet. Nach Belieben kann man die Krautwickel mit einem weißen Beiguß zu Tisch geben, wozu man das Gemüsewasser verwendet.

Schweinefleischwürstchen.

Auf $\frac{1}{2}$ Pfd. rohes Fleisch nimmt man 1 Scheibe eingeweichtes Schwarzbrot oder 2 kleine Brötchen, Zwiebel, Petersilie, fein verwiegt, 1—2 gekochte geriebene Kartoffeln, 1 Eiweiß oder 1 Eßlöffel Mehl, etwas Salz und Gewürz. Das Fleisch wird durch die Fleischmaschine gedreht, ebenso das eingeweichte ausgedrückte Brot. Man gibt die fein verwiegte, in etwas Fett gedämpfte Zwiebel und Petersilie, Kartoffeln, Ei, Salz und Gewürz zu, mengt alles gut durch, formt von der Masse kleine Würstchen, wendet sie in Brotmehl um und bäckt sie in heißem Fett schön braun.

Fleischklöße in weißem oder braunem Beiguß.

Rind-, Schweine- oder Kalbfleisch wird roh durch die Fleischmaschine gedreht. Auf $\frac{1}{2}$ Pfd. Fleisch nimmt man ein Stück eingeweichtes Brot,

etwa 60 g wiegend, 1—2 gekochte geriebene Kartoffeln, Salz, Gewürz, Zwiebel, Petersilie, 1 Eiweiß oder 1 Eßlöffel Milei. Die Brötchen werden ausgedrückt und mit dem Fleisch und den übrigen Zutaten gut vermenget. Dann formt man von der Masse runde Klöße, gibt sie in kochendes Wasser, dem man etwas Salz, Zwiebel mit Nelken besteckt, Essig, Lorbeerblatt zugegeben hat. Es dürfen nicht zuviel auf einmal eingelegt werden, damit sie an die Oberfläche kommen können. Nach ungefähr 15 Min. werden die Klöße mit dem Schaumlöffel herausgenommen und die Gewürze entfernt. Sollte der Teig zu fest sein, so gibt man einige Tropfen Wasser zu. Ist die Masse zu weich, so gibt man etwas Weckmehl oder Grieß zu. Man macht zuerst einen Probekloß. 2—3 Eßlöffel Weiß- oder Braunmehl rührt man mit kalter Flüssigkeit an, rührt das Mehlteiglein in die kochende Brühe und läßt es gut durchkochen. Dann gibt man die Klöße zu und dämpft sie noch 5 Min.

Frikandellen.

$\frac{1}{2}$ Pfd. gekochtes Rindfleisch wird fein verwiegt, Zwiebeln und Petersilie gedämpft, 1 Eiweiß oder 1 Eßlöffel angerührtes Milei nebst Salz und Gewürz, sowie ein Stückchen eingeweichtes, gut ausgedrücktes und verpupftes Brot zugegeben. Man vermenget alles gut. Dann werden runde, flache Küchlein daraus geformt, die in wenig Fett schön braun gebraten werden.

Kalbfleischklöße.

$\frac{1}{2}$ Pfd. gehacktes, rohes Kalbfleisch wird mit 50 g eingeweichem, gut ausgedrücktem und verpupftem Brot, 1 Eiweiß, Salz, Gewürz, Zwiebeln oder Petersilie und einigen Tropfen Maggiwürze vermenget. Man formt daraus mit zwei Kaffeelöffeln kleine Klöße und läßt sie etwa 5 Min. in kochendem Salzwasser oder Kräuterbrühe kochen. Man muß mit Grieß oder Weckmehl mengen, falls die Masse zu weich sein sollte. Wenn sie zu fest ist, gibt man einige Tropfen Wasser zu. Mit der Brühe bereitet man eine weiße Mehlschwitze oder gibt die Klöße in einem Tomatenbeiguß zu Tisch.

Grützenwurst.

Auf $\frac{1}{2}$ Pfd. fettes Rindfleisch rechnet man 80 g Hafergrütze, stark $\frac{1}{8}$ Liter Wasser, wenig Salz, Brotmehl zum Panieren. Das Fleisch wird mit Suppengrüns und Salz beigestellt und 30—40 Min. gekocht. (Fleischbrühe zur Suppe verwenden.) Unterdessen stellt man die Hafergrütze mit wenig Wasser oder Fleischbrühe bei, läßt sie $\frac{1}{4}$ Std. langsam kochen und etwas erkalten. Das gekochte Fleisch wird fein verwiegt. Man gibt die Hafergrütze nebst Salz zu und vermenget alles gut. Dann formt man längliche Würste, wendet sie in Weckmehl um und bäckt sie in etwas heißem Fett schön gelb.

Leberspätzle.

$\frac{1}{2}$ Pfd. Rindsleber wird gehäutet und nebst einem Stückchen Lunge durch die Fleischmaschine gedreht, ebenso 120 g eingeweichtes, ausgedrücktes Brot nebst 1—2 gekochten, geschälten Kartoffeln. Unter diese Masse mengt man 2 Eßlöffel Mehl, fein verwiegte, gedämpfte Zwiebeln und Petersilie, Salz, Gewürz, Majoran, 1 Eiweiß zu Schnee geschlagen oder 1 Eßlöffel Milei. Die Leberspätzle werden durch ein groblöcheriges Sieb in kochendes Salzwasser gegeben. Man läßt sie etwa 5 Min. kochen, nimmt sie mit dem Schaumlöffel heraus und überschmälzt sie mit etwas Butter. Das Abkochwasser verwendet man zum Auffüllen der Suppe. Die Masse kann auch zu Leberklößen verwendet werden. Man macht zuerst einen Probekloß, hält dieser nicht zusammen, so gibt man noch etwas Mehl oder Grieß zu.

Saure Sülze.

Man wäscht die Sülze, läßt sie gut abtropfen und schneidet sie in feine Streifen. 2—3 Eßlöffel Braunmehl rührt man mit kalter Flüssigkeit an und rührt diese in die kochende Fleisch- oder Kräuterbrühe ein, gibt Zwiebel mit Nelken besteckt, Lorbeerblatt, etwas Salz und Essig zu und läßt den Beiguß gut durchkochen. In etwas Fett dämpft man fein geschnittene Zwiebeln, gibt die Sülze zu, läßt sie kurze Zeit dämpfen und seht den Beiguß darüber.

Sparbraten.

Zu Sparbraten wird das Fleisch erst gekocht und dann wie jeder andere Braten zubereitet. Man nimmt ein Stück fettes Fleisch wie Brustkern oder Schwanzstück, gibt es nebst Suppengrüns in das kochende Wasser und läßt es $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Std. kochen. Dann brät man das Fleisch in heißem Fett an, gibt Bratengemüse wie Zwiebel, Gelberübe und etwas Brotrinde zu. Wenn das Fleisch gebräunt ist, wird ein Schöpfer Fleischbrühe zugegeben und das Fleisch noch $\frac{1}{2}$ Std. gebraten. Der Beiguß wird mit 1 Eßlöffel angerührtem Braunmehl sämig gemacht und vor dem Anrichten durchgeseiht.

Garniertes, gekochtes Rindfleisch.

Zutaten: 1 Stückchen fettes Rindfleisch, Weißkraut oder Wirsing, einige Gelberüben, Kartoffeln, Wasser, Salz.

In einer weiten Kasserolle läßt man das Wasser zum Kochen kommen, gibt das Fleisch nebst etwas Salz zu und läßt es kochen. Unterdessen werden die geputzten und gewaschenen Gemüse etwas zerkleinert; man gibt sie abwechselnd um das Fleisch. Die in Würfel geschnittenen Kartoffeln fügt man zuletzt zu und läßt das Ganze noch etwa $\frac{3}{4}$ —1 Std. dämpfen. Beim Anrichten wird das Fleisch in Scheiben geschnitten, man gibt es auf eine erwärmte Platte und legt die

Gemüse abwechselnd darum. Der Jahreszeit entsprechend kann man auch Bohnen, Tomaten, Blumenkohl oder Erbsen verwenden. Diese Gemüse lassen sich auch mit Schweinefleisch zubereiten.

Saure Leber oder Nieren.

Die Leber wird kurze Zeit in lauwarmes Wasser gelegt, gehäutet und in feine Scheiben geschnitten. Mit etwas Fett dünstet man feingeschnittene Zwiebeln, gibt die Leber zu und dämpft sie unter Umdrehen solange, bis sie nicht mehr rot ist. Dann streut man 1—2 Eßlöffel Braunmehl darüber, läßt die Leber noch einige Minuten dämpfen und löscht mit Fleischbrühe oder Kräuterbrühe ab. Kurz vor dem Anrichten werden etwas Salz, Gewürz und Essig zugegeben. Zubereitungszeit: $\frac{1}{2}$ Std. Saure Nieren werden ebenso zubereitet. Leber und Nieren dürfen erst kurz vor dem Anrichten gesalzen werden, da sie sonst hart werden.

Gebackene Leber.

Nachdem die Leber gehäutet ist, wird sie in 1 cm dicke Scheiben geschnitten und kurze Zeit in Milch gelegt, wodurch sie zart wird. Die Leberschnitten werden in Mehl umgewendet und schnell in heißem Fett gebacken. Beim Anrichten streut man etwas feines Salz darüber und kocht den Bodensatz mit Fleischbrühe oder Wasser auf. Zubereitungszeit: $\frac{1}{2}$ Std.

Kalbsgekröse.

Das Kalbsgekröse wird gewässert, wenn nötig mit Salz gereinigt und mit Sellerie, Lauch, Zwiebel, Gelberübe, Gewürz (Thymian), etwas Essig oder Wein und Salz in der Brühe weich gekocht. Dann bereitet man einen weißen Beiguß und gibt das kleingeschnittene Gekröse zu.

Kalbsgoulasch schnell zu bereiten.

Ausgebratenes Goulasch wird in eine Schüssel gegeben; in dem zurückbleibenden Bodensatz dämpft man etwas Mehl; dann wird fein verwiegte Zwiebel, Petersilie mit Fleischbrühe durchgekocht, Tomatenmark und Fleisch zugegeben und dies noch kurze Zeit gedämpft.

Gebackene Kalbsbrust.

Die Kalbsbrust wird entbeint, gewaschen und in die kochende Brühe gegeben, der man etwas Salz und Suppengrün zugegeben hat. Man läßt das Fleisch etwa 30—40 Min. kochen, nimmt es aus der Brühe und läßt es erkalten. Zum Panieren wird Mehl mit etwas Wasser angerührt. Das Fleisch wird in fingerdicke Scheiben geschnitten, zuerst in Mehl, dann in Mehl und zuletzt in Weckmehl umgewendet und in heißem Fett knusperig gebacken.

Eingemachtes Kalbfleisch.

Dazu verwendet man Brust, Bug oder Schlegel. Das Fleisch wird rasch gewaschen, in Stücke geschnitten, mit kochendem Wasser abgebrüht und 10 Min. stehen gelassen, damit es weiß wird. Man läßt etwas Butter zergehen, dämpft die Fleischstücke kurze Zeit, löscht mit heißem Wasser ab, gibt etwas Salz und Gewürz zu und schließt den Topf. Unterdessen rührt man 2—3 Eßlöffel Mehl mit kalter Flüssigkeit an; man nimmt das Fleisch heraus, gibt das Mehlteiglein zu und läßt den Beiguß kurz aufkochen, gibt die Fleischstücke wieder zu und läßt sie in dem Beiguß noch $\frac{1}{2}$ Std. dämpfen. Man kann auch zuerst das Mehlteiglein in die Brühe einrühren und die abgebrühten Fleischstücke nebst Salz und Gewürz zugeben und läßt das Fleisch $\frac{3}{4}$ —1 Std. dämpfen. Auf diese Art zubereitet, braucht man kein Fett.

Braunes Kalbfleisch.

Kalbfleisch wird in handflächengroße Stücke geschnitten. 2—3 Eßlöffel Braunmehl werden mit kalter Flüssigkeit angerührt; dieses Mehlteiglein gibt man in die kochende Knochen- oder Kräuterbrühe, würzt mit Salz, Zwiebel mit Nelken besteckt und etwas Essig und läßt den Beiguß gut durchkochen. Dann gibt man die Fleischstücke zu und läßt das Ganze etwa 1— $\frac{1}{4}$ Std. dämpfen. Beim Anrichten wird das Fleisch gehäuft auf eine erwärmte Platte gegeben und der Beiguß darüber geseiht. Einige Tomaten oder etwas Tomatenmark zugegeben, erhöht den Wohlgeschmack. Nach Belieben kann man die Fleischstücke auch zuerst in Butter anbraten.

Ragout.

Es kann hierzu jede Fleischsorte verwendet werden. Das Fleisch wird abgerieben, in Stücke geschnitten, mit etwas Salz und Gewürzpulver bestreut und mit heißem Fett auf allen Seiten braun angebraten. Dann streut man etwas Braunmehl darüber, löscht mit Fleisch- oder Knochenbrühe ab, würzt mit Zwiebeln, 1 Nelke, Lorbeerblatt und etwas Essig. Das Fleisch wird in gut geschlossenem Topf etwa $\frac{3}{4}$ —1 Std. gedämpft.

Sauerbraten.

Dazu nimmt man am besten Lummel oder Schwanzstück. Das Fleisch wird geklopft, in eine irdene Schüssel gelegt und mit soviel Essig übergossen, daß es zur Hälfte damit bedeckt ist. Dann gibt man Zwiebel mit Nelken besteckt, Pfefferkörner, Gelberübe, Lorbeerblatt zu und läßt das Fleisch im Sommer 2—3 Tage, im Winter etwas länger darin liegen. Es muß täglich umgewendet werden. Vor Verwendung wird es abgetrocknet. Mit Salz und Gewürzpulver bestreut wird es in heißem Fett schön angebraten. Man gibt etwas von der Beize und

dem Bratengemüse zu, nimmt das Fleisch heraus, gießt 1—2 Schöpfer Knochenbrühe oder heißes Wasser zu und rührt ein mit Braunmehl angerührtes Mehleiglein ein. Sobald der Beiguß aufgeköcht hat, gibt man das Fleisch zu und läßt es zugedeckt bei nicht zu starkem Feuer je nach der Größe des Stückes $\frac{3}{4}$ —1 Std. gut durchdämpfen. Nach Belieben kann das Fleisch vor der Zubereitung auch gespickt werden. Auf gleiche Weise wird saurer Schweinebraten zubereitet. Wenn nötig, kann der Essig mit etwas Wasser verdünnt werden.

Schmorbraten.

Dazu eignet sich am besten Schwanzstück. Das Fleisch wird geklopft und in heißem Fett rasch angebraten. Man gibt 2 Eßlöffel Braunmehl zu, gießt 1—2 Schöpfer heißes Wasser oder Fleischbrühe daran, würzt mit Salz, Zwiebel mit Nelken besteckt, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und Gelberüben und läßt das Fleisch langsam 1—1½ Std. je nach der Größe des Stückes dämpfen. Nach Belieben fügt man einige Tropfen Essig zu, auch kann das Fleisch vor der Zubereitung gespickt werden. Beim Anrichten wird der Beiguß durchgeseiht.

Fleischsalat.

$\frac{1}{2}$ Pfd. gekochtes oder gebratenes Fleisch wird in kleine Würfel, einige Essiggurken, ebenso einige eingemachte Rotrüben in feine Scheibchen geschnitten. Man vermengt dieses mit etwas Salz, Gewürz, Senf, bereitet einen Salatbeiguß mit 1—2 gekochten, geriebenen Kartoffeln (siehe unter Salate). Auch kann man noch ein hartgekochtes Ei und etwas Wurst, alles in kleine Würfel geschnitten, zugeben.

Kalbfileisch in hellem Beiguß.

Ein Stückchen Kalbfleisch wird von Haut und Sehnen befreit und in feine Blättchen geschnitten. Dann bereitet man eine Kräuterbrühe, wozu die Abfälle vom Fleisch und die Knochen Verwendung finden. In etwas Butter werden feingeschnittene Zwiebeln nebst dem Fleisch gedünstet. Man streut 1—2 Eßlöffel Mehl darüber, würzt mit Salz, einigen Tropfen Essig und löscht mit Knochenbrühe ab. Alsdann läßt man das Fleisch etwa 30—40 Min. dämpfen. Kurz vor dem Anrichten gibt man fein verwiegte Petersilie zu.

Deutsche Beefsteaks.

Unter $\frac{1}{2}$ Pfd. rohes, gehacktes Rindfleisch mengt man gedämpfte Zwiebeln und Petersilie, gibt 2—3 gekochte, geriebene Kartoffeln, 1 Eiweiß oder 1 Eßlöffel Mehl mit einigen Tropfen Wasser angerührt, Salz und Gewürz zu und knetet die Masse gut durch. Dann werden runde Küchlein daraus geformt; man brät sie in heißem Fett auf beiden Seiten schön an und läßt sie in der Bratröhre oder auf der

Seite des Herdes unter fleißigem Begießen noch etwa 10—15 Min. dämpfen.

Pickelsteiner.

Hierzu können Schweine- und Rindfleisch zusammen verwendet werden. Das Fleisch wird abgerieben, geklopft und in gleichmäßige Würfel geschnitten. In eine gut schließende Kasserolle gibt man etwas Fett, eine Lage Fleisch, etwas Salz, in Scheiben geschnittene rohe Gelberüben, würfelig geschnittene, rohe Kartoffeln, Salz, eine roh geriebene Sellerie und streut fein verwiegte Petersilie darüber. Nun werden 2—3 Schöpfer Fleischbrühe oder heißes Wasser zugefügt. Man läßt das Ganze etwa 1— $1\frac{1}{4}$ Std. dämpfen.

Irish-stew, Irische Hammelspeise.

Dazu verwendet man Hammelfleisch, und zwar Hals, Schulter oder Brust. Das Fleisch wird in gleichmäßige Würfel geschnitten, die rohen, geschälten Kartoffeln in Scheiben oder Würfel geteilt, $\frac{1}{2}$ Weißkrautkopf in Stücke zerlegt, 2 Gelberüben in dünne Scheiben geschnitten. In eine gut verschließbare Pfanne gibt man wenig Fett, legt das Fleisch hinein, sowie Kartoffeln, Gelberüben, Weißkraut, fein geschnittene Zwiebeln und Petersilie, streut etwas Salz dazwischen und gießt soviel heißes Wasser oder Fleischbrühe zu, daß es bis auf $\frac{3}{4}$ der Höhe des eingelegten Fleisches und Gemüses steigt. Nun schließt man den Topf gut und läßt das Irish-stew etwa $1\frac{1}{2}$ Std. dämpfen.

Jägerschnitzel.

Schöne Kalbsschnitzel werden rasch in kochendes Wasser getaucht; dabei schließen sich die Poren und der Saft bleibt dem Fleisch erhalten. Dann brät man die Schnitzel in heißem Fett rasch auf beiden Seiten an und legt sie auf eine Platte. Der Bodensatz wird mit ein wenig Mehl gebunden, mit Fleischbrühe aufgekocht, fein geschnittene Gelberüben, Champignon und fein geschnittene Essiggurken zugegeben und dieses kurz gedämpft. Alsdann gibt man die Schnitzel wieder zu und löscht mit etwas Sauermilch oder Fleischbrühe ab. Beim Anrichten werden die Gelberüben und anderen Zutaten hübsch auf die Schnitzel angerichtet und der Beiguß darüber gegeben.

Bierbraten.

Ein Stück Rindfleisch wird je nach Belieben gespickt und mit Salz und Gewürzpulver eingerieben. Eine kleine Flasche Bier gießt man in eine gut verschließbare Kasserolle, legt das Fleisch hinein nebst Zwiebeln, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern und läßt es auf der Seite des Herdes gut zugedeckt weich dämpfen. Ist das Bier sehr eingekocht, so gibt man noch etwas heißes Wasser zu.

Garnierte Fleischplatte.

Dazu verwendet man Roastbeef oder Lummel. Zu Roastbeef wird ein schönes Mittelstück von Rind- oder Ochsensoß, das gut abgehängt sein muß, abgerieben, mit Salz und Pfeffer bestreut und in heißem Fett nebst den Bratenzutaten, wie Zwiebel, Gelberübe und Brotrinde braun angebraten. Nun stellt man das Fleisch in die Bratröhre und läßt es unter öfterem Begießen etwa 30—40 Min. braten. Das Roastbeef soll beim Aufschneiden rosa sein. Der Beiguß wird mit etwas angerührtem Braunmehl sämig gemacht. Man nimmt das Fleisch heraus und gibt 1—2 Schöpfer Fleischbrühe zu. Beim Anrichten wird der Beiguß durchgeseiht. Das gebratene Fleisch wird mit verschiedenen Gemüsen auf eine Platte angerichtet. Man nimmt hierzu Gelberüben, Erbsen, Bohnen und gekochte Kartoffeln, die man zuvor entweder in gleichmäßige Stäbchen geschnitten, oder von welchen man mit dem Kartoffelbohrer runde Kugeln geformt hat. Rosen- und Blumenkohl werden zuvor in wenig Wasser gargekocht. Die Gemüse kommen abwechselnd der Farbe nach um das in schöne, dünne Scheiben geschnittene Fleisch.

Gespickter Lummel oder Lenden.

Die Lende wird gehäutet, gespickt, mit wenig Salz und Gewürzpulver bestreut und mit den Bratenzutaten in heißem Fett schön angebraten. Es wird entweder nur Fleischbrühe zugegeben oder der Beiguß mit Mehl sämig gemacht. Nach Belieben kann man etwas Wein zufügen; man sieht den Beiguß durch. Zubereitungszeit: 1—1¹/₄ Std.

Gefüllte Kalbsbrust.

Die Knochen werden vom Fleisch gelöst und das Fleisch mit einem Tuch abgerieben. Man bereitet folgende Fülle: 2 abgeriebene Brötchen oder ebensoviel Schwarzbrot werden eingeweicht, gut ausgedrückt und fein verzupft. Fein verwiegte Zwiebeln und Petersilie werden in etwas Butter gedämpft, das Brot nebst Salz, Gewürz und ein Eiweiß, zu Schnee geschlagen, oder 1 Eßlöffel Milei, mit einigen Tropfen Wasser angerührt, zugegeben und gut vermengt. Die Kalbsbrust reibt man innen mit etwas Salz ein, füllt die Masse ein und näht die Öffnung gut zu. Das Fleisch wird vorher etwa 3 Min. in kochendes Wasser gelegt, da es dann weniger platzt. Weitere Zubereitung wie Kalbsbraten.

Kalbsbraten.

Ein Stückchen Kalbfleisch vom Schlegel oder Bug wird abgerieben und einen Augenblick in kochendes Wasser getaucht, damit sich die Poren schließen und der Saft im Fleisch erhalten bleibt. Man bestreut es mit etwas Salz und Gewürzpulver und brät es mit Zwiebeln, Gelberüben und Brotrinde in heißem Fett schön an. Alsdann wird das

Fleisch mit wenig Sauermilch oder Fleischbrühe abgelöscht und unter fleißigem Begießen im Bratofen etwa $\frac{3}{4}$ Std. gebraten. 10 Min. vor dem Anrichten gibt man 1 Eßlöffel Braunmehl zu, um den Beiguß sämig zu machen; dazu nimmt man das Fleisch heraus, läßt den Beiguß aufkochen und seiht ihn durch.

Wiener Schnitzel.

Aus einer Kalbskeule werden fingerdicke Stücke geschnitten, gehäutet, geklopft und mit Salz und Gewürzpulver bestreut. Kurz vor Gebrauch wendet man sie in verrührtem Eiweiß (oder Milei mit etwas Wasser angerührt) und Weck- oder Brotmehl um, dann werden sie in heißem Fett unter fleißigem Begießen hellbraun gebraten. Die Schnitzel dürfen, nachdem sie paniert sind, nicht mehr aufeinandergelegt werden, da das Weckmehl den Saft auszieht.

Kalbskoteletts.

Die Koteletts werden gehäutet, das Fleisch mit dem Messer bis zur Hälfte des Knochens zurückgestreift, dann breitgeklopft und rund geformt. Man bestreut sie mit etwas feinem Salz und Gewürzpulver und behandelt sie weiter wie Wiener Schnitzel. Schweinekoteletts werden ebenso zubereitet, nur wird das Fleisch nicht vom Knochen zurückgestreift. Bratezeit: 7—8 Min.

Hammelschlegel auf Wildbretart.

Das Fleisch wird gehäutet, nach Belieben gespickt und 3—4 Tage in Essigbeize gelegt ($\frac{2}{3}$ Essig, $\frac{1}{3}$ Wasser). Als Würze gibt man Zwiebeln, Lorbeerblatt, Gelberüben, Pfefferkörner, Nelken zu, auch einige Wacholderbeeren, bedeckt das Fleisch mit Tannenreis und läßt es gut zugedeckt an einem kühlen Ort stehen. Das Fleisch muß täglich umgewendet werden. Bei der Zubereitung wird es abgetrocknet, mit etwas Salz bestreut und in heißem Fett rasch angebraten. Man gibt das Bratengemüse zu und läßt es in der Bratröhre unter öfterem Begießen weich werden. $\frac{1}{2}$ Std. vor dem Anrichten wird etwas Braunmehl und von der Beize zugegeben. Man seiht den Beiguß beim Anrichten durch. Zubereitungszeit: $1\frac{1}{4}$ — $1\frac{1}{2}$ Std.

Hammelfleisch in Senfbeize.

Das Fleisch wird gehäutet, abgerieben, nach Belieben mit Speckstreifen gespickt, ganz mit Senf bestrichen und 2—3 Tage zugedeckt an einen kühlen Ort gestellt. Bei der Zubereitung brät man das Fleisch in heißem Fett schön an, gibt das Bratengemüse zu und läßt es in der Bratröhre bei guter Hitze unter öfterem Begießen gar werden. Man gießt noch 1 Schöpfer Fleischbrühe oder Sauermilch zu. Beim Anrichten wird der Beiguß mit etwas Braunmehl sämig gemacht und durchgeseiht. Zubereitungszeit: $1\frac{1}{2}$ Std.

Hasenbraten.

Ein junger, nicht zerschossener Hase wird, nachdem er abgehängt ist, abgezogen und ausgenommen. Der Kopf, Vorderläufe und Brust werden abgeschnitten, so daß die Schlegel am Ziemer bleiben; dieses Stück wird zum Braten verwendet. Das Übrige verwendet man zu Ragout. Das Fleisch zum Braten wird gehäutet, gespickt und über Nacht in ein Essigtuch eingeschlagen. Dann mit etwas Salz und Gewürzpulver eingerieben und in heißem Fett schön angebraten. Nun gibt man das Bratengemüse zu und läßt das Fleisch in der Bratröhre unter öfterem Begießen weich werden. Kurz vor dem Anrichten kann der Beiguß mit etwas Mehl sämig gemacht werden; man kocht ihn mit Fleischbrühe auf und gibt nach Belieben etwas Wein zu. Bratezeit: $\frac{3}{4}$ —1 Std.

Kaninchenbraten.

Das Fleisch wird auf die gleiche Weise vorbereitet wie der Hase. Kopf, Hals, Vorderfüße und Bauchlappen werden zu Ragout verwendet. Nachdem das Fleisch gut angebraten ist, wird es mit Fleischbrühe oder Sauermilch abgelöscht und in der Bratröhre unter fleißigem Begießen etwa $\frac{3}{4}$ —1 Std. gebraten.

Geißlein gebraten.

Von dem Geißlein werden Schlegel, Bug und Rücken gebraten (siehe unter Kalbsbraten); Kopf, Hals, Herz und Leber zu Ragout verwendet. Man legt das Fleisch 3—4 Tage in eine Essigbeize (2 Teile Essig, 1 Teil Wasser), fügt Zwiebel mit Nelken besteckt, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Gelberüben zu und wendet es täglich um. Bei der Zubereitung werden die Fleischstücke abgetrocknet und in heißem Fett angebraten. Man gibt Braunmehl zu, löscht mit Fleischbrühe und etwas Beize ab. Weitere Zubereitung wie Ragout.

Das Vorbereiten des Geflügels.

Das Geflügel wird gerupft. Hat es längere Zeit in den Federn gelegen, wird es mit kochendem Wasser übergossen. Dann macht man unterhalb der Brust einen Einschnitt und nimmt alle Eingeweide vorsichtig heraus, damit die Galle nicht verletzt wird. Nachdem der Kopf entfernt ist, greift man von oben her in den Hals hinein und zieht Kropf, Speiseröhre und Schlund heraus. Die Lungen bleiben meistens in den Rippen sitzen und müssen mit dem Finger losgelöst werden. Zuletzt schneidet man die Beine am Gelenk so ab, daß der Gelenkknopf den Abschluß bildet. Auch das erste Glied des Flügels wird entfernt. Von den Eingeweiden verwendet man Leber, Herz und Magen. Der Magen wird aufgeschnitten, der Magensack herausgenommen und die innere Haut entfernt. Man sengt das Geflügel über offener Spiritusflamme, damit die Federstoppeln und Haare entfernt werden. Das Geflügel

wird innen, wenn nötig, mit einem Tuch ausgerieben, nicht gewaschen und mit wenig Salz eingerieben. Dann wird es dressiert, d. h., man gibt ihm durch Binden eine gefällige Form, wenn man es ganz anrichten will. Man zieht durch eine Dressiernadel oder Packnadel eine dünne Schnur; die Schlegel werden an den Körper gedrückt, nun sticht man beim rechten Schlegel ein, führt die Nadel durch die Bauchhöhle und kommt am linken Schlegel heraus; nun wendet man das Geflügel, so daß man das Rückteil vor sich hat. Jetzt faßt man den rechten Flügel, dann die Halshaut, sticht durch den Rücken und kommt beim linken Flügel wieder heraus. Jetzt werden Anfang und Ende der Schnur fest zusammengebunden, so daß der Rücken flach liegt und die Brust hervortritt.

Gebratenes Huhn.

Das vorbereitete Geflügel wird mit etwas Salz eingerieben und in heißem Fett nebst Zwiebel und Gelberübe rasch angebraten; dann wendet man das Geflügel um und legt es so in die Pfanne, daß die Brust nach oben kommt. Wenn nötig, gießt man etwas Fleischbrühe oder heißes Wasser zu und läßt es in der Bratröhre unter öfterem Begießen weich werden. Beim Anrichten wird der Beiguß durchgeseiht. Bratezeit je nach der Größe 1—1 $\frac{1}{4}$ Std.

Fülle zum Geflügel.

Magen, Herz und Leber werden fein verwiegt, in Butter gedämpfte Zwiebeln und Petersilie, 2 eingeweichte, ausgedrückte und verpufte Brötchen oder Brot, Salz, Gewürz, 1 Ei oder 1 Eßlöffel Milei mit etwas Wasser angerührt zugegeben und gut vermengt. Nachdem man das Geflügel mit etwas Salz eingerieben hat, wird es gefüllt, zugenäht und dressiert.

Gefüllte, gebratene Tauben.

Diese werden ebenso zubereitet wie gefüllte, gebratene Hühner. Bratezeit: 40—50 Min.

Hühnerfrikassee.

Ein gut geputztes Huhn wird über dem Feuer gesengt, gewaschen und in schwach gesalzenem Wasser, dem man Zwiebeln und Gelberüben zugefügt hat, weich gekocht etwa 1—1 $\frac{1}{2}$ Std. je nach dem Alter des Tieres. Dann zerlegt man das Huhn in Stücke und gibt es in einen gut durchgekochten weißen Beiguß, dem man nach Belieben Hühner- oder Kalbfleischklöße beigegeben hat.

Hühner- oder Kalbfleischklößchen.

Herz, Leber, Magen vom Huhn oder $\frac{1}{4}$ Pfd. Kalbfleisch werden fein verwiegt und durch ein Sieb gestrichen. Man würzt mit wenig Salz,

gibt fein verwiegte gedämpfte Zwiebel und Petersilie, $\frac{1}{2}$ eingeweichtes, verzipftes Brötchen oder Schwarzbrot und 1 Eiweiß oder etwas Milei zu, mengt alles gut durch und formt mit 2 Kaffeelöffeln längliche Klöße, welche man in der Hühnerbrühe etwa 10 Min. ziehen läßt. Zuerst wird ein Probekloß gemacht. Hält dieser nicht zusammen, so fügt man etwas Mehl oder Weckmehl zu.

Streichleberwurst.

Zutaten: 1 Pfd. Schweinefleisch, Bauchlappen oder Brust; zum Kochen: 1 Liter Wasser, 1 Eßlöffel Salz, ein Sträußchen Suppengrün, 1 Zwiebel, 1 Gelberübe- $\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt, 1 Nelke. — Dann 1 Pfd. Schweineleber, 1 Messersp. Majoran, etwas Salz, 1 Prise Gewürzpulver, $\frac{1}{4}$ Liter Kochbrühe.

Das Schweinefleisch wird mit dem Wasser, Salz und sonstigen Zutaten beigestellt und halbweich gekocht, wozu etwa $\frac{3}{4}$ Std. nötig sind. Sobald das Fleisch kalt geworden ist, treibt man es durch die Fleischmaschine und mischt es mit der gehäuteten, geschabten oder fein verwiegten Leber, der Kochbrühe und den angegebenen Gewürzen. Eine Porzellan- oder Cremeschüssel wird mit Butter bestrichen, die Masse eingefüllt und im Wasserbad gut zugedeckt etwa 2 Std. gekocht. Beim Gebrauch wird die Wurst auf Brotschnitten gestrichen oder mit einem durch kochendes Wasser gezogenen Messer in Scheiben geteilt. Die Leber wird vor Verwendung in lauwarmes Wasser gelegt, damit sie sich gut häuten läßt.

Rindfleisch mit Salzgurken.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Pfd. gekochtes Rindfleisch, 1—2 Gurken, je nach der Größe, Fleischbrühe, etwas Salz, 2—3 Eßlöffel Mehl, ein Stückchen Butter.

Das gekochte Fleisch wird in dünne Scheiben geschnitten, ebenso die Salzgurken. Mit Butter und Mehl bereitet man eine gelbe Mehlschwitze, löscht mit der Fleischbrühe ab und läßt den Beiguß gut durchkochen. Alsdann gibt man das Fleisch, die Gurken und das nötige Salz zu und läßt das Gericht noch etwa 10 Min. dämpfen. Die Salzgurken können auch geschält beigegeben werden. Nach Belieben kann man die Butter weglassen; dann rührt man das Mehl mit kalter Fleischbrühe an, gibt es in die kochende Brühe und läßt den Beiguß gut durchkochen, ehe man Fleisch und Gurken hinzufügt.