

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Haushalts-Pfiffikus mit über 250 Koch- u. Backrezepten ...

Nowak, Elisabeth

Karlsruhe, [1949]

Gemüse

[urn:nbn:de:bsz:31-308539](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-308539)

31. Gekochter Fisch.

Zutaten: 500 g Fisch $1\frac{1}{4}$ l Wasser, Zwiebel, Lorbeerblatt, Suppengrün, 20 g Salz.

Zubereitung: Das Wasser wird mit dem Suppengrün, Salz und Gewürzen zum Kochen gebracht. Der Fisch wird gewaschen und eingesalzen und in das kochende Wasser gelegt. Er darf aber nur einmal aufkochen. Er muß dann etwa 15 Minuten ziehen. Er ist gar, wenn sich die Flossen leicht herausziehen lassen.

32. Bratheringe.

Zutaten: 10 grüne Heringe, 2 Eßlöffel Roggenmehl, 20 g Fett, Salz, $\frac{1}{4}$ l Essig, $\frac{1}{4}$ l Wasser, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren.

Zubereitung: Die Heringe waschen, Kopf und Eingeweide entfernen, mit Salz abreiben und in Roggenmehl wälzen. Auf einer Pfanne auf beiden Seiten braten. Essig mit Wasser, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren aufkochen, abkühlen und über die gebratenen Heringe geben. Etwa 5 Stunden ziehen lassen.

EI

33. Soleier.

Zutaten: 6 Eier, $\frac{1}{4}$ l Wasser 25 g Salz.

Zubereitung: Die Eier werden etwa 10 bis 12 Minuten mit Zwiebelschalen gekocht, nach dem Kochen angeklopft, damit Sprünge entstehen und in Salzwasserlösung gelegt.

34. Rührei.

Zutaten: 3 Eier, 2 gestrichene Teelöffel Mehl, 5 Eßlöffel Wasser, Salz, Schnittlauch, 10 g Fett.

Zubereitung: 3 Eier mit Mehl, Wasser, Salz und feingehacktem Schnittlauch gut verquirlen. In einer Kasserolle das Fett zergehen lassen, die Eimasse unter ständigem Rühren bis zum Festwerden auf dem Feuer lassen.

35. Spiegelei.

Zutaten: 3 Eier, 15 g Fett, Salz.

Zubereitung: In das flüssige Fett werden die Eier vorsichtig eingeschlagen und bei schwacher Flamme gebraten. Kurz vor dem Anrichten schwach mit Salz überstreuen.

GEMÜSE

36. Weißkohl.

Zutaten: 1 kg Kohl, 150 g Fleisch, 5 g Kümmel, Salz, $\frac{1}{2}$ l Wasser, 2 Eßlöffel Mehl.

Zubereitung: Die äußeren grünen Blätter des Kohlkopfes werden entfernt, der Kohl wird kleingeschnitten und mit Fleisch,

Kümmel und Wasser zum Kochen gebracht. Das Mehl wird mit wenig kaltem Wasser angerührt und kurz vor dem Anrichten unter das Gemüse gegeben.

37. Blumenkohl.

Zutaten: 1 Rose Kohl, 1 l Wasser, Salz dazu, 50 g braune Butter.

Zubereitung: Der Kohl wird von Blättern und Strunk befreit und mindestens $\frac{1}{2}$ Stunde in schwach salziges Wasser gelegt, damit die Raupen herauskommen. Dann wird der Kohl mit kaltem Wasser zum Kochen gebracht.

38. Rosenkohl.

Zutaten: 1 kg Rosenkohl, 25 g Fett, Wasser, Salz, 15 g Mehl, 1 kleine Tasse Milch.

Zubereitung: Der geputzte Rosenkohl wird gewaschen und mit dem Fett angedünstet. Mit wenig Wasser auffüllen und garkochen. Zuletzt wird das mit Milch angerührte Mehl darunter gegeben. Mit Salz abschmecken.

39. Spinat.

Zutaten: 1 kg Spinat, 40 g Fett, 1 Zwiebel, 20 g Mehl, $\frac{1}{2}$ l Wasser, Salz.

Zubereitung: Spinat waschen und im eigenen Saft bei Zugabe von wenig Wasser gardünsten, durch die Fleischmühle geben. Eine kleingeschnittene Zwiebel in Fett rösten und den gewiegten Spinat dazugeben. Das Mehl darüber stäuben oder mit wenig Gemüswasser anrühren.

40. Sauerkraut.

Zutaten: 1 kg Sauerkraut, 40 g Fett, 1 Zwiebel.

Zubereitung: Das Kraut wird gewaschen und mit wenig Wasser gargekocht. Zwiebel im Fett dünsten und darunter geben.

41. Rotkohl.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ kg Rotkohl, 30 g Fett, 1 Zwiebel, Salz, 250 g Äpfel, Essig und Zucker nach Geschmack, $\frac{1}{4}$ l Wasser.

Zubereitung: Rotkohl fein schneiden, mit den geschälten und zerteilten Äpfeln, Salz, Fett und Zwiebel gardünsten, mit Essig und Zucker abschmecken.

42. Pilze.

Zutaten: 500 g Pilze, 35 g Fett, Salz, 1 Teelöffel Mehl, Zwiebel.

Zubereitung: Fett mit Zwiebel dünsten. Pilze waschen und putzen. Die Pilze im Fett ohne Wasserzugabe etwa 20 Min. gardünsten. Mit Mehl stäuben. Man kann auch zerlassenen Speck zum Dünsten verwenden.