

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

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

**Nowak, Elisabeth**

**Karlsruhe, [1949]**

Ei

[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,