

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

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

**Nowak, Elisabeth**

**Karlsruhe, [1949]**

Fisch

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

## 27. Gänsebraten.

Zutaten: 1 Gans,  $\frac{1}{2}$  kg Äpfel, 1 l Wasser, 30 g Mehl, Salz.

Zubereitung: Das vorbereitete Tier wird gewaschen, von innen gesalzen, mit Äpfel gefüllt und die offenen Stellen zugenäht, dann in  $\frac{1}{2}$  l Wasser etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde bei mittlerer Hitze geschmort. Später die Gans mit der Brust nach oben drehen und die Ofentemperatur erhöhen, noch weitere 2 bis 3 Stunden unter häufigem Beschöpfen braten. Die Haut mehrere Male durchstechen. Kurz vor dem Anrichten das Tier mit einigen Löffeln kaltem Wasser beschöpfen, damit es knusprig bleibt. Nach dem Herausnehmen noch etwa 8 Minuten stehen lassen, bevor sie angeschnitten wird. In die Bratensoße das mit etwas Wasser verrührte Mehl angießen. Mit Salz abschmecken.

## 28. Gebratenes Huhn.

Zutaten: 1 Huhn, 50 g Speck, 60 g Butter, 20 g Mehl, Salz.

Zubereitung: Das vorbereitete Huhn wird innen mit Salz ausgerieben, auf der Brust mit Speckscheiben umbunden und in die gebräunte Butter gegeben. Nach kurzem Anbraten wenig Flüssigkeit zugeben. Es wird empfohlen, ein älteres Huhn vor dem Braten zu kochen. Die dabei erhaltene Brühe eignet sich vorzüglich zu Nudel- oder Reissuppe.

## FISCH

### 29. Marinierte Salzheringe.

Zutaten: 10 Salzheringe. Zur Marinade: 1 l Wasser,  $\frac{1}{4}$  l Essig, einige Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Zwiebel.

Zubereitung: Die Salzheringe werden 24 Stunden gewässert, indem das Wasser oft gewechselt wird. Die Köpfe und das Eingeweide wird entfernt und so oft gewaschen, bis das Wasser klar bleibt. Aus Essig, Wasser und Gewürzen wird eine Marinade gekocht, die erkaltet über die geputzten Heringe, denen die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln beigefügt sind, gegeben wird. Die Heringsmilch kann man gut verquirlen und der Marinade zusetzen.

### 30. Gebratener Fisch.

Zutaten: 500 g Fischfilet, Salz, Mehl, Milch, Semmelbrösel, 50 g Fett.

Zubereitung: Der gesäuberte Fisch wird gesalzen, in Milch gewälzt, dann in Mehl, nochmals in Milch und zuletzt in Semmelbrösel. Man kann auch statt der Milch Eiaustauschmittel verwenden. Die Pfanne wird mit Öl oder Fett gestrichen und der Fisch darin gebraten.

### 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,