

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

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

**Nowak, Elisabeth**

**Karlsruhe, [1949]**

Fleisch

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

stäubt man mit dem Mehl, läßt etwas mitdünsten, gießt mit Wasser und Milch auf, läßt aufkochen und würzt mit Salz und Kräutern.

## FLEISCH

### 18. Lungenhaschee.

Zutaten: 375 g Lunge, 1 l Wasser, Suppengrün, Zwiebel, Essig, 15 g Mehl.

Zubereitung: Lunge im Wasser weich kochen, noch warm durch die Fleischmühle drehen. Die durchgedrehte Lunge wieder in die Brühe zurückgeben, etwas Brühe abkühlen und das Mehl glatt rühren, in das Haschee geben, mit Salz, Essig und 1 Prise Zucker abschmecken, 20 Minuten ziehen lassen.

### 19. Gulasch.

Zutaten: 375 g Fleischstückchen, 25 g Mehl, 40 g Fett, Zwiebel, Salz, Pfeffer,  $\frac{1}{2}$  l Wasser oder Brühe.

Zubereitung: Zwiebel im Fett dünsten, die gewaschenen Fleischstückchen ebenfalls anrösten, mit Mehl stäuben und mit wenig Flüssigkeit garschmoren. Mit Salz, Pfeffer, evtl. Paprika, abschmecken und mit Flüssigkeit auffüllen.

### 20. Wienerschnitzel.

Zutaten: 3 Schnitzel, 1 Ei, Salz, 50 g Mehl Semmelbrösel, 60 g Fett.

Zubereitung: Die Schnitzel werden gewaschen, geklopft, mit Salz verrieben, in verquirltem Ei (evtl. etwas Wasser dazugeben), anschließend in Mehl, dann nochmals in verquirltem Ei und darauf in Semmelbrösel wenden, dann in heißem Fett auf beiden Seiten braun braten.

### 21. Hackbraten.

Zutaten: 250 g Hackfleisch, 1 eingeweichtes Brötchen, 1 große rohe Kartoffel, 1 Ei, Zwiebel, 10 g Fett, Salz.

Zubereitung: Das Hackfleisch wird mit der kleingeschnittenen Zwiebel, der geriebenen Kartoffel, dem aufgeweichten Brötchen, Ei, Salz, gut durchmengt und mit Semmelbrösel gewendet. Um Fett zu sparen, wird der Fleischteig in einer ausgefetteten Auflaufform im Ofen eine Stunde gebacken.

### 22. Pichelsteiner.

Zutaten: 125 g Rindfleisch, 125 g Schweinefleisch, 500 g Gemüse, 500 g Kartoffeln, Salz, 1 l Flüssigkeit.

Zubereitung: Fleisch in Würfel schneiden, Gemüse putzen und zerkleinern, Kartoffeln in Scheiben schneiden. Schichtweise Gemüse, Kartoffeln und Fleisch in die Auflaufform geben, oben auf ein wenig Salz und 1 l Flüssigkeit. Garzeit etwa 2 Stunden.

### 23. Grüne Bohnen.

Zutaten: 1 kg grüne Bohnen, 180 g Hammelfleisch, 400 g Kartoffeln, 25 g Fett, Salz, 1 l Flüssigkeit, 30 g Mehl.

Zubereitung: Bohnen waschen und putzen, mit Wasser und Fleisch zum Kochen zusetzen, Kartoffeln in Scheiben schneiden und 30 Minuten vor dem Garwerden mitkochen. Aus Fett und Mehl eine Schwitze herstellen, mit Gemüsewasser löschen und dem Gemüse zusetzen.

### 24. Sülze.

Zutaten: 1 Schweinskopf, Füße, 500 g Bauchfleisch, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Zwiebel, Essig, etwa 3—4 l Wasser, Salz.

Zubereitung: Der vorbereitete Kopf, Füße und Bauchfleisch werden mit Wasser und den Gewürzen weichgekocht, die Brühe wird durch ein Sieb gegeben. Das Fleisch wird von den Knochen gelöst, kleingeschnitten und in eine Ton- oder Porzellanschüssel gegeben. Die Brühe wird mit Essig und Salz abgeschmeckt und etwas eingekocht. (Evtl. etwas Sülzpulver beifügen.) Dann über das Fleisch gegossen und kalt gestellt. Vor dem Stürzen kurz in heißes Wasser halten.

### 25. Fleischrollen.

Zutaten: 500 g Mehl, 50 g Fett, 1 Ei, knapp  $\frac{1}{4}$  l Milch, Salz, 25 g Hefe. Fülle: Fleischrest oder Hackfleisch, etwas Speck oder Fett, Zwiebel, Petersilie, Salz, Majoran, etwas Flüssigkeit.

Zubereitung: Aus Mehl, Fett, Ei, Salz, Hefe und Milch einen Teig herstellen, den man gut gehen läßt. Das Fett oder den feingeschnittenen Speck läßt man heiß werden, gibt die feingeschnittene Zwiebel, Petersilie dazu und läßt diese leicht anrösten. Dann gibt man die feingewiegten Fleischreste oder das Hackfleisch zu und läßt es mit den Gewürzen gut durchrösten. Wenig Flüssigkeit zugeben. Der Hefeteig wird ganz dünn ausgerollt, mit der Fleischbrühe bestrichen, evtl. mit etwas Ei bestrichen, mit der Fleischfülle belegt, zusammengerollt und bei guter Mittelhitze gebacken. Backzeit  $\frac{3}{4}$  Stunden. Dazu gibt man Gemüse oder Salat.

### 26. Kaninchenbraten.

Zutaten: 1 Rücken mit Hinterkeulen und Vorderblättern, 100 g Butter,  $\frac{1}{4}$  l saure Milch oder Sahne, 30 g Mehl, Salz.

Zubereitung: Man kocht aus Essig (etwa  $\frac{1}{4}$  l), einigen Pfefferkörnern, 2 Lorbeerblättern, Gewürzkörnern, Wacholderbeeren und  $\frac{1}{4}$  l Wasser eine Marinade und legt das Kaninchenfleisch etwa 3 Tage (bei einem älteren Tier kann man es bis zu 8 Tagen tun) hinein. Danach wird das Fleisch in die heiße Butter gelegt und etwa 1 Stunde gebraten. In der sauren Milch wird das Mehl verquirlt und an den Bratensaft gegeben und aufgekocht.

## 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.