

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

175 Speisezettel für gesundheitsgemäße Ernährung nebst Rezepten und Nährmittelwert-Tabelle nach Dr. med. Lahmann

Bieber, Amalie

Mannheim\$ bSelbstverlag, [1904]

[urn:nbn:de:bsz:31-334519](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-334519)

175 Speisezettel

für

gesundheitgemässe Ernährung

nebst

Rezepten

und Nährmittelwert-Tabelle nach Dr. med. Lahmann.

mit Anhang

Die Kochkiste

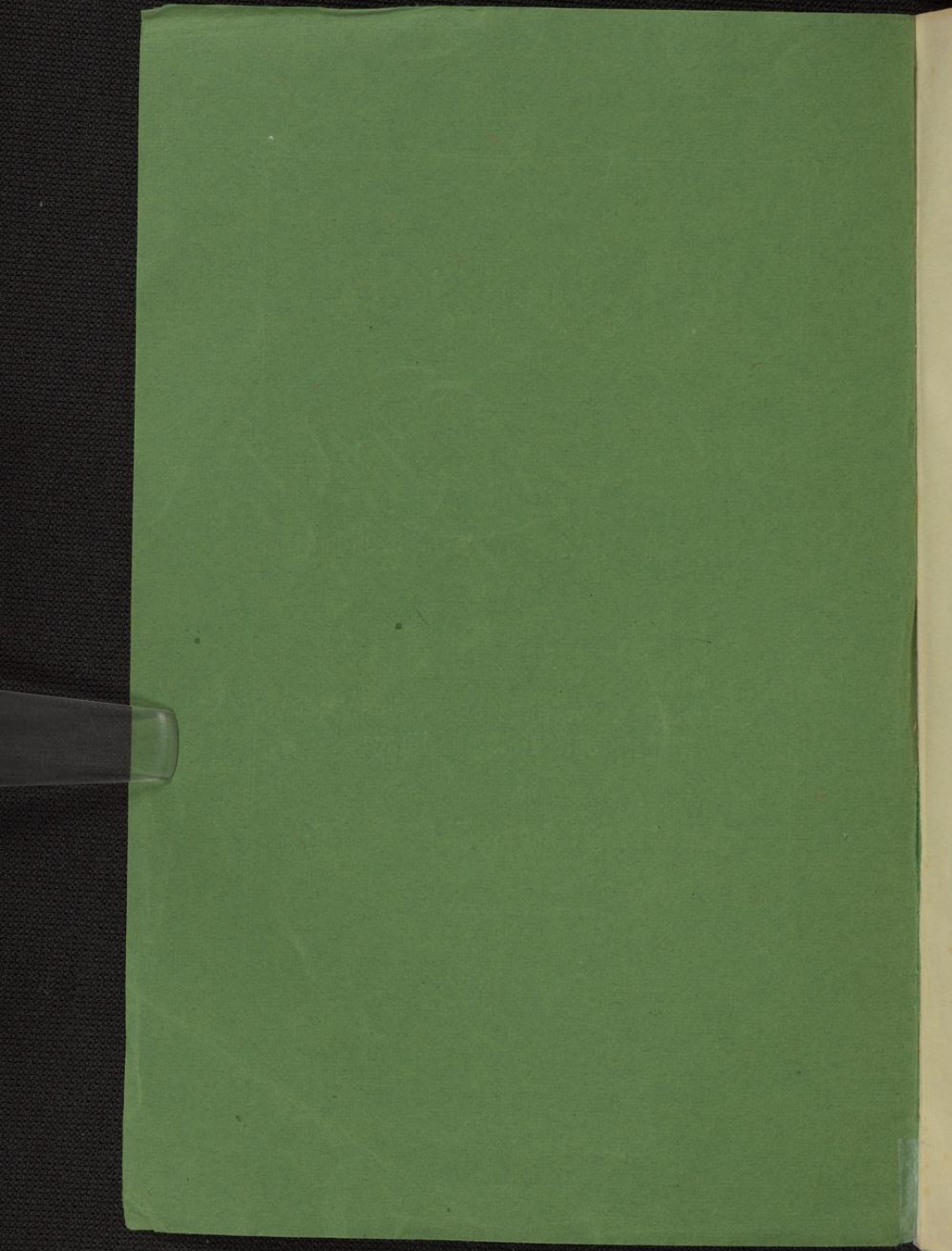
Behandlung, praktische Verwendung und
selbsterprobte Kochanweisungen

von

Amalie Dieber, Mannheim.

Preis 1 Mark.

LÖSCH & GEHRINGER, KAISERSLAUTERN.



236893

175 Speisezettel

für

gesundheitsgemässe Ernährung

nebst

Rezepten

und Nährmittelwert-Tabelle nach Dr. med. Lahmann.

mit Anhang

Die Kochkiste

Behandlung, praktische Verwendung und
selbsterprobte Kochanweisungen

von

Amalie Bieher, Mannheim.



Im Selbstverlag.

h

123 E 272A



Inhaltsverzeichnis.

Nr.	Seite
Vorwort	3—6
Beherzigenswerte Winke z. gesundheitsgemäßen Ernährung	7—8
Schlüßelräuterungen	9—11
Speisezettel	12—22
a. Frühling	12—14
b. Sommer	15—16
c. Herbst	17—18
d. Winter	19—20
Abendessen	21—22

Rezepte.

Suppen.

1 Athletensuppe	23
2 Apfelsuppe	23
3 Broisuppe	23
4 Frühlingssäuerjuppe	24
5 Gemüswassersuppe	24
6 Gerstensuppe a	24
Gerstensuppe b	24
7 Haferslockensuppe	24
8 Hagenbutternsuppe a	25
Hagenbutternsuppe b	25
9 Kartoffelsuppe	25
10 Kirchsuppe	25
11 Kürbissuppe	26
12 Nudelsuppe	26
13 Ragoutsuppe	26
14 Rhabarbersuppe	26
15 Reissuppe	27
16 Spargelsuppe	27
17 Spinatsuppe	27
18 Tomatensuppe	27
19 Wirsingjuppe	28
20 Würfelsuppenjuppe	29
21 Zwetschgensuppe	28
22 Zwiebacksuppe	29

Gemüse.

23 Allerlei I	29
24 Allerlei II	29

Nr.	Seite
25 Blumenkohl mit Parmesan- od. Schweizerkäse	30
26 Gebacken. Blumenkohl	30
27 Dicke Bohnen (Puffb.)	30
28 Bohnen in Rahmsauce	30
29 Würfelsbohnen m. Kartoffel	31
30 Grüne Kernbohnen	31
31 Gemüse von Endivien	31
32 Gurkengemüse Nr. 1	31
33 Gurkengemüse Nr. 2	32
34 Gurkengemüse Nr. 3	32
35 Gefüllte Gurken	32
36 Gefüllte Kohlrabi	32
37 Kohlwürstchen	33
38 Linsengemüse	33
39 Norkeln	34
40 Ragout mit Pilzen	34
41 Sauerer Ragout	34
42 Gefüllter Sellerie	35

Kartoffelspeisen.

43 Bratkartoffeln nach Pfälzer Art	36
44 Feine Bratkartoffeln	36
45 Brühflöße	37
46 Buttermilchkartoffeln	37
47 Croquets	37
Croquets mit Reis	38
48 Kartoffelbrei (Püree)	38
49 Kartoffelkaffee	38
50 Gefüllte Kartoffeln	39
51 Kartoffelbällchen Nr. 1	39
52 Kartoffelbällchen Nr. 2	39
53 Majorankartoffeln	39
54 Auflauf von Kartoffeln und Maccaroni	40
55 Kartoffelwürstchen	40
56 Kartoffelflößchen	41
57 Kartoffelnudeln	41
58 Kartoffelschnee	42

Nr.		Seite	Nr.		Seite
59	Banierte Kartoffeln	42	102	Braune Sauce 2	56
60	Pommes-frites	42	103	Citronensauce	56
61	Kartoffelpuffer	42	104	Eiersauce	57
62	Kartoffelpfaanfuchen	43	105	Kräutersauce	57
63	Kartoffelauflauf	43	106	Kräuterbutter	57
	Kartoffelaufsl. m. Käse	43	107	Mandelsauce	58
64	Kartoffelpläse	44	108	Meerrettich m. Rahm	58
65	Kartoffelkröpfel	44	109	Petersilienauce	58
66	Kartoffeltorte	45	110	Petersilienbutter	58
	Klöße.		111	Sauerampfersauce	59
67	Apfelflöße 1	45	112	Rhabarbersauce	59
68	Apfelflöße 2	46	113	Schnittlauchauce	60
69	Brühflöße	46	114	Tomatensauce	60
70	Griesflöße	46	115	Weißer Rahmsauce	60
71	Gebackene Griesflöße	47	116	Winterrettigsauce	60
72	Kartoffelflöße	47	117	Weinsauce	61
73	Kräuterflöße	47		Croquetten.	
74	Mandelflößchen	47	118	Kartoffelcroquetten	61
75	Mehlflöße mit Hefe	48	119	Rudelfcroquetten	61
76	Reisflöße 1	48	120	Reiscroquetten	61
77	Reisflöße 2	48	121	Pilzcroquetten	62
78	Sächsishe Klöße	49		Frikadellen.	
79	Schwammflößchen	49	122	Bohnenfrikadellen	62
80	Tomatenflöße	49	123	Buchweizenfrikadellen	63
81	Weißbrockflöße (bayer. Knödel)	50	124	Erbsenfrikadellen	63
82	Zwiebackflöße	50	125	Gemischte Frikadellen I	63
83	Zwiebackflöße	50	126	Gem. Frikadellen II	63
	Salate.		127	Gem. Frikadellen III	63
84	Apfelsalat (süß)	51	128	Gem. Frikadellen IV	64
85	Bunter Salat	51	129	Grünkernfrikadellen	64
86	Blumentohlsalat	52	130	Grüsenfrikadellen	64
87	Bohnensalat	52	131	Haserfrikadellen	65
88	Gemischt. Gemüsesalat I	52	132	Linsefrikadellen	65
89	Gemüsesalat II	52	133	Kräuterfrikadellen	65
90	Gemüsegelee an Stelle von Salat	52	134	Vegetar. Hackbraten	65
91	Gurkensalat	53	135	Pilzfrikadellen	66
92	Krautsalat	54	136	Vegetar. Aufschnitt	66
93	Kürbissalat	54		Gemüsepuddings.	
94	Kartoffelsalat	54	137	Blumentohlpudding	66
95	Linfensalat	54	138	Maccaronipudding mit Käse	67
96	Saueres Gelee zum Garnieren	54		(f. auch Verschiedenes S. 103)	
97	Schnittlauchsalat	55	139	Reispudding anstatt	
98	Tomatensalat	55	140	Gemüse	67
99	Wirfingsalat	55		Spinatpudding	68
	Saucen.			Schnitten.	
100	Boretschauce	56	141	Buchweizenschnitten	68
101	Braune Sauce 1	56	142	Blinde Fische	69

Nr.	Seite	Nr.	Seite
143	Eierschnitten . . . 69	185	Rhabarbertorte mit Mandelaufgub . . . 83
144	Grieschnitten . . . 69	186	Teig zu Obsttorten u. Aufläufen . . . 83
145	Rudelschnitten . . . 70	187	Schnell gemacht. Teig zu allerlei Backwerk Puddings . . . 84
146	Rudelwürstchen . . . 70	188	Apfelpudding . . . 84
147	Reischnitten . . . 70	189	Chokoladepudding I . . . 84
148	Reischnitten . . . 71	190	Chokoladepudding II . . . 85
Nachspeisen.		191	Kartoffelpudding . . . 85
149	Brotschnitten . . . 71	192	Mandelpudding . . . 85
150	Geröst. Weißbrotschnitt. . . 71	193	Reispudding . . . 85
151	Reischnitten . . . 71	194	Rhabarberpudding . . . 86
152	Zwiebelschnitten . . . 72	195	Schaumpudding . . . 86
153	Zwiebelschnitt. geback. . . 72	196	Weißbrotpudding . . . 87
154	Kleine Grieskuchen . . . 72	Kalte Puddings.	
155	Kleine Käsekuchen . . . 73	197	Apfelschüssel . . . 87
156	Kleine Reiskuchen . . . 73	198	Chokoladepudding ohne Eier . . . 88
157	Hafermakronen . . . 73	199	Griespudding . . . 88
158	Reismuscheln . . . 73	200	Mandelpudding . . . 89
159	Kleine Aniskuchen . . . 74	201	Reispudding I . . . 89
160	Pfirfichcouverts . . . 74	202	Reispudding II . . . 89
161	Hollunderfüchlein . . . 74	203	Reispudding III . . . 90
162	Apfelsichel . . . 75	204	Pariser Pudding . . . 90
163	Gef. Würbebröth. 1 . . . 75	205	Sagopudding . . . 91
164	Gef. Würbebröth. 2 . . . 76	206	Gefüllte Äpfel . . . 91
165	Luftballons 1 . . . 76	207	Gefüllte Pfirsiche . . . 92
166	Luftballons 2 . . . 76	Creme und Compots.	
167	Kleines Kaffeegebäck . . . 77	208	Apfelschnee . . . 92
168	Kleine Mandelkuchen . . . 77	209	Chokoladecreme I . . . 92
169	Bisquitrollen . . . 77	210	Chokoladecreme II . . . 93
Pfannkuchen.		211	Citronencreme . . . 93
170	Schaumpfannkuchen . . . 78	212	Mandelcreme . . . 94
171	Hafersfloctenpfannkuch. . . 78	213	Rhabarberchnee . . . 94
172	Kartoffelpfannkuchen . . . 79	214	Rhabarbercompot . . . 94
173	Kartoffelpuffer . . . 79	215	Schneeball in Vanille- creme . . . 94
174	Gefüllte Pfannkuchen . . . 79	216	Schneeball in Himbeer- sauc . . . 95
Aufläufe und Torten.		217	Billige Vanillecreme . . . 95
175	Apfelauflauf . . . 79	218	Weincreme . . . 96
176	Bisquit . . . 80	Süße Gelee mit Agar = Agar.	
177	Citronenauflauf . . . 80	219	Apfelgelee . . . 96
178	Chokoladeauflauf . . . 80	220	Chokoladegelee . . . 96
179	Auflauf von Würbe- brötchen I . . . 81	221	Früchtegelee . . . 97
180	Auflauf von Würbe- brötchen II . . . 81		
181	Auflauf von Würbe- brötchen III . . . 81		
182	Rhabarberauflauf . . . 82		
183	Reisauflauf . . . 82		
184	Scheiterhaufen . . . 82		

Nr.	Seite	Nr.	Seite
222 Himbergelee . . .	97	Milchreis . . .	104
223 Rhabarbergelee I . . .	98	Götterpeise . . .	104
224 Rhabarbergelee II . . .	98	Eier in Gelee . . .	104
225 Vanillegelee, anstatt Eis . . .	99	Eierkäse . . .	104
226 Gemischtes Gelee . . .	99	Eierauflauf . . .	105
Getränke.		Reisgemüse . . .	105
227 Apfelsäthe . . .	100	Reis mit Käse . . .	105
228 Apfelsimonade . . .	100	Eis in der Kochkiste . . .	106
229 Citronensimonade . . .	101		
230 Hafercacao . . .	101	Kalte Suppen.	
231 Kräuterthee . . .	102	Erdbbeeruppe . . .	107
232 Mandelmilch . . .	102	Himbeeruppe . . .	107
233 Selig's Kornkaffee . . .	102	Heidelbeeruppe . . .	107
234 Hagenbuttenthee . . .	102	Johannisbeerpeise . . .	107
235 Paraquaythee . . .	103		
Verschiedenes.		Nährmittelwerttabelle 109, 110, 111, 112, . . .	113
Maccaroniaufauf . . .	103	Anhang Die Kochkiste . . .	114
Milchnudeln . . .	103		



Es e
Notwendig
handen zu
Ein
vorliegenden
der Haus
der sich t
hente"?
verläßiger
die Speis
lichten fü
ihrer eig
aber aus
vorschrieb
nicht ein
mende
wechsell
sich durc
überzeug
Erfolge
Speises
ich Mü
die ger



Vorwort.

Es existieren zwar schon so viele Kochbücher, daß die Notwendigkeit ein neues zu verfassen, eigentlich nicht vorhanden zu sein scheint.

Ein Kochbuch im wahren Sinne des Wortes ist das vorliegende indeß auch nicht, es soll bloß ein Hilfsbuch sein, der Hausfrau ein Berater, ein stinker Helfer in der Not bei der sich täglich wiederholenden Frage: „Was koche ich nur heute“? Dabei soll das Büchlein aber gleichzeitig ein zuverlässiger Freund sein, der zuversichtlich Auskunft gibt über die Speisen, die dem menschlichen Organismus am zuträglichsten sind. Die Verfasserin hat in langjähriger Praxis in ihrer eigenen Familie diese Küche mit gutem Erfolg erprobt, aber auch anderen, denen Leiden aller Art strenge „Diät“ vorschrieben, bewährte Dienste damit geleistet. Besonders die, nicht einseitige, mehr den vermittelnden Standpunkt einnehmende Zusammenstellung dieser Küche mit ihrer reichen Abwechslung dürfte wohl der Grund gewesen sein, daß alle, die sich durch einen Versuch von der Wohlbekömmlichkeit derselben überzeugt hatten, Anhänger der Pflanzkost wurden. Diese Erfolge und viele Nachfragen darnach veranlaßten mich die Speisezettel zu sammeln. Bei deren Zusammenstellung nahm ich Rücksicht darauf, daß vornehmlich in der Hauptmahlzeit die genügende Menge Kohlehydrate, Fettstoffe und Eiweiß

enthalten ist, welche der menschliche Körper zu seiner naturgemäßen Ernährung benötigt.

Es ist eine vielfach bekämpfte und ganz falsche Ansicht, daß man zu einer kräftigenden Ernährung viel Fleisch, Bouillon, Wein und Bier bedarf und doch ist es längst wissenschaftlich nachgewiesen, daß Fleisch nicht die Kraft gibt, die man ihm zuschreibt. Fleisch ist nur ein Reizmittel, das Ernährung vortäuscht und damit aber den Körper betrügt. Selbst einsichtsvolle medizinische Aerzte beginnen bereits die Schädlichkeit der Fleischkost anzuerkennen und auf die pflanzliche Kost und deren gesundheitliche Bedeutung aufmerksam zu werden.

Wir brauchen zum Aufbau unseres Körpers ^{zuerst} ~~vor~~ allem Kohlehydrate, die aber im Fleisch fast gar nicht vorhanden sind, dafür aber umsomehr in den Pflanzen, vornehmlich Hülsenfrüchten und Körnern, welche zudem noch reich an Eiweiß sind. Gemüse und Obst mit seinem reichen Nährsalz- und Zuckergehalt nicht zu vergessen; ein Apfel hat mehr Nährwert als eine Tasse sogenannter guter Bouillon. Diese regt nur auf und reizt das Nervensystem, was fälschlich als Kräftigung betrachtet wird. Das Gleiche gilt vom Thee, Kaffee, ja auch sogar vom Cacao, wenn er zu stark getrunken wird, dafür gibt es genug Beispiele. Wie mancher klagt über Herzklopfen, Beklemmung, Magendrücken, Stuhlverstopfung, Kolik und ähnliche Leiden, ohne im entferntesten daran zu denken, daß er seine Krankheit der gewohnten landläufigen Kost mit ihren schädlichen Gewürzen zu verdanken hat.

Ein Arzt, der nach den Grundsätzen der Naturheilkraft, der naturgemäßen Lebensweise praktiziert, wird solche trügerische Nahrungsmittel stets aufs Entschiedenste verwerfen.

Es würde zu weit führen, wollte ich hier etwa alle Schäden der Fleischkost schildern. Ich wollte nur zur Begründung der Herausgabe meines Büchelchens im allgemeinen auf die Nachteile derselben hinweisen. Ich wünsche von ganzem Herzen im Interesse meiner geehrten Leserinnen und

deren Küche Anvertrauten, sie möchten alle doch zu der Einsicht kommen, daß nur das was wir „direkt“ von der Pflanzenwelt erhalten, zur Ernährung dient, dienen soll.

Man beachte nur einmal unsere kräftigen Pflanzenfresser, das Pferd, den Ochsen zc. in ihrer erstaunlichen Kraft, Ausdauer, Widerstandsfähigkeit und Zähigkeit, alle leben nur von Pflanzen. Die Schlüsse auf unsere menschlichen Verhältnisse sind da nicht schwer zu ziehen. Allerdings ist die Gewohnheit und das Althergebrachte anfangs ein schwer zu überwindendes Hindernis. Aber man gehe zielbewußt Schritt für Schritt vor und ich bitte nur, mir zu gestatten Ihnen hierbei ein Führer zu sein, der den Weg selbst gegangen ist, der den Weg genau kennt.

Meine Familie, aus acht Personen bestehend, erfreut sich einer guten Gesundheit und ich selbst, früher als schwindsüchtig angesehen, fühle mich erst recht wohl und gesund seitdem ich naturgemäß lebe. Man wird vielleicht einwenden, „diese Lebensweise sei nicht für alle Berufsarten passend“, dem stelle ich einfach meine Familie entgegen, wo der Mann und mehrere erwachsene Kinder den verschiedensten Berufen nachgehen. Ihnen Allen bekommt diese Lebensweise und meine Küche vorzüglich. Dabei möchte ich nicht zu bemerken vergessen, daß die Meinung, ein plötzliches Abbrechen mit der Fleischkost könnte Schaden bringen, eine irrige ist. Bei richtiger Auswahl, bei wohlüberlegter Zusammenstellung, ist der Umschwung in der Nährweise nicht zu fürchten, sondern nur zu empfehlen. Auch hierfür möchte ich ein Beispiel aus meiner Familie anführen: Meine jetzt 72 Jahre alte Mutter, in ihrer Jugend zwar Pflanzkost, aber die ganzen späteren Jahre die übliche Fleischnahrung gewöhnt, lebt seit zwei Jahren bei uns und wie wir und ist all' ihrer „früheren“ Beschwerden, als Herzklopfen, Magendrücken, chronische Verstopfung und deren Folgen los geworden. Sie erfreut sich eines angenehmen Lebensabends in Frische und Munterkeit.

Die Küche ist so mannigfaltig ausgerüstet, die Auswahl so reichlich getroffen, daß es gewiß keiner Hausfrau schwer fallen wird, etwas zu finden, was ihrem Geschmacke, ihren Verhältnissen zusagt. Ist einmal der Anfang gemacht, so wird der Erfolg selbst Ansporn zur Fortsetzung sein und es bedarf weiterer Worte gewiß nicht mehr.

Drum frisch auf, verehrte Leserin, durch verständige Ernährung zur Gesundheit zum Glück!

Mannheim, im April 1904.

Amalie Bieber.





Beherzigenswerte Winke zur gesundheitsgemäßen Ernährung!

Die Speisezetteln sind nach Möglichkeit so zusammengestellt, daß sie, wie bereits im Vorworte erwähnt, in der Hauptmahlzeit die wichtigsten Nährstoffe enthalten. Ich will jedoch nicht versäumen darauf aufmerksam zu machen, daß die anderen Mahlzeiten dementsprechend eingerichtet sein müssen, soll die Ernährung eine wirklich richtige und ersprießliche sein. Obst, Gemüse und Salat müssen täglich genossen werden, vornehmlich aber grüner Salat und zwar so, daß wenn am Mittag kein Salat gegeben wurde, er Abends gereicht wird. Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse sollen, wo irgend möglich, einmal wenigstens am Tage gegessen werden, wenn nicht bei der Hauptmahlzeit, so doch als zweites Frühstück oder zum Vesper mit etwas Simonsbrot oder Steinmehlbrot. Es genügt schon eine kleine Menge davon, doch muß beides sehr gut zerkaut werden, erst dann hat man den richtigen Genuß davon und dem Magen ist die Arbeit erleichtert. Wer es irgend verwinden kann und es mit seiner Gesundheit wirklich ernst nimmt, der verzichte auf zweites Frühstück und Vesper und esse des Tages bloß dreimal, der Magen hat dann genügend Zeit die Speisen zu verdauen, und etwas Ruhe außerdem kommt ihm auch sehr zu statten.

Die Speisen dürfen nicht zu heiß sein, sonst verderben sie Zähne, Hals und Magen.

Sind Suppen nicht dick, so ist es rätlich sie lieber ganz wegzulassen, sie verdünnen zu sehr den Magensaft und haben, wenn sie nicht genannte Eigenschaft besitzen, fast gar keinen Nährwert.

Trinken während des Essens ist eine sehr nachteilige Gewohnheit und unbedingt zu verwerfen, man warte damit bis wenigstens eine halbe Stunde nachher. Wer Pflanzenkost genießt wird überhaupt nicht oft von Durst geplagt werden, denn die Reizmittel, die gewöhnlichen Ursachen des Durstes, fehlen ihr gänzlich.





Schlußerläuterungen.

Englischen Hausfrauen zur Ermutigung, bemerke ich, daß alle Speisezetteln, sowie Rezepte, von mir selbst erprobt sind, auch alle Zusammenstellungen, so wie sie das Büchelchen bringt, schon auf meinem Tische waren und nicht allein von meinen Angehörigen, sondern auch von Anderen schmachhaft befunden wurden. Sollte also eine oder die andere Zusammenstellung, als den sonstigen Gewohnheiten entgegen, etwas gewagt erscheinen, so wird eine Probe vom Gegenteil überzeugen. Es ist im Allgemeinen auf unsere süddeutsche Küche Rücksicht genommen und auch darauf, daß die Zubereitung, besonders der Nachspeisen, nicht zu viel Umstände macht und nicht zu zeitraubend ist.

Wem es manchmal gerade nicht paßt, oder wer die nötigen Bestandteile zu den Speisen, die in den Speisezetteln vorgeschrieben sind, nicht zur Hand hat, kann auch einmal eine Nachspeise weglassen oder eine andere dafür einsetzen, anstatt Gemüse Salat oder umgekehrt nehmen. Mein Büchelchen will ja nur Begleiter sein. Im übrigen verweise ich noch auf die Nahrungsmitteltabelle und die Tabelle der Tagesrationen die dem Büchelchen einverleibt und mit gütiger Erlaubnis des Herrn Dr. S. Lahmann seinem Buche „Die diätetische Blutentmischung als Grundursache aller Krankheiten“ entnommen sind. Nach denselben führe ich schon seit

Jahren meine Küche und sie haben mir auch als Grundlage zu den Speisezetteln gedient.

Wo in den Rezepten Butter erwähnt wird, ist damit eine von mir selbst erprobte Zusammensetzung von $\frac{1}{3}$ Butter und $\frac{2}{3}$ Sanin, welches ich als außerordentlich ausgiebig und leicht verdaulich gefunden habe, gemeint. Dieses Fett ist wegen seiner Billigkeit sowohl, als auch als reines Pflanzenfett, den tierischen Fetten vorzuziehen und in genannter Zusammensetzung im Geschmack wie reine Butter. Dabei will ich nicht zu bemerken vergessen, daß bei der pflanzlichen Kost das Fett nicht zu sehr gespart werden darf, Salz hingegen nicht zu reichlich zugelegt. Die Pflanzenkost enthält richtig zubereitet soviel natürliche Salze, daß sie eines starken Zusatzes mineralischen Salzes wohl entraten kann, Essig darf in einer Küche, die gesundheitsgemäß geführt werden soll, niemals verwendet werden, ebensowenig Pfeffer. Beides ist der Gesundheit nicht zuträglich; Magenkranken und Blutarmen aber besonders sehr schädlich. Man verwende überall an Stelle von Essig Zitronensaft und wer den Gewürzgeschmack nicht missen will, etwas Muskatnuß, davon aber auch nur sehr wenig, gebe stufenweise immer weniger und schließlich kommt man auch „ohne“ aus. Wir haben ja so viele einheimische Küchengewürzkräuter, daß wir damit sehr gut auskommen, ohne eine fade Küche führen zu müssen.

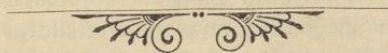
Die Rezepte sind, soweit dieselben eine genaue Angabe der Maße und Gewichte bedingen, durchschnittlich für sechs Personen berechnet.

Voraussetzend, daß jede Hausfrau in die Kochart der einfacheren Speisen eingeweiht ist, habe ich nur die weniger bekannten und auch teilweise noch unbekannte Rezepte in mein Büchelchen aufgenommen.

Für alle, eine längere Kochzeit benötigenden Speisen rate ich, die Kochliste zu benutzen; die betreffenden Rezepte

sind mit * bezeichnet. Die eingeklammerten Zahlen bei den Speisezetteln bedeuten die Nummer des dazugehörigen Rezeptes.

Sollte vielleicht eine der verehrten Leserinnen über irgend etwas in meinem Büchlehen im Unklaren sein, so gebe ich gerne auf alle diesbezüglichen Anfragen Bescheid.





Speisezettel.



Zur gefl. Beachtung!

Um es der verehrten Hausfrau so bequem als möglich zu machen und ihr so einen rascheren Ueberblick zu ermöglichen, habe ich die Speisezettel nach Jahreszeiten geordnet. Wenn auch in der Großstadt für Geld bekanntlich alles zu haben ist, so mußte ich auch auf Diejenigen Rücksicht nehmen, denen nur das zur Verfügung steht, was gerade die Jahreszeit bringt und Notabene nicht zu teuer kommt. Selbstverständlich bleibt es im Belieben der freundlichen Leserin, Speisezettel von einer Jahreszeit während einer anderen anzuwenden. Die Auswahl ist so getroffen, daß kein Speisezettel doppelt vorkommt; es besteht also nicht die Sorge zu weniger Abwechslung.

Die Abendspeisezettel sind durchweg einfach. Es ist der Gesundheit nicht zuträglich und auch des ruhigeren Schlafes halber nicht ratsam vor dem Schlafengehen den Magen zu sehr zu belasten. Von „nach den Jahreszeiten zu ordnen“ nahm ich Abstand weil die einfacheren Bestandteile der Abendessen fast stets zu haben sind.

Zum besseren Verständnisse der ganzen Zusammenstellungen bitte ich, das Buch von Anfang an, recht aufmerksam durchzulesen.

Die Zahlen hinter den Speisen bedeuten die Nummer des betreffenden Kochrezeptes, die Sterne bei den Rezepten Verwendung der Kochliste, welche letztere ich allen Hausfrauen in ihrem eigenen Interesse auf das angelegentlichste empfehle.

Frühling.

1. Gerstensuppe (6), Spinat und blinde Fische (142), eingemachte Pfirsiche.
2. Brunnenkresse und Butterbrot, Kartoffelpuffer (61) und Boretschsauc (100) Haselnüsse, Feigen.
3. Kräutersuppe (4), Erbsenfrikadellen (124) und bunter Salat (85), Rhabarbergelee.
4. Radieschen und Butterbrot, Schwarzwurzel in Rahmsauce (115) und Salzkartoffeln, kleine Käsekuchen (155).
5. Ragoutsuppe, Kartoffelbällchen (51—52) und grüner Salat, Mandelcreme (212) und Preiselbeeren.
6. Radieschen, Butterbrot, Spinatpudding (140) und Rührei, Orangen, Feigen.
7. Reissuppe (15), Spargel mit Rahmsauce (115) und Schwammkloßchen (79), Weißbrotpudding (196) und Rhabarbersauce (112).
8. Brunnenkresse und Butterbrot, Kartoffelbrei und gefüllte Morcheln (39), Heidelbeercompot.
9. Grünkernsuppe, Schnittlauchsauc (113) harte Eier und Bratkartoffeln, Feigen und Datteln.
10. Radieschen und Butterbrot, Spargel mit Citronensauce, Reispudding (202) und Rhabarbercompot (214).
11. Kressensalat und Salzkartoffeln mit brauner Butter, Spinat und Rübelschnitten (145), Äpfel, Haselnüsse.
12. Gemüsesuppe, Grünkernfrikadellen (129) und Salat, Schneeball (215) in Erdbeerjast.

13. Radieschen und Butterbrot, Kartoffelsrifassée (49) und Kräuterfrifadellen (133), Drangen.
14. Sagosuppe, Mischgemüse von Büchsenbohnen, Büchsen-erbjen und Gelbrüben und Kartoffelcroquetten (47), Chokoladenpubbing (198) und Schlagsahne.
15. Brunnenkresse und Butterbrot, Spinat und Bratkartoffeln, weißer Käse.
16. Wirfingsuppe (11), Grützenwürstchen (130) und Salat, Drangen, Feigen.
17. Spargelsrifassée und Salzkartoffeln mit Petersilienbutter, kleine Reiskuchen (156).
18. Spargelsuppe, Weißbrotklöße und Borettschauce, (100) Mandelcreme (212), Johannisbeerengelee.
19. Römischer Kohl (Mangold) Rührei und Bratkartoffeln, Heidelbeerencompott.
20. Stielgemüse in Rahmsauce, Reiscroquetten (120), Zwieback-schnitten, Rhabarbercompot.
21. Spargelsuppe, Spargel und junge Carotten und Kartoffelkräpfel (65), Chokoladengelee (220) Schlagsahne.
22. Kressensalat und Bratkartoffeln, gefüllte Pfannkuchen (175).
23. Linsensuppe, Maccaroniaulauf (138) und Feldsalat, Drangen.
24. Radieschen und Butterbrot, Spinat und Kartoffelschnee (58), Hollunderküchlein (161).
25. Kartoffelbällchen (51—52), Lattichsalat und braune Sauce (102), weißer Käse.
26. Kräutersuppe (4), Kartoffelwürstchen (55) mit Rahmschwizé und Löwenzahnsalat, Mandeln und Rosinen.
27. Brunnenkresse und Butterbrot, Linsengemüse (38) und Lattichsalat, Heidelbeerencompot.
28. Radieschen und Butterbrot, Spargel in Rahmsauce und Nudeln, Pariser Pubbing.
29. Spargelsuppe, Spinat und Kartoffelpfannkuchen (62), Mandelgelee (200).

30. Kressensalat und harte Eier, Brühflöße und Dürrobst.
31. Reiscroquetten mit Kartoffeln (47) und Salat, Erdbeeren mit Milch und Zucker.

Sommer.

32. Kartoffelsuppe, Haserpfannkuchen (171) und Kopfsalat, Erdbeeren in Milch und Zucker.
33. Rettig und Butterbrot, Wirsinggemüse, vegetarischer Hackbraten (134) und Bratkartoffel, Kirschen.
34. Athletensuppe mit Tomaten (1), Schnittlauchsaucе (113), Nührei und Salzkartoffeln mit brauner Butter, Ananas-erdbeeren.
35. Rettig und Butterbrot, grüne Bohnen und Buchweizenfrikadellen (123), Kirschen.
36. Harte Eier und Kopfsalat, Reispudding (193) und gekochte Sauerkirschen.
37. Rettig und Butterbrot, Spinat und Kartoffelnudeln (57), Mandelcreme, Johannisbeeren.
38. Spinatsuppe (17), gemischte Frikadellen (128) und Kopfsalat, Erdbeerengelee (222) und Löffelbiscuit.
39. Kohlstrabigemüse und Bratkartoffel, kleine Aniskuchen (159) und gekochte Kirschen.
40. Rettig und Butterbrot, grüne Erbsen in Petersiliensauce und Reisklöße (77—78), Mandelcreme (212) und Johannisbeeren.
41. Kirschenuppe (10), Grünkernfrikadellen (129) und Gurkensalat, Luftballons und Vanillecreme.
42. Puffbohnen in weißer Petersiliensauce (27) und Pommesfrites (60), Schaumpudding (195) und Johannisbeer-saft.
43. Rettig und Butterbrot, Spinat, Spiegeleier und Salzkartoffeln mit Petersilienbutter, Ananas-erdbeeren.
44. Reissuppe mit Tomaten, Weißbrotklöße (81) mit brauner Butter und Kopfsalat, weißer Käse.

45. Erbsen, Carotten und Spargel in Petersilienauce (109) und Kartoffelkräpfel (65), Früchtegelee von Ananas (221) und Löffelbisquits.
46. Wirsinggemüse und Bratkartoffeln, kleine Mandelfuchen (168) und Zitronencreme (211).
47. Rettig und Butterbrot, Haferfrikadellen (131) und Kopfsalat mit Tomaten, Schneeball in Himbeerfaß (215).
48. Würfelbohnsuppe (20), Nudeln und Tomatensauce (114), Stachelbeeren.
49. Gemüseuppe (5), grüne Bohnen, Bratkartoffeln und Grünenfrikadellen (130), Aprikosen.
50. Reissuppe mit Tomaten (15), Kirschenauflauf (Kirschepolster).
51. Gedämpfte Eierpilze, Kartoffelbällchen (51—52) und Kopfsalat, Mandeln und Rosinen.
52. Rettig und Butterbrot, gefüllte Gurken (35) und Kartoffelschnee (58), Pfirsichcouverts.
53. Grünkernfrikadellen (129) und Endivienalat, Scheiterhausen (184).
54. Brühflöße mit Tomatensauce (114), Weißbrotpudding (196) und Apfelcompot.
55. Hafermehlsuppe, Spinat und Croquetten von Reis und Kartoffeln (47), Himbeeren.
56. Gurkensalat und Bratkartoffeln, Heidelbeerkuchen.
57. Rettig und Butterbrot, Würfelbohnen mit Kartoffeln (29) und gebäckene Griesflöße (70), Heidelbeeren mit Zucker.
58. Tomatensuppe, Bohnen in Rahmsauce (28) und Kartoffelplätz (64), Mandeln, Aepfel.
59. Gemüse von Allerlei (24), Reisschnitten (120), Schaumpudding (195) und Himbeerfaß.
60. Panierte Kartoffeln (59) und Kopfsalat, kleine Käsekuchen (155).
61. Gefüllte Kohlrabi (36) in Sauce und harte Eier, Reineclauden, Mirabellen.

62. Rettig und Butterbrot, Frikassee von Steinpilzen, Kartoffel-
auflauf mit Käse (63), Heidelbeeren mit Zucker.

Herbst.

63. Rettigsauce (116) und Butterbrot, Weißkohl und säch-
sische Klöße (78), gefüllte Äpfel (206).
64. Reissuppe (15), Gurkengemüse (34) und Bratkartoffeln,
Haselnüsse.
65. Rettig und Butterbrot, grüne Kernbohnen in weißer
Peterfiliensauce (30), vegetarischer Hackbraten (134),
Weintrauben.
66. Gemischte Frikadellen (125—128) und Endiviansalat,
Götterspeise (siehe Verschiedenes).
67. Sauerer Ragout mit harten Eiern (41) und Kartoffel-
nudeln (57), allerlei Obst.
68. Linsensuppe, Gemüsegelee (90) und Nührei.
69. Tomatensuppe (18), gefüllte Gurken (35) und Bratkar-
toffeln, Weißbrotpudding und Apfelschnee (208).
70. Rettig und Butterbrot, Nudelwürstchen (146) und Kopf-
salat, Mandelcreme (212) und Mirabellen.
71. Wirsing und Bratkartoffeln, Griesklöße und Zwetschgen-
compot.
72. Gemüsesuppe, grüne Bohnen und Buchweizenfrikadellen
(123), Weintrauben.
73. Kartoffelbällchen (51—52) und Gurkensalat, Schaum-
pudding (201) und Mandelsauce (107).
74. Rettig und Butterbrot, Puffbohnen (27) und Tomaten-
klöße (80), Obst.
75. Wirsinguppe, Reispudding (139) und Tomatensauce (114),
Weintrauben.
76. Meerrettigsauce mit Rahm (108) und Butterbrot, gefüllte
Kohlrabi und Kartoffelschnee (58), Mandelpudding (200),
Pflirsichcompot.

77. Apfelsuppe (2), Linsenfrikadellen (132) und Endivien-
salat, Mandeln und Rosinen.
78. Rettig und Butterbrot, Blumenkohl in Rahmsauce und
Salzkartoffeln, Bisquitrollen (169).
79. Rotkohl und gemischte Frikadellen (127), gefüllte Mürbe-
brötchen (164).
80. Kartoffelpfannkuchen (62) und Kopfsalat, Apfelpudding
(197).
81. Athletensuppe mit Tomaten (1), Spinat und Maccaroni-
pudding mit Kartoffeln (54), Weintrauben.
82. Rettigsauce (116) und Butterbrot, Bohnen in Rahm-
sauce (28) und Reiscroquetten (120), Obst.
83. Rübelsuppe mit Tomaten, Weißkohl und Kastanien, Auf-
lauf (182) mit Pflirsichen.
84. Tomatensalat (98), harte Eier und Kartoffeln mit Peter-
silienbutter, Haselnüsse.
85. Rettig und Butterbrot, Blumenkohl und Erbsenfrikadellen
(124), Weintrauben.
86. Meerrettigsauce (108) und Salzkartoffeln mit brauner
Butter, Rosenkohl und Eierschnitten (143), Obst.
87. Ragoutsuppe (13), Kartoffelpuffer (61) und Kopfsalat mit
Tomaten, Mandeln und Feigen.
88. Rettig und Butterbrot, Kohlrabigemüse und Bratkartoffeln,
gefüllte Pfannkuchen (174).
89. Tomatensuppe (20), Carottenfricassée und Pilzfrikadellen
(135), Schokoladengelee (220).
90. Grünkernsuppe mit Tomaten, Endivienalat und Rübels-
schnitten (145), Kartoffelpudding (191) und Birnencompot.
91. Birsinggemüse, Kartoffeln mit Petersilienbutter und
Grünenfrikadellen (130).
92. Ragoutsuppe (13), Maccaroniauflauf (s. B.) und Tomaten-
salat (98), Mandelcreme (212) und Zweifchencompot.
93. Meerrettigsauce und Butterbrot (108), Erbsensuppe,
kleine Käsekuchen (155).

Winter.

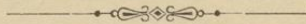
94. Reissuppe (15) mit Tomaten, Endiviensalat und Kartoffelwürstchen (55), Obst.
95. Weiße Rüben in Rahmsauce und Linsenfrikadellen (132), weißer Käse.
96. Rosenkohl und Bratkartoffeln, Apfelfüchel (162), Nüsse.
97. Suppe von Büchsenerbisen, Griestlöse (70) und Heidelbeerencompot.
98. Meerrettig mit Rahm (108) und Salzkartoffeln, kleine Käsekuchen (155).
99. Erbsensuppe, Zwiebackstücken (152) und Vanillecreme (217), Birnen und Äpfel.
100. Winterrettigsauce (116) m. Butterbrot, Rohlwürstchen (37) in Peterzilensauce (109), feine Bratkartoffeln (44), Schaumpudding (195) und Hagebuttenauce.
101. Sauerkohl, Kartoffelbrei (48) und Grünkernfrikadellen (129), Äpfel.
102. Athletensuppe (1), Weißbrotklöße (81) und bunter Salat (85), Nüsse, Äpfel.
103. Gelbrübenfrikassée und Erbsenwürstchen (124), Schokoladepudding (190), Schlagahne.
104. Pommes-frites (60) und Selleriesalat, Reispudding (203) und Quittencompot.
105. Sagosuppe, Spinat und panierte Kartoffeln (59), Nüsse und Äpfel.
106. Linsensuppe, Apfelfüchel (162).
107. Meerrettig mit Rahm (108), Gemüse von Allerlei (23) und Reiscroquetten (120), Apfelsalat (84) und Löffelbiskuit.
108. Majorankartoffeln (53) und Endiviensalat, Reismuscheln (158).
109. Salzbohnen mit Kernbohnen und vegetarischer Hackbraten (134), Mandeln und Feigen.

110. Rosenkohl und Croquetten von Reis und Kartoffeln (47), Apfelpudding (188).
111. Büchsenerbſen und Gelbrüben in Petersilienſauce und Grüenſtrikadellen (132), Apfelsalat (84).
112. Haferſtodenſuppe (7), Weißbrotklöße (81) und Sauerkohl, Nüſſe, Birnen.
113. Bohnenſuppe, Spätzle und Preiselbeeren.
114. Meerrettig mit Rahm (108) und Butterbrot, Blumenkohl mit Schweizerkäſe (25) und Salzkartoffeln mit Petersilienbutter, Chokoladepudding (189).
115. Eingemachter Gurkenſalat, Buchweizenſchnitten (141) und Bratkartoffeln (43), Nüſſe, Feigen.
116. Gerſtenſuppe (6), Sauerkohl und Kartoffelwürſtchen (55), weißer Käſe.
117. Winterkohl und gemiſchte Frikadellen (128), Schaumpudding (195) und Mandelſauce (107).
118. Grünerſuppe, Eierſchnitten (143) und Wirfingsalat (99) Reispudding (193) und Quitten.
119. Salzbohnen, Bratkartoffeln (43) und Haferfrikadellen (131), Apfel, Nüſſe.
120. Erdkohlſrabi und gefüllte Kartoffeln (50), Chokoladecreme (209—210).
121. Schwarzwurzeln in Rahmſauce und Kartoffelcroquetten (47), Weißbrotpudding (196) und Apfelschnee (208).
122. Frikaffee von weißen Kernbohnen und gemiſchter Gemüſeſalat (89), Luſtballons (165) und Himbeerſauce.
123. Reisſuppe (15), Weißkohl (bayriſch Kraut) (15) und Kartoffelpuffer (61), Mandeln, Datteln.
124. Winterkohl und Rudeſcroquetten (119), Chokoladepudding (189—190).
125. Linſengemüſe (38) und Feloſalat, Apfelaufſauf (175).

Abendessen.

1. Reisgemüse und Preiselbeeren.
2. Kartoffelsalat und Rührei.
3. Bratkartoffeln und saure Milch.
4. Feldsalat, geröstete Kartoffeln und Eierkäse, (s. Versch.).
5. Zwiebelsuppe, Pellkartoffeln und weißer Käse.
6. Reisschnitten und Kopfsalat.
7. Harte Eier, Sauerampfersauce (111) und Salzkartoffeln.
8. Heidelbeeren in Milch mit Zucker und Schwarzbrot (Simonsbrot).
9. Paraquaythee (235), Kartoffelkräpfel (65).
10. Hafersuppe (7) mit Tomaten, Käse und Butter.
11. Bratkartoffel (43), Salat und Frikadellen.
12. Nudelschnitten (145) und grüner Salat.
13. Linsenfrikadellen (132) und grüner Salat.
14. Weichgefottene Eier, Bratkartoffeln (43) und Seelig's Kornkaffee (233).
15. Kräutertee (231), Pellkartoffeln und frische Butter.
16. Pellkartoffel und Apfelcompot.
17. Pellkartoffel mit frischer Butter und Gemüsegelee (90).
18. Kopfsalat und Reiscroquetten (120) oder Maischnitten (147).
19. Bandkartoffeln, Eiersauce (104—105) und grüner Salat.
20. Grünsenfrikadellen (130) und Kartoffelsalat (94) mit Feldsalat.
21. Löwenzahnsalat, Bratkartoffeln (43) und vegetarischer Hackbraten (134).
22. Milchnudeln (s. Versch.) und Dürrobst oder Marmelade.
23. Majorankartoffeln (53), Frikadellen (122—133) und Salat.
24. Hafersuppe, gefüllte Sellerieknollen (42) und Kartoffelsalat (94).
25. Thee mit Butterbrot und gebratene Kastanien.

26. Omelette und Salat.
27. Kernenthee und Reisschnitten (151).
28. Vegetarischer Aufschnitt (136), Kartoffelsalat (94).
29. Eiergelee und geröstete Kartoffeln.
30. Kartoffelsuppe (9), Spätzle und Feldsalat.
31. Kernenthee, (234), Simonsbrot und Butter und Käse.
32. Milchreis (s. Versch.) oder Maischnitten (147) und Apfelcompot.
33. Athletensuppe (1), Pellkartoffeln und Zwetschgencompot.
34. Kürbissuppe (11), Brotschnitten (149) und gekochte Zwetschgen.
35. Kernenthee (234), und Kartoffelcroquetten (47) oder Maischnitten (147).
36. Bohnensalat (87) und gemischte Frikadellen (128.)
37. Kräuterthee und vegetarischer Aufschnitt (136).
38. Hagebuttenuppe (8) mit Zwiebackflößen (82).
39. Buttermilchkartoffeln (46) und vegetarischer Hackbraten (134).
40. Reisgemüse und Tomatensauce (114).
41. Brühflöße (45) und Tomatensalat (98).
42. Sauermilch mit Zucker und Simonsgewürzbrod.
43. Kernenthee, (234), kalte Grünenfrikadellen (132) mit dünnen Brotscheiben und Kräuterbutter (106).
44. Selleriesalat und Haferfrikadellen (132).
45. Feldsalat, Spiegeleier und Bratkartoffeln (43).
46. Haferflockensuppe (7), Edelweisscamembert und Butterbrod.
47. Salzkartoffeln, harte Eier und Kräutersauce (105).
48. Cacao und Weißbrotschnitten (150).
49. Spargel mit Citronensauce und Kartoffelpfannkuchen (62).
50. Athletensuppe (1), Boretschsauce (100) und harte Eier.





Rezepte.

Suppen.

* 1. Athletensuppe.

Zu 2 Liter Suppe 125 Gramm Athletenmehl, Lauch, Sellerie, 1 Stück Butter, wenn zu haben $\frac{1}{2}$ Pfund Tomaten oder 1 Tasse saueren Rahm. Man läßt das Wasser nebst dem Suppengrün und Butter, auch die Tomaten zum Kochen kommen, rührt dann das Athletenmehl mit Wasser zu einem dickflüssigen Teig und gibt nun diesen unter beständigem Rühren in die Suppe, läßt alles zusammen noch $\frac{1}{4}$ Stunde kochen und schlägt die Suppe durch ein Sieb.

* 2. Apfelsuppe.

Zu 1 Teller Suppe nimmt man 1 ziemlich großen Apfel, reibt ihn sauber ab, schneidet Stiel und Blume heraus, zerschneidet ihn ganz fein und kocht ihn mit dem nötigen Wasser ganz weich. Nun treibt man ihn durch ein Sieb gibt etwas Salz, recht weichgekochten Reis oder zerstoßenen Zwieback hinein, soviel, daß die Suppe recht sämig wird, versüßt sie mit Zucker und läßt sie nochmals aufkochen. Man kann beim Anrichten 1 Eidotter dazugeben.

* 3. Brotsuppe.

Trockenes Steinmehlbrot wird mit Lauch, Sellerie, Tomaten, Zwiebel, etwas Petersilie, 1 Stück Butter und Wasser weichgekocht und durchgeschlagen. Wenn keine Tomaten zu haben sind, nimmt man 1 Tasse saueren Rahm.

* 4. Frühlingskräutersuppe.

Frühlingskräuter als: Sauerampfer 2, Kerbel 1, Schafgarbe 1, Dill 1, Pimpinelle 2, Gundermann 1, Petersilie 2, Schnittlauch $\frac{1}{2}$, Spinat 2, werden gewaschen, feingeschnitten, in Butter weich gedünstet, zuletzt 1 Eßlöffel Mehl mitgedünstet, dann mit 2 Liter Wasser aufkochen lassen und über 1 Eidotter und sauren Rahm angerichtet. Die Zahlen bedeuten Eßlöffel voll.

5. Gemüswassersuppe.

Zur Verwendung kommt Wasser, worin man Gemüse, Wirsing, Blumenkohl u. dgl. abkocht. Gelbrüben, 1 kleine Weißrübe, einige Kartoffeln, Sellerie, Lauch und Petersilie werden ganz fein zerschnitten, mit Salz und 1 Stück Butter in das Gemüswasser gethan und gar gekocht. Einige Tomaten mit Zwiebel weichgekocht und durch ein Sieb in die Suppe gegeben, macht einen sehr guten Geschmack.

* 6. Gerstensuppe.

Gerste wird mit Wasser, Salz und 1 Stück Butter weichgekocht und über sauren Rahm und 1 Eidotter angerichtet. Man rechnet auf 2 Liter Suppe 200 Gramm Gerste.

Auf andere Art.

Man läßt Wasser, Salz, Butter, Lauch und Sellerie solange kochen bis das Grüne weich ist. Nun feigt man durch und kocht in dieser Bouillon die Gerste weich, gibt aber beim Servieren auch Rahm daran.

* 7. Haferslockensuppe.

Zu $\frac{1}{4}$ Liter Wasser 1 gehäufte Eßlöffel Haferslocken, etwas Butter und Salz. Dieselbe Zubereitung wie Gerstensuppe.

* 8. Hagebuttensuppe.

125 Gramm Reis wird in halb Milch und halb Wasser weich gekocht. Hagebuttenmarmelade verdünnt man mit kochendem Wasser, gibt den Reis dazu und wenn nötig noch etwas Zucker; wer das säuerliche liebt, etwas Zitronensaft.

Auf dieselbe Weise kann man süße Suppen auch von anderen Obstmarmeladen bereiten.

Auf andere Art.

Hagebuttenmarmelade wird mit halb Wasser und halb Wein und einem Stückchen Orangeschale aufgekocht und über geröstete Semmelwürfel angerichtet, wenn nötig mit Zucker versüßt.

* 9. Kartoffelsuppe.

Die Hälfte der Kartoffeln die man gewöhnlich zu Gemüse verbraucht, in dünne Scheiben geschnitten und gewaschen; soviel Wasser, als man zur Suppe nötig hat, Sellerie, Lauch, einige Rinden altes Brot, 1 Carotte, Salz, Butter und 1 Tasse saueren Rahm. Alles zusammen, außer dem Rahm, wird mit dem Wasser beigesetzt und weichkochen lassen. Alsdann treibt man die Suppe durch ein Sieb, gibt den saueren Rahm hinein und richtet an. Zur Zeit, da man Tomaten haben kann, einige derselben in Stücke zerteilt und gekocht, gibt der Suppe einen angenehmen pikanten Geschmack.

* 10. Kirchschnuppe.

2 Pfund saure Kirschchen, 2 Liter Wasser, etwas ganzen Zimmt und Zucker nach Geschmack, werden gekocht und über Zwieback oder Biscuitschnitten serviert. Die Kirschchen können auch entsteint werden aber dann läßt man die Hälfte Kerne in ein Mullsäckchen gebunden mitkochen, es gibt der Suppe einen pikanteren Geschmack.

* 11. Kürbissuppe.

Zu 2 Liter Suppe 3 Pfund Kürbis. Nachdem der Kürbis geschält ist, wird er in Streifen oder Würfel geschnitten und in Butter und $\frac{1}{4}$ Liter Wasser mit etwas Salz weich gedünstet. Nachdem verrührt oder durch ein Sieb getrieben, dann mit Milch aufgekocht und mit Zucker versüßt. Sollte, was manchmal vorkommt, der Kürbis etwas wässrig sein, so rührt man um die Suppe sämig genug zu bekommen, einen Löffel Mehl mit ein wenig von der Milch zu einem Teig, den man in die Suppe rührt und damit aufkochen läßt.

12. Nudelsuppe.

Zu 2 Liter Suppe 125 Gramm Nudeln, 1 Stück Butter, Ei, Salz und sauren Rahm. Das Wasser mit Butter und Salz läßt man kochend werden, gibt die Nudeln hinein und läßt sie weichkochen. Beim Anrichten gibt man Ei und Rahm hinzu. Bei Sago und Tapioca die gleiche Zubereitung.

* 13. Ragoutsuppe.

125 Gramm Linsen, 250 Gramm Kartoffel, 1 kleines Häuptchen Wirsing, 2 kleine oder 1 größere Gelbrübe, Lauch, Sellerie, Petersilie, einige Zehen Knoblauch, etwas Majoran und Basilikum, von beiden letzteren nur 1 Messerspitze voll, werden mit 2 Liter Wasser und dem nötigen Salz weich gekocht und durch ein Sieb getrieben. Dann schwitz man Mehl in Butter bräunlich, läßt die Suppe nochmals damit aufkochen und richtet über geröstete Weißbrotwürfel an.

* 14. Rhabarbersuppe.

Zu $1\frac{1}{2}$ Liter Wasser 1 Pfund Rhabarber, 375 Gramm Zucker, etwas Muskatblüte und eine $\frac{1}{2}$ Tasse Tapioca oder Reis. Sämtliche Bestandteile ohne den Tapioca läßt man gut durchkochen, treibt sie durch ein Sieb und läßt sie dann nochmals aufkochen, wobei man den Tapioca oder den vorher abgekochten Reis hineinrührt.

* 15. Reissuppe.

Zu 2 Liter Wasser 150 Gramm Reis, 250 Gramm Tomaten, Lauch, Sellerie, Salz und Butter. Man läßt den Reis mit Wasser und dem Suppengrün weich kochen, nimmt dann das Grün mit einer Gabel heraus, kocht die Tomaten weich, treibt sie durch ein Sieb in die Suppe und kocht die Suppe dann noch einmal auf. Wenn man keine Tomaten haben kann, so ersetzt man diese mit sauerem Rahm.

Kann auch wie Nr. 6 zubereitet werden.

16. Spargelsuppe.

Das Wasser, worin man Spargel abkochte, wird mit einem Stückchen frischer Butter aufgeköcht. Dann verquirlt man 1 Tasse saueren Rahm und 1 Ei, gibt das Wasser darüber und zuletzt in Butter geröstetes Weißbrot hinein. Man kann auch, wie oben, das Wasser mit der Butter kochend werden lassen und Nudeln hineingeben, was ebenfalls sehr wohlschmeckend ist, jedoch auch hier 1 Tasse Rahm zugeben.

* 17. Spinatsuppe.

Das Wasser von abgekochtem Spinat wird mit einem Stückchen Butter und Salz aufgeköcht. Unterdessen hat man Brötchen in Butter geröstet, welche man beim Anrichten in die Suppe gibt; außerdem gibt man ebenfalls beim Anrichten Rahm und den Saft einer halben, oder wenn man das säuerliche sehr liebt, einer ganzen Zitrone dazu. Diese Suppe hat einen sehr angenehmen Geschmack und außerdem den Vorteil, daß wir, da manchen der Spinat blos in Butter gedämpft nicht zusagt, den Spinat abkochen können, ohne das nährsalzreiche Wasser fortgießen zu müssen.

18. Tomatensuppe.

Zu 2 Liter Suppe 1 Pfund Tomaten, 2 trockene 3 Pfg.-Brötchen oder einige Stücke altes Schwarzbrot, 1 mittelgroße

Zwiebel, etwas Petersilie, Lauch, Sellerie und 1 Stück Butter. Dies alles gut durchkochen lassen, nachdem durch ein Sieb treiben und sogleich servieren. Sehr einfach zu bereiten, aber schmackhaft.

19. Wirsinguppe.

Zu 2 Liter Suppe 1 mittelgroßes Wirsinghäuptchen. Dieses wird gewaschen, feingeschnitten und in Butter weich gedämpft. Dann röstet man Mehl hellbraun mit ganz fein gehackten Zwiebeln, gibt es zu dem Wirsing, füllt Wasser auf, gibt das nötige Salz hinzu und läßt die Suppe noch $\frac{1}{4}$ Stunde durchkochen. Beim Anrichten gibt man etwas fein gehackte Petersilie, Rahm und Eigelb hinein.

* 20. Würfelbohnenuppe.

Grüne Bohnen, zu 2 Liter Suppe 1 Pfund Bohnen, werden abgefädelt, gewaschen, in Würfel geschnitten und in gesalzenem Wasser mit 1 Stück Butter, feingeschnittenem Lauch und Sellerie, Petersilie und Bohnenkraut (auch Pfefferkraut genannt) weich gekocht. 1 Pfund Kartoffeln werden ganz fein würfelig geschnitten und mitgekocht. Beim Anrichten sauren Rahm zugeben. Man kann auch, von vielleicht am Tage vorher übergebliebene Kartoffelreste, die man fein zerreibt, verwenden.

* 21. Zwetschgensuppe.

Auf 2 Liter Suppe 250 Gramm getrocknete Zwetschgen. Man wäscht die Zwetschgen und kocht sie in 1 Liter Wasser. Wenn sie recht weich sind treibt man sie durch ein Sieb und vermischt sie mit einem aus 125 Gramm Haferflocken und 1 Liter Milch gekochten dünnen Brei, verfüßt sie mit Zucker nach Geschmack und wer die Suppe etwas säuerlich liebt nimmt noch etwas Zitronensaft.

* 22. Zwiebacksuppe.

Auf 1 Teller Suppe 2 Zwiebäcke. Man läßt die Zwiebäcke in kochendem Wasser mit etwas Salz weichen, treibt sie durch ein Sieb und würzt mit Zucker und Zitronensaft, auch kann man 1 Eidotter durchrühren.

Gemüse.

* 23. Gemüse von Allerlei I.

Spargel, junge Erbsen, Bohnen und Carotten werden gewaschen und jedes nach seiner Art gepuzt; der Spargel wird in halbfingerlange Stücke geschnitten, die Bohnen ebenso, die Carotten in Streifen; alles zusammen wird in Butter, Salz, feingehackter Petersilie und etwas Bohnentraut unter Zugießen von $\frac{1}{4}$ Liter Wasser weich gedämpft. Man rechnet von den angegebenen Gemüsen von jedem für 1 Portion für 6 Personen 1 Pfund.

Bratkartoffeln, Omeletten, Frikadellen aller Art dazu.

24. Allerlei II.

Die Gemüse von Nr. 1 und weiter noch einige Rosenkohlknospen, einige Teltower Rübchen, in Ermangelung dieser, 1 ganz kleine Weißrübe; anstatt zerschnittenen Bohnen, kleine Prinzeßbohnen, welche man ganz läßt; die Carotten müssen ebenfalls ganz bleiben, man nimmt deshalb nur kleine. Rosenkohl und Weißrübe blanchiert man, ehe man sie zu andern Gemüsen mischt, da die Sauce sonst zu streng schmecken würde. Sämtliche Gemüse, ohne die beiden letzten, werden in wenig

Salzwasser weich gekocht. Dann macht man von Butter und Mehl ein nur schwach gelbes Einbrenn, füllt mit dem Wasser der gemischten Gemüse auf und läßt dann sämtliche Gemüse mit etwas gehackter Petersilie darin durchkochen. Dieselben Beigaben wie oben.

* 25. Blumenkohl mit Parmesan- oder Schweizerkäse.

Blumenkohl wird wie gewöhnlich abgebrüht, in eine tiefe Schüssel gerichtet, eine dicke Rahmsauce, mit $\frac{1}{2}$ Tasse voll geriebenem Käse vermischt, darüber gegossen, noch soviel Käse darüber gestreut, daß das Gemüse bedeckt ist und zuletzt einige Stückchen Butter. Nun stellt man die Schüssel solange in den Backofen, bis die Butter eingesogen ist.

* 26. Gebackener Blumenkohl.

Nachdem der Blumenkohl abgekocht, arrangiert man ihn in eine tiefe Schüssel, gibt eine dicke Buttersauce, einige Stückchen frische Butter und geriebenes Weißbrot darüber und läßt ihn im Backofen schön gelb backen.

* 27. Bohnen dicke, Puffbohnen.

Nicht zu junge Bohnen schäle man aus den Hülsen und schütte sie in kochendes Salzwasser; wenn man eine große Portion abzufrieden hat so nehme man dazu kein zu kleinen Topf oder koche lieber zweimal ab, damit sie alle gleichmäßig gar werden. Dann schwitz man in reichlich Butter einen Löffel voll Mehl schwach gelb, füllt mit dem Bohnenwasser auf, fügt Salz und feingehackte Petersilie, auch etwas Bohnenkraut dazu und läßt die Bohnen durchkochen.

Zu Klößen, Frikadellen, Kartoffeln.

* 28. Bohnen in Rahmsauce.

Kleine zarte Bohnen werden abgefert, ganz abgekocht und in der Rahmsauce Nr. 115 unter Hinzufügen von gehackter Petersilie aufkochen lassen.

* 29. Würfelbohnen mit Kartoffel.

Speckige Bohnen werden abgefäsert, gewaschen, in kleine Würfel geschnitten in nicht zu viel kochendes Wasser geschüttet und darin nicht zu weich gekocht. Dann wird ein Einbrenn wie zu dicke Bohnen gemacht und mit dem Bohnenwasser aufgefüllt, aufkochen lassen, die Bohnen hineingetan. Zugleich gibt man in kleine Würfel geschnitten Kartoffel hinzu und läßt dann auf nicht zu starkem Feuer, am besten in der Kochkiste, gar kochen.

* 30. Grüne Kernbohnen.

Halbreife Bohnenschoten werden ausgepflückt und die Bohnen auf dieselbe Art zubereitet wie Puffbohnen. Sehr wohlschmeckend.

* 31. Gemüse von Endivien.

Endivien, der nicht zart genug zu Salat ist, kann man noch gut zu Gemüse verwenden, indem man ihn recht fein schneidet, in Butter weich dämpft, etwas Mehl daran stäubt und mit Rahm aufkocht, gibt er ein recht schmackhaftes Gemüse; an Stelle von Kohl, grünen Bohnen u. dgl. zu servieren. Kann auch von Kopfsalat gemacht werden.

* 32. Gurkengemüse Nr. 1.

Große halbreife Gurken werden gewaschen, geschält und die Kerne herausgenommen. Dann schneidet man sie in fingerlange Stücke und tut sie in kochendes Salzwasser. Sie werden sehr rasch weich. Nun macht man ein hellbraunes Einbrenn von Butter und Mehl, füllt mit der Gurkenbrühe auf und läßt die Stücke durchkochen. Beim Anrichten gibt man etwas Zitronensaft daran, auch nach Geschmack etwas Muskatnuß.

* 33. Gurkengemüse Nr. 2.

Die Gurken werden vorgerichtet wie Nr. 1; anstatt Einbrenn gibt man sie in eine weiße Rahmsauce, die man nach Geschmack mit Zitronensaft säuert. Es ist dann ein Gemüse ähnlich wie Blumenkohl, leicht verdaulich und wohlschmeckend.

* 34. Gurkengemüse Nr. 3.

Die Gurken werden wie zu Salat geschnitten, dann Butter heiß werden lassen und die Gurken unter Zugabe von etwas Wasser mit feingeschnittener Zwiebel, etwas Salz und Muskatnuß darin weich geschmort.

* 35. Gefüllte Gurken.

Grüne Gurken, am besten eignen sich kurze dicke dazu, werden am Abend vorher geschält, der Länge nach halbiert, mit einem Löffel die Kerne herausgenommen, gesalzen und in Zitronensaft, den man mit Wasser etwas verdünnt, gelegt. Am anderen Tage nimmt man sie heraus, trocknet sie aus und füllt sie mit einer Frikadellenmasse, bindet je zwei Hälften aufeinander und dämpft sie in reichlich Butter, bei sparsamer Einrichtung mit Zusatz von etwas Wasser und etwas weniger Butter, weich. Möchte man die Sauce recht reichlich haben, so macht man ein schwachgelbes Einbrenn, füllt mit der Citronenbrühe worin die Gurken durchsäuert wurden auf und gibt dies über die bereits zu diesem Zwecke in mehr Wasser als Butter weichgedämpften Gurken, läßt nochmals aufkochen und serviert nun, nachdem man die Fäden vorher vorsichtig entfernt hatte.

* 36. Gefüllte Kohlrabi.

Dicke Kohlrabi, am zartesten sind die blauen, schält man hübsch rund, schneidet einen Deckel ab und höhlt sie mit einem Gemüsebohrer aus. Man füllt sie mit folgender Masse: Die

Halbte des Ausgebohrten hackt man recht fein, gibt je nachdem man mehr oder weniger benötigt 1 oder 2 trockene eingeweichte und wieder ausgedrückte Mürbebrötchen, ein oder zwei ganze Eier, eigroß frische Butter, Salz, etwas Petersilie, Muskatnuß und eine kleine zerriebene Zwiebel hinzu, rührt zuerst das Gehackte der Kohlrabi mit der Butter eine Weile auf dem Feuer, gibt dann das übrige hinein und läßt es eine Weile abdampfen. Mit diesem füllt man die Kohlrabi, bindet den Deckel darauf und dämpft sie indem man sie fest zusammen in einen Topf setzt damit sie geschlossen bleiben, in Butter und Wasser, dem man etwas Salz zusetzt, weich. Im Falle man eine reichliche Sauce wünscht, verfährt man genau wie bei den Gurken.

* 37. Kohlwürstchen.

Große Blätter von Wirsing oder Weißkohl kocht man in Salzwasser halb weich und gibt folgende Masse in die Blätter, rollt sie fest, bindet sie mit weißem Zwirn und bratet sie auf allen Seiten hübsch gelb. Füllmasse: Das innere vom Kohl kocht man weich, zerhackt es fein, vermischt es mit steifem Brei von Grünkern, feingehackter Petersilie, Zwiebel, einem Stückchen Butter, Salz, etwas geriebener Semmel, ganz wenig Muskatnuß und je nach der Masse 1 bis 2 Eier. Man kann auch die gleiche Füllmasse wie bei Kohlrabi nehmen.

* 38. Linsengemüse.

Dieses mit geringer Mühe herzustellende Gemüse ist ebenso schmackhaft als nährend und sollte viel öfter auf den Tisch gebracht werden als es in Wirklichkeit der Fall ist. Die Linsen werden belesen, gewaschen und mit einigen Zehen Knoblauch und genügend Wasser weichgekocht. Dann macht man mit reichlich Fett, Zwiebel und Mehl ein glattes Einbrenn, füllt mit der Linsenbrühe und wenn nötig etwas Wasser

auf, gibt die Linsen hinzu, salzt und läßt nochmals aufkochen. Sauerkraut, alle Sorten Salat, Rotkohl, auch kleine Bratkartoffel sind passende Beilagen. Wenn letztere dazu gereicht werden, so gibt man etwas Citronensaft an das Gemüse.

*39. Morcheln.

Die Morcheln sind, sowohl Hut als Stiel, eßbar. Sie werden durchschnitten, von Sand und etwaigem Ungeziefer befreit, mehrmals gewaschen und dann als Frikassée oder gedünstet mit Petersilie und Butter zubereitet. Hat man recht vollkommene mit hübschem Stiel, so kann man sie auch wie gefüllte Kohlrabi bereiten. Die Hüte gibt man in diesem Falle in einer weißen Rahmsauce, die man mit Citronensaft gesäuert hat, dazu. Salz oder Pellkartoffeln als Beigabe, auch Nudeln, Maccaroni.

*40. Ragout mit Pilzen.

Pilze, gleich welcher Art, werden gereinigt, gewaschen, die größeren zerteilt, in kochendes Wasser geworfen, darinnen gelassen bis es wieder siedet. Dann läßt man sie noch einige Male aufwallen und schüttet auf ein Sieb zum Abtropfen. Zugleich hat man einige Carotten, 2 kleine ganze Zwiebel, einige in fingerlange Stücke geschnittene Petersilienwurzeln und kleine ganze Kartoffeln in reichlich Butter, feingehackter Petersilie und so viel Wasser daß es das Gemüse gerade bedeckt, weichgedünstet, gibt alsdann die Pilze hinein, das nötige Salz und beim Anrichten saueren Rahm dazu. Omelette, Nudeln, auch harte Eier als Beigabe, ebenso alle Sorten Frikadellen.

*41. Sauerer Ragout.

Wird wie vorstehendes bereitet, mit Hinzugabe von einigen in Scheiben geschnittenen Salzgurken, welche erst kurz vor dem Servieren nebst dem Saft einer Citrone beigemischt werden. Beigaben wie vorstehend.

* 42. Sellerie, gefüllt.

Mittelgroße Knollen werden sauber gepuzt, gewaschen, ein Deckel davon abgeschnitten und damit sie nicht allzustreng schmecken, etwa 1 Stunde gewässert. Das Wasser verwendet man zu einer Suppe. Nun blanchiert man die Knollen in kochendem Wasser, das man mit Zitronensaft etwas gesäuert und gesalzen hat, eine kurze Weile. Herausgenommen und abtropfen lassen füllt man sie mit einem Brei von gemahlener Linsen und Grünkernschrot, den man mit frischer Butter, etwas Salz und Wasser kochte. Man bindet nun den Deckel darauf, setzt die Knollen fest nebeneinander gestellt in einen nicht zu tiefen Topf und dämpft sie in Butter, Wasser und etwas Peterfilie weich.

Sehr gut zu Kartoffelsalat, Kartoffelfrikassee, auch Feldsalat. Auch mit brauner Sauce als Gemüse allein. Zu diesem Zweck macht man etwas Mehl braun und kocht mit der Brühe in der die Knollen gedämpft wurden, wenn nicht hinreichend noch etwas Wasser, auf. Die Knollen müssen behutsam aus dem Topfe genommen werden, sonst zerfallen sie.

Kartoffelspeisen.

Obwohl die Kartoffel ein allgemein verbreitetes Nahrungsmittel ist, so herrscht doch noch vielfach das Vorurteil, sie habe zu wenig Nahrungstoff und hierin liegt ein großer Irrtum. Die Kartoffel müßte von jedermann täglich genossen werden, denn sie enthält unstreitig bedeutend mehr Nahrungstoff als man ^{allgemein} annimmt und ist ^{wohl reichlich} reich an Nährsalzen und ^{von Kohlenstoff} Kohlehydrate als Fleisch. Es ist aber auch vielfach die Zubereitungsweise die den Wunsch die Kartoffel, ähnlich wie

Brot, jeden Tag zu genießen nicht aufkommen läßt und doch kann man sie so mannigfaltig als Haupt- wie als Zuspeise verwenden, daß man sie jederzeit gerne genießt. Nachfolgend eine ganze Kollektion Kartoffelrezepte, die sich sowohl für den einfachen als auch feinen Tisch eignen.

43. Bratkartoffeln, nach Pfälzer Art.

Man rechnet auf 5 Pfund Kartoffel 100 Gramm Fett, wenn die Kartoffeln mehlig sind 1 kleine Tasse Wasser, sonst aber nur 2 bis 3 Eßlöffel voll, Salz. Die Kartoffeln werden, nachdem sie geschält sind, in nicht zu kleine Würfel geschnitten, beim Waschen zwischen den Händen tüchtig gerieben, das Wasser dabei mehrmals erneuert. Das Fett läßt man in einem ziemlich weiten Topf heiß werden, gibt die Kartoffeln aus dem Wasser in das Fett, streut Salz darüber, deckt sie fest zu und läßt sie kochen bis man am Rischen im Topfe merkt, daß die Kartoffeln zu braten anfangen. Jetzt zieht man den Topf vom Feuer und läßt, ohne aufzudecken, an einer weniger heißen Stelle des Herdes sie noch einige Minuten weiter braten. Auf diese Art gekocht ist die Kartoffel sehr schmackhaft und hat noch ihren vollen Nährwert, der bei der üblichen Kochweise, wobei die Kartoffel mit viel Wasser halb gar gekocht, das Wasser abgeschüttet und dann erst fertig gekocht wird, teilweise verloren geht und auch die Kartoffel an Wohlgeschmack einbüßt.

44. Feine Bratkartoffeln.

Entweder ganz kleine nicht zu mehligte Kartoffelchen oder mit dem Kartoffelbohrer hergerichtete, werden gewaschen, mit Tafelsalz bestreut, gut durchgeschüttelt, dann in reichlichem Fett bei anfangs zugedecktem, später offenem Topfe unter öfterem Umschütteln gebacken.

45. Brühklöße.

5 Pfund Kartoffeln werden geschält, gewaschen, in Scheiben geschnitten, mit wenig Wasser und Salz auf's Feuer gegeben. Sobald sie weich sind werden sie mit einem Stück Butter, $\frac{1}{4}$ Liter Sahne oder ungekochter Milch, 2 Eiern und 150 Gramm Mehl ganz fein verstoßen, nochmals zugedeckt und auf ganz schwachem Feuer, besser noch in der Kochkiste, nachdämpfen lassen. Kurz vor dem Anrichten macht man Butter heiß, gibt Weckkrummen hinein und schöpft, indem man den Löffel jedesmal in die Butter taucht, kleine Klöße, die dann die Form des Löffels bekommen, auf eine Schüssel oder Platte und bringt sie sogleich zu Tisch. Dazu gekochtes Obst, Sauerkohl, braune Sauce, Salat, Tomatensauce u. a. m.

46. Buttermilchkartoffel.

Die Kartoffeln werden in der Schale gekocht und in Scheiben geschnitten. Mehl wird mit Butter gelbgeschwitzt, mit Buttermilch aufgekocht und die Scheiben unter Zugabe von Salz und einer ganzen Zwiebel, die man beim Servieren herausnimmt, aufgekocht. Zu Fritadellen und Croquets.

47. Croquets.

5 Pfund Kartoffeln siedet man in der Schale weich, am besten am Tage vorher, am nächsten Tage reibt man sie, verarbeitet sie mit 300 Gramm geriebenen Würbebrötchen, feingehacktem Schnittlauch, Petersilie, einer in Butter weichgedämpften feingehackten Zwiebel, 4 bis 5 Eiern, 200 Gramm Mehl und etwas Muskatnuß, zu einem glatten Teig. Hiervon formt man kleine längliche Klößchen, die man in Ei und nachdem in Weckkrummen wälzt und hübsch froß ausbäckt. Eine feine Zuspitze zu allen Gemüsen, Salaten und Saucen.

Dieselben mit Reis.

375 Gramm Reis wird mit Salz, einem Stückchen Butter, $\frac{3}{4}$ Liter Milch und $\frac{3}{4}$ Liter Wasser in der Kochkiste gekocht, 750 Gramm geriebene am Tage vorher in der Schale gekochte Kartoffeln, 100 Gramm geriebenes Weißbrot oder Zwieback, feingehackte Petersilie und etwas Muskatnuß, 4 große Eier, wer nicht zu sparen braucht, kann 5 Eier nehmen, nach Geschmack noch etwas Salz. Gut untereinander mischen und kleine längliche Klößchen formen, die man in Ei und nachdem in Weckrumpfen taucht und in Fett ausbäckt. Zu Ragouts, Rotkohl, Weißkohl, Blumenkohl, Spargeln etc. Können auch ohne paniert, zubereitet werden.

48. Kartoffelbrei (Püree).

Gute mehligte Kartoffeln werden roh geschält, in dünne Schnitze oder Scheiben geschnitten, gewaschen und mit etwas Wasser und Salz weichgekocht. Wenn sie weich sind werden sie zerstampft, mit süßer Sahne oder Milch verrührt, durch ein Sieb getrieben, hübsch auf einer Platte oder in einer Schüssel arrangiert und zuletzt mit in Butter gerösteten Weißbrotkrumen abgescmälzt. Man kann statt süßer Milch auch saueren Rahm beim Durchrühren nehmen, es gibt dies einen angenehmen säuerlichen Geschmack.

49. Kartoffelfrikassie.

Die Kartoffeln werden in der Schale gekocht und in Scheiben geschnitten. Dann macht man ein nicht zu dunkles Einbrenn mit Butter, kleingehackten Zwiebeln und Mehl, gibt soviel Wasser dazu, daß die Kartoffel beinahe damit überdeckt werden können, läßt aufkochen und gibt dann die Kartoffelscheiben hinein. Zur Würze etwas Salz und Zitronensaft und kurz vor dem Anrichten eine Tasse saueren Rahm durchrühren. Hierzu passen Frikadellen sehr gut.

50. Gefüllte Kartoffel (Pastetchen).

Die Masse wie zu Bällchen Nr. 2; zum Füllen Pilze oder die Masse wie zu Spinatpudding. Es werden aus dem Kartoffelteige runde Klöße geformt, eine Höhlung hineingedrückt, diese mit der bestimmten Masse gefüllt, mit Teig verklebt, nachdem in Ei und geriebenem Weißbrot gewälzt und froh gebacken. Eine feine Beilage zu Ragouts, Salat, sowie allen Gemüsen.

51. Kartoffelbällchen Nr. 1.

5 Pfund Kartoffeln werden geschält, gewaschen, in Scheiben geschnitten und mit Salz und $\frac{1}{4}$ Liter Wasser weichgekocht. Noch heiß, verstampft man sie, währenddessen man 200 Gramm Mehl und ein Stückchen Butter darunter mischt. Man formt kleine Bällchen davon, die man in Fett ausbäckt.

52. Kartoffelbällchen Nr. 2.

Zu 5 Pfund Kartoffeln 200 Gramm Steinmehlmehl, 3 Eier, $\frac{1}{8}$ Liter saueren Rahm, Salz, 60 Gramm Butter. Die Kartoffeln werden aus dem Wasser in den Topf gegeben, ohne abtropfen zu lassen; mit der Butter, ohne noch Wasser hinzuzugeben, auf nicht zu starkem Feuer weichgekocht. Sehr fein zerstampft, vermischt man sie mit dem übrigen und formt glatte Bällchen, die man in Ei und geriebenes Weißbrot taucht und ausbäckt. Zu Salat, Blumenkohl, Schwarzwurzel u. dgl.

53. Majorankartoffeln.

Kartoffeln werden geschält, in kleine Würfel geschnitten, gewaschen, 1 Stück Butter, eine große feingeschnittene Zwiebel, 1 Kaffeelöffel knapp voll, zerkleinerter Majoran, Salz und

Wasser dazu gegeben und weichgekocht. Man gebe soviel Wasser daran, daß die Kartoffel wie in einer kurzen Sauce liegen. Sauerkraut und Frikadellen aller Art passen dazu.

54. Auflauf von Kartoffeln und Maccaroni.

600 Gramm in der Schale gekochte Kartoffel, 250 Gramm Maccaroni, 150 Gramm Schweizerkäse, 50 Gramm frische Butter, 4 Eier, $\frac{1}{2}$ Liter Milch. Die Maccaroni kocht man mit Salz und $\frac{3}{4}$ Liter Wasser in der Kochkiste nicht ganz weich, gießt das allenfalls noch vorhandene Wasser ab und läßt sie erkalten. Die Kartoffeln schneidet man in ganz dünne Scheibchen. Eine Auflaufform streicht man gut mit Butter, bestreut sie mit geriebenen Weißbrot und gibt dann lagenweise zuerst Maccaroni, dann streut man den geriebenen Käse darüber, dann Kartoffeln, wieder Käse, Maccaroni und so fort bis die Masse verbraucht ist, zuletzt müssen Maccaroni sein. Die Milch und Eier schlägt man mit dem Schneebesen tüchtig und gießt sie dann über den Auflauf, schiebt ihn in den Backofen und backt ihn während $\frac{3}{4}$ Stunden. Auch als Pudding zu verwenden. Kochzeit 2 Stunden. (Kochkiste.)

55. Kartoffelwürstchen.

Zu dieser Speise sind mehligte Kartoffeln Bedingung, sonst mißraten sie. Für 6 Personen rechnet man 3 Pfund rohe und $1\frac{1}{2}$ Pfund am Tage vorher gekochte Kartoffel. 100 Gramm geriebenes Weißbrot, 150 Gramm Steinmehl- oder Weißmehl, 3 bis 4 Eier, Salz und eine in Butter gar gedämpfte kleingeschnittene Zwiebel. Die rohen Kartoffeln werden geschält, gewaschen und gerieben, darnach fest ausgepreßt. Das Wasser von den Kartoffeln gießt man aber nicht fort, sondern läßt es eine Weile stehen, es hat sich dann ein Bodensatz gebildet den man wieder, nachdem man das obere abgesehen hat, zu den ausgepreßten Kartoffeln gibt.

Alsdann mischt man die geriebenen gekochten Kartoffeln nebst dem übrigen dazu, formt kleine Würstchen die man in kochendes Salzwasser wirft und darin etwa 10 Minuten kochen läßt. Das Wasser darf nicht aufhören zu kochen, es muß deshalb ein starkes Feuer unterhalten werden. Nachdem die Würstchen gar geworden sind, nimmt man sie mit einem Schaumlöffel heraus und übergießt sie mit brauner Butter. Zu Sauerkohl, Rotkohl, Salat oder Apfelpommes, Birnen und Zwetschgencompot.

56. Kartoffelklößchen.

4 Pfund am Tage vorher in der Schale gekochte mehligte Kartoffeln reibt man, verarbeitet sie mit 200 Gramm Mehl, 2 trockenen 3-Pfg.-Brötchen, die in feine Würfel geschnitten und in Butter geröstet wurden, 1 in Butter gedämpften kleingeschnittenen Zwiebel, 4 Eiern und Salz. Es werden aus diesem Teig kleine Klößchen geformt und in Salzwasser das recht stark kochen muß wenn die Klößchen hineinkommen, gar gekocht, was etwa 5 Minuten dauert. Beim Anrichten übergießt man sie entweder mit heißer Butter, in der geriebenes Weißbrot geröstet wurde oder mit folgender Sauce: Man röstet Weißbrotkrumen in Fett gelbbraun, gibt unter raschem Rühren 1 Tasse saueren Rahm hinein, läßt diesen mit dem Fett gerade aufwallen und gießt es sofort über die Klößchen. Man gibt sie zu Saucen, Ragouts, Salat, Spargeln und allen Sorten Kohl und Compots.

57. Kartoffelknödeln.

4 Pfund in der Schale gekochte, geriebene Kartoffeln, Salz, 4 Eier, 4 Löffel Milch, 4 Eßlöffel zerlassene Butter und Mehl bis es einen Teig gibt, den man rollen kann. Wenn alles gut glatt verarbeitet ist, macht man dünne

Röllchen davon, die man in fingerlange Stückchen schneidet und in Fett hübsch gelbbraun bäckt. Zu Ragouts, Salat, Gemüsen und Compots, auch zu Thee.

58. Kartoffelschnee.

Recht mehlig, weiße Kartoffeln kocht man mit wenig Wasser und Salz weich, treibt sie noch heiß durch eine Reibmaschine gleich auf die Platte auf der man serviert. Sie dürfen nicht berührt werden bevor man sie auf den Tisch bringt, sonst verlieren sie das schneeige Aussehen; sie werden mit in Butter geröstetem, feingeriebenem Weißbrot übergossen, heiß serviert.

59. Panierte Kartoffeln.

Große glatte Kartoffeln werden nicht ganz weich gekocht, abgezogen und in nicht sehr dünne Scheiben geschnitten, welche man in Ei und geriebenes Weißbrot taucht und in Butter troß bäckt. Man überstreut sie noch heiß mit Tafelsalz. Zu Spinat, Rosenkohl, Blumenkohl u. dgl.

60. Pommes-frites.

Dazu eignen sich am besten gelbe harte Kartoffeln, die man schält, wäscht und nach dem sie gut abgetrocknet sind in Scheiben schneidet und in schwimmendem Fett bäckt, noch heiß mit Salz bestreut und sogleich zu Tisch gibt. Man achte darauf, daß man nicht zu viel Kartoffeln auf einmal in den Topf gibt, da sie sonst nicht gleichmäßig bräunen und auch leicht zerfallen.

61. Kartoffelpuffer.

4 Pfund große mehlig Kartoffeln, 3 Eier, 150 Gramm Mehl, Salz, $\frac{1}{2}$ Tasse Rahm. Die rohen Kartoffeln schält man und nachdem sie gewaschen und abgetrocknet sind, reibt

man sie, fügt das übrige hinzu und verarbeitet alles zu einem dickflüssigen Teig. Hiervon gibt man mit einem Löffel kleine Kuchen in heißes Sanin und bakt sie recht froß. Man legt sie einzeln nebeneinander, nicht übereinander auf Platten damit sie froß bleiben, was den Wohlgeschmack erhöht. Sauerkohl, Salat, Apfelcompot und eingemachte Früchte dazu.

62. Kartoffelpfaunkuchen.

300 Gramm Mehl, 4 Eier, Salz und Milch, daß man einen recht dünnflüssigen Teig daraus machen kann, hierzu 1 Kilo geriebene am Tage vorher in der Schale gekochte Kartoffeln. Wenn alles gut gemischt ist, schöpft man mit einem Löffel kleine Kuchen in das heiße Fett und bakt hellbraun. Das Fett muß reichlich sein, sonst bakt es nicht rasch und schön. Die gleichen Beigaben wie Nr. 61.

63. Kartoffelauflauf.

100 Gramm schaumig gerührte Butter, 250 Gramm Zucker, 6 große Eier, $\frac{1}{2}$ Tasse kleingehackte Mandeln, ganz wenig Citronenschale, 475 Gramm gekochte geriebene Kartoffeln, 100 Gramm gestoßener Zwieback. Butter, Zucker und Eidotter rührt man mit den Mandeln zusammen bis es Blasen wirft. Dann mischt man die Kartoffeln zuerst durch, darnach den Schnee und zuletzt den Zwieback. Eine Auf-
laufform buttert man gut ein, bestreut sie mit Zwieback-
krumen und füllt die Masse hinein. Backzeit 1 Stunde.
Als Nachspeise allein.

Desgleichen mit Käse.

3 Pfund Kartoffeln kocht man in der Schale und schneidet sie in Scheiben. Eine Auf-
laufform streicht man reichlich mit
Butter, streut sie mit geriebenem Weißbrot aus und gibt die
Kartoffeln lagenweise, je eine Lage immer mit geriebenem

Parmesankäse und einem Stückchen Butter bestreut in die Form. Zuletzt quirlt man $\frac{3}{4}$ Liter Milch mit 4 Eiern und etwas Salz tüchtig durch und gibt dies über den Auflauf, nebst noch einigen Stückchen Butter. Backzeit 1 Stunde in nicht zu heißem Backofen. Rahmsauce, Salat, Blumenkohl, Schwarzwurzel, Spinat als Zuspese.

64. Kartoffelpläze.

Am Tage vorher in der Schale gekochte Kartoffel, ungefähr 4 Pfund, werden zerrieben, mit 200 Gramm geriebenem Milchbrot, 50 Gramm Mehl, 3 Eiern, Salz, 100 Gramm Butter zu einem glatten Teig verarbeitet, aus dem man Pläze in der Größe einer Handfläche formt und in reichlichem Fett ausbäckt. Will man sie recht groß haben, so taucht man sie vor dem Backen in Ei und drückt sie in Weckkrummen. Zu Compots, Salat und allen Gemüsen.

65. Kartoffelkräpfel.

500 Gramm Wasser ($\frac{1}{2}$ Liter), 300 Gramm Mehl, 500 Gramm geriebene gekochte Kartoffel, 70 Gramm frische oder 40 Gramm ausgekochte Butter, 5 Eier. Das Wasser wird mit der Butter und Salz zum Kochen gebracht, das Mehl und die Kartoffeln hineingegeben und solange auf dem Feuer gerührt, bis sich die Masse in einem glatten Klumpen vom Topfe löst. Etwas abgekühlt, verrührt man die Eidotter eines nach dem andern damit, zuletzt den sehr steifgeschlagenen Schnee der 5 Eier, sticht dann mit einem Löffel kleine Bällchen davon ab und bäckt sie in schwimmendem Fett. Diese Speise ist zu Allem zu genießen, vorzüglich. Zu Gemüsen aller Art, Compots, Ragouts und wie sie alle heißen mögen. Aber auch zu Thee und Kaffee oder als Nachspeise allein. Wer sie weniger fett wünscht, gibt die Eier eines nach dem andern ganz hinein.

66. Kartoffeltorte, vorzüglich.

Hierzu 450 Gramm am Tage vorher in der Schale gefochte geriebene Kartoffeln, 275 Gramm Zucker, 150 Gramm Mandeln, 1 kleine Citrone, 50 Gramm Puder, 12 Eier. Die Kartoffeln müssen recht trocken sein und erst nach dem Reiben gewogen werden. Die Eidotter, Zucker, der Saft der Citrone, auch etwas von der Schale abgerieben und die fein-geriebenen Mandeln rührt man $\frac{1}{2}$ Stunde ununterbrochen, dann gibt man den Puder unter beständigem Rühren hinein, darnach die Kartoffel und zuletzt den Schnee. Die Masse wird schnell in eine schon vorher gut hergerichtete Springform gefüllt und während 1 Stunde gebacken. Die Hitze muß gleichmäßig sein und während der ersten halben Stunde darf die Form nicht gerüttelt werden, sonst fällt die Torte zusammen.

Klöße.

67. Apfelloße 1.

1 Pfund mürbe, in kleine Würfel geschnittene Aepfel, 1 Pfund geriebene Mürbebrötchen, 4 Eier, etwas Zimmt, ein Stückchen frische Butter, 125 Gramm Zucker, Milch und Mehl. Die Aepfel dünstet man in wenig Wasser halbweich, bevor man sie zu der Masse gibt. Butter, Zucker und Eier rührt man gut $\frac{1}{4}$ Stunde, sodann fügt man die Mürbebrötchen, Zimmt und soviel Milch und Mehl hinzu, daß es einen nicht zu festen Teig gibt. Zuletzt mischt man die Aepfel darunter und sticht mit einem Löffel Klöße davon ab, die man

in schwach gesalzenem Wasser rasch kocht. Die Äpfel müssen bevor man sie in den Teig gibt, gut abgetropft sein, den Saft kann man als Limonade verwenden oder anstatt Milch zu dem Teig mischen, was jedenfalls vorzuziehen ist, besser ist jedoch, wenn man nur soviel Wasser zum Dünsten verwendet, daß es gerade mit den Äpfeln aufkocht.

68. Apfelflöße 2.

6 trockene Würbebrötchen, 3 Eier, 100 Gramm Zucker, eigroß frische Butter, etwas Zimmt, Mehl bis der Teig gut ist, 1 Pfund in ganz feine Würfelchen geschnitten, mürbe Äpfel. 3 von den Brötchen werden in Milch geweicht und nachdem gut ausgedrückt, die anderen 3 gerieben. Eier, Butter und Zucker werden zu Schaum gerührt, die Brötchen damit vermengt, Zimmt, Äpfelwürfel und soviel Mehl darunter gemischt, daß es einen steifen Teig gibt, aus dem man Klößchen formt die man in kochendes Wasser gibt und ungefähr 5 Minuten, bis sie an die Oberfläche kommen, kochen läßt. Sowohl warm als kalt, sehr wohlschmeckend. Zu Obstsaucen, Früchtegelees, Vanillecreme.

69. Brühflöße.

(Siehe unter Kartoffelspeisen Nr. 45.)

70. Griesflöße.

1 $\frac{1}{4}$ Liter Milch, 1 Pfund Gries, Salz, 100 Gramm Butter, 4 Eier. Die Milch, Salz und Butter läßt man kochen, gibt den Gries hinein und rührt solange bis sich die Masse vom Topfe löst, fügt die Eidotter hinzu und läßt noch etwas nachdämpfen (in der Kochkiste). Nach $\frac{1}{2}$ Stunde rührt man die zu Schnee geschlagenen Eiweiß durch, sticht mit einem Löffel Klöße davon ab, indem man jedesmal den

Löffel in heiße Butter taucht und gibt die Klöße gleich auf die Platte, auf der sie serviert werden; den Rest der Butter gießt man über die Klöße.

71. Gebäckene Griesklöße.

Masse Nr. 70 mit noch 25 Gramm Weißmehl vermischt. Es werden längliche Klöße daraus geformt, die man entweder gleich in Fett ausbäckt oder vorher noch in Ei und geriebenes Weißbrot taucht. Beide Sorten Klöße können zu Gemüse, Salat, Compots und süßen Saucen gegeben werden.

72. Kartoffelklöße.

(Siehe Kartoffelspeisen Nr. 56.)

73. Kräuterklöße.

Dieselbe Masse wie zu Weißbrotklößchen unter Hinzufügen von je 1 Kaffeelöffel voll Kerbel, Dill, Boretsch und Schnittlauch, recht fein gehackt. Eine vorzügliche Fleischerspeise zu Gemüsen, Salat und Saucen.

74. Mandelklößchen.

40 Gramm frische Butter, 40 Gramm Zucker, 50 Gramm süße Mandeln, 2 Eier, 2 in Milch geweichte und ausgedrückte Mürbebrötchen und soviel geriebene Zwiebäcke oder Mürbebrötchen bis der Teig gut ist zum Klößchen formen. Die Butter wird zu Schaum gerührt, dann Zucker und Mandeln damit verarbeitet, ferner noch die ganzen Eier und zuletzt die Brötchen. Es werden ganz kleine Klößchen davon geformt und in leicht gezuckertem und etwas gesalzenem Wasser während ungefähr 5 Minuten gekocht. Man gibt sie in Obstsuppen und auch als Nachtisch zu Hagenbuttenauce, Rhabarbercompot, Johannisbeergelee oder Kalteschalen. Suppen.

75. Mehklöße, mit Gese.

1 $\frac{1}{2}$ Pfund Mehl, 150 Gramm Butter, 150 Gramm gewaschene und getrocknete Korinthen, 4 Eier, für 5 Pfg. Gese, etwas Salz und Milch bis der Teig gut ist, etwa $\frac{1}{2}$ Liter. Vorgenanntes wird zu einem glatten Teig verarbeitet, nach Geschmack etwas Zucker beigemischt und an einem warmen Orte gut aufgehen lassen. Man läßt schwach gesalzenes Wasser kochend werden und gibt mit einem Löffel die Klöße hinein. Sie brauchen ungefähr $\frac{1}{4}$ Stunde zum Garwerden und müssen dann sofort zu Tisch gegeben werden. Backofst und Compots dazu.

76. Reisklöße 1.

750 Gramm Reis wird mit 2 $\frac{1}{2}$ Liter halb Milch, halb Wasser, 1 Stück Butter und 100 Gramm Zucker oder sollen die Klöße zu Gemüse gereicht werden, Salz, in der Kochkiste gekocht. Nach einer Stunde mischt man 3 Eier und 100 Gramm geriebenes Milchbrot durch, stellt sie wieder in die Kochkiste und läßt sie noch einige Minuten nachdämpfen. Kurz vor dem Anrichten nimmt man den Topf heraus, sticht mit einem in heiße Butter getauchten Löffel von der Reismasse Klößchen ab und legt sie sogleich auf die Platte, auf der sie serviert werden. Zu Obst, zärteren Gemüsen und Frikassees.

77. Reisklöße 2.

Die gleiche Menge wie bei Reisklöße 1 mit Hinzufügen von noch 100 Gramm Butter, zu Schaum gerührt, statt 100 Gramm 125 Gramm geriebenes Milchbrot und etwas Weißmehl. Davon macht man Klöße, kocht sie in Salzwasser und übergießt sie mit brauner Butter, worin Weckkrumen geröstet und $\frac{1}{2}$ Tasse saurerer Rahm verrührt

wurde. Man lasse die Klöße nicht zu lange kochen, sie zerfallen sonst gern; sobald sie auf der Oberfläche des Wassers schwimmen nimmt man sie heraus. Zuspeisen wie bei Nr. 76.

78. Sächsische Klöße.

4 Pfund geschälte, gut gewaschene, rohe Kartoffeln werden gerieben, ausgepreßt, der Saß, der sich aus dem ausgepreßten Kartoffelwasser bildet, wieder dazu gegeben. Mit den so vorgerichteten Kartoffeln vermischt man Salz, den kochenden Brei von $\frac{5}{8}$ Liter Milch und 125 Gramm Gries, ferner 4 trockene in ganz feine Würfelchen geschnittene und in Butter geröstete Milchbrötchen und nach Geschmack eine kleine feingeschnittene Zwiebel. Aus diesem Teig formt man Klöße, die man in Salzwasser $\frac{1}{4}$ Stunde kocht und beim Anrichten mit heißer Butter übergießt. Man reicht Obst, Sauerkohl oder braune Sauce dazu.

79. Schwammklößchen.

150 Gramm Butter, 300 Gramm Mehl, $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, 8 bis 10 Eier, Muskatnuß und Salz. Die Butter, Salz und Wasser läßt man kochend werden, schüttet das Mehl hinein und rührt nun rasch, auf dem Feuer, solange bis sich die Masse vom Topfe löst. Dann läßt man sie etwas abkühlen und gibt die Eidotter einen nach dem andern unter beständigem Rühren dazu, zuletzt den sehr steifen Schnee der Eiweiße. Von diesem Teig sticht man mit einem Löffel kleine Klößchen ab und kocht sie in Salzwasser etwa 10 Minuten. Sie müssen sofort serviert werden, denn bei längerem Stehen werden sie fest. In Suppen, zu Ragouts, Frikassées oder Obst, gleich welcher Art.

80. Tomatenklöße.

8 trockene Semmel, 3 Eier, 1 Pfund Tomaten, 1 große Zwiebel, Petersilie, Salz, 100 Gramm Butter. Die Tomaten

werden mit der in Streifen zerschnittenen Zwiebel, Peterfilie, Salz und Butter, „ohne Wasser“ gekocht und durchgeschlagen. Mit dieser noch heißen Sauce werden die in feine Würfel geschnittenen Semmel sogleich zu einem Brei verrührt, darnach die 3 ganzen Eier und soviel Weißmehl dazu gegeben, daß man mit dem Löffel Klöße daraus formen kann, die man in Salzwasser gar kocht. Beigaben wie Nr. 81.

81. Weißbrotklöße (bayerische Knödel).

10 trockene Semmel, 5 Eier, 200 Gramm Mehl, 1 Zwiebel, 2 Eßlöffel voll feingehackte Peterfilie, 125 Gramm Butter, Muskatnuß, Salz, 1 Messerspitze voll feingeriebener Majoran. Von den Semmeln weicht man 5 in Wasser und drückt sie gut aus, die andern werden gerieben. Die Zwiebel wird fein geschnitten und in der Butter weich gedämpft. Dann macht man aus sämtlichen Zutaten einen festen Teig, aus dem man Klöße formt, die man in Salzwasser gar kocht und mit heißer Butter übergießt. Sauerkohl, Rottkohl, Weißkohl, Salat, braune Sauce, auch Compots und Backobst passen dazu.

82. Zwiebackklöße.

125 Gramm Butter wird mit 3 Eiern schaumig gerührt, 1 geweichtes und ausgedrücktes Milchbrot und soviel zerstoßene Zwiebacke nebst etwas Salz, feingehackter Peterfilie und Muskatnuß hinzugegeben, daß es einen nicht sehr festen Teig gibt, von dem man mit einem Löffel Klößchen absticht und sie in Fett hübsch groß bäckt. Eine feine Zugabe zu Gemüsen oder Salat.

83. Zwetschgenklöße. ¹⁴⁶

Man macht einen Teig nach Nr. ~~151~~ den man halbfingerdick ausrollt und mit einem Glase kleine Kuchen aussticht. Man verwendet reife halbweich gekochte Zwetschgen taucht sie in

Zucker und Zimmt und wickelt sie in die kleinen Kuchen ein, kocht sie in Salzwasser und übergießt sie mit Butter in der man geriebenen Zwieback oder Semmelkrummen geröstet hat, gibt sie sogleich zu Tisch oder dünstet sie noch im Backofen.



Salate.

84. Apfelsalat, süß.

Säuerliche Äpfel werden geschält, vom Kerngehäuse befreit, in $\frac{1}{8}$ geschnitten und mit etwas Wasser halbweich gedünstet. Orangen werden ebenfalls geschält und die weiße Schale vorsichtig abgezogen damit die Schnitze ganz bleiben. Man gibt nun eine Lage der erkalteten Apfelscheiben in eine flache Schüssel und streut Zucker darüber, dann eine Lage Orangenschnitten, ebenfalls mit Zucker bestreut und fährt so abwechselnd fort, bis das ganze Quantum verbraucht ist. Der Salat muß mindestens 1 Stunde vor dem Essen zubereitet werden. Mit Zwieback oder Bisquitschnitten auch irgend einem Pudding serviert, vorzüglich.

85. Bunter Salat.

2 mittelgroße Sellerieknollen, je nach der Größe 3 bis 4 rote Rüben und 3 bis 4 mittelgroße Salatkartoffel, werden jedes für sich weichgekocht. Die Sellerieknollen und rote Rüben schneidet man alsdann in dünne Scheibchen und legt beides, wieder für sich, eine Weile in Zitronensaft, damit sie genug säuern. Den Saft kann man nachher zu der Salatsauce verwenden. Man reinigt nun einen gehäuftem Teller voll Kapuzinchen (Feldsalat), schneidet die Kartoffeln in Scheibchen, gibt eine feingeschnittene Zwiebel hinzu und mischt alles mit der Zitronensauce Nr. 103.

86. Blumenkohlsalat.

2 schöne weiße Blumenkohlköpfe werden gereinigt, mit Salz weichgekocht und erkalten lassen. Man gibt die Citronensauce Nr. 103 eine Stunde vor dem Anrichten darüber.

87. Bohnensalat.

Abgekochte grüne Bohnen; wird ebenso behandelt wie Nr. 86, blos gibt man hier noch feingeschnittene Zwiebel oder Petersilie hinzu.

88. Gemischter Gemüsesalat 1.

Bohnen, Carotten, Spargel, Blumenkohl, Sellerie und Gurken. Alle Gemüse, ohne die Gurken, werden einzeln in Salzwasser abgekocht, abtropfen und erkalten lassen. Jedes nach seiner Art zugerichtet, die Gurken dann in feine Blättchen geschnitten und alles in einer Schüssel hübsch arrangiert, reichliche Citronensauce Nr. 103 darüber gegossen, gibt eine sehr wohlschmeckende und fein aussehende Speise zu allerlei Croquets, Frikadellen, Klößen, Bratkartoffeln, Nudeln und Maccaroni.

89. Gemüsesalat 2.

Kartoffeln, rote Rüben, Carotten, Endivien, die ersteren drei jedes für sich abgekocht, erkalten lassen, Endivien fein geschnitten, werden auf einer tiefen runden Platte, jedes $\frac{1}{4}$ einnehmend wie eine Torte, gleichmäßig hoch, arrangiert und die Citronensauce Nr. 103 darüber gegeben. Man kann auch jeden Salat für sich allein mit angegebener Sauce mischen und dann erst auf die Platte geben. Es macht dies eine sehr feine Schüssel.

90. Gemüsegelee, an Stelle von Salat.

1 Liter Wasser, $1\frac{1}{2}$ Stange Agar-Agar, den Saft von 1 großen Citrone, 12 kleine Carotten, 1 großer oder 2 kleine

Blumenkohl, 2 kleine runde rote Rüben, 1 Hand voll grüne runde Bohnen oder Büchsenbohnen, 3 kleine saure Gurken, 3 hartgekochte Eier, ganz fein gehackte Petersilie, 1 Scheibe Sellerie und etwas Schnittlauch, auch einige Zehen Knoblauch und 1 Lorbeerblatt. Die kleinen Carotten läßt man ganz, größere halbiert man und kocht sie in Salzwasser mit etwas Butter weich. Den Blumenkohl, er muß aber schön weiß sein, läßt man ganz und kocht ihn ebenfalls in Salzwasser weich, ebenso die Bohnen und roten Rüben, aber jedes Gemüse für sich. Dann läßt man's auf einem Sieb abtropfen und erkalten. Alsdann ordnet man die einzelnen Sorten in eine Puddingform, zu unterst gibt man die Carotten mit der Spitze nach der Mitte zu, daß es einen Stern bildet, dann den Blumenkohl, den man in einzelne Köschen teilt und jeweils mit dem Stiel nach der Mitte richtet, nun legt man die Bohnen darauf, alsdann die Gurkenscheibchen, dann die Eier; wieder von vorn bis die Form gefüllt ist, zuletzt eine Lage rote Rübenscheiben. Darüber gießt man 1 Liter Wasser, in dem man Salz, einige Zehen Knoblauch, 1 Zwiebel, 2 Scheiben Meerrettig, den Saft 1 Citrone und 1 Lorbeerblatt aufgekocht hat. Das Agar-Agar löst man in $\frac{1}{4}$ Liter kochendem Wasser auf, gießt es dann zu der Gewürzbouillon, gibt es über das Gemüse und stellt die Form in kaltes Wasser. Bevor die Bouillon mit dem Agar-Agar vermischt wird, seiht man sie durch und mißt in einem Glas oder Blech nach, ob nicht zu viel eingekocht ist. Die Flüssigkeit muß mit dem Agar-Agar 1 Liter sein. Dieses Gelee ist von sehr pikantem Geschmack, feinem Aussehen und anstatt Salat eine sehr willkommene Abwechslung zu allen Frikadellen, Kartoffeln, Dmeletts und Klößen.

91. Gurkensalat.

Dieser von Magenschwachen so sehr gemiebene Salat ist auf folgende Weise zubereitet vorzüglich und kann sogar jedem

Kranken empfohlen werden. Die Gurken werden nicht sehr dick abgeschält, fein gehobelt oder geschnitten und sogleich „ohne den Saft abzugießen“ mit feingeschnittener Zwiebel, auch nach Geschmack etwas Petersilie und Korbil, und der Zitronensauce Nr. 103 gut vermischt; diese muß reichlich bemessen sein.

92. Krautsalat, von abgekochtem Weißkraut.
(Wird ebenso behandelt wie Bohnensalat Nr. 87.)

93. Kürbissalat.

Der Kürbis wird geschält, sehr fein gehobelt oder geschnitten und weiter behandelt wie Gurkensalat Nr. 91.

94. Kartoffelsalat.

Wird vorgerichtet wie gewöhnlich, man berechne jedoch 1 Citrone und etwas Salz mehr als sonst. Eine Zugabe von feingeschnittenem Korbil macht den Salat würziger. Auch für Magenschwache, die sonst den Kartoffelsalat fürchten müssen, zu empfehlen.

95. Linsensalat.

Die Linsen, 1 Pfund für 6 Personen, werden gar gekocht, das Wasser ablaufen lassen und zu einer Suppe verwendet. Wenn sie erkaltet sind, behandelt man sie wie Bohnensalat Nr. 87, die Sauce muß reichlich sein.

96. Sauerer Gelee, zum Garnieren.

300 Gramm rote Rüben werden sauber gewaschen, geschält und in Scheiben geschnitten, mit $1\frac{1}{2}$ Liter Wasser und Salz, 1 halbierten Zwiebel, $\frac{1}{2}$ Gewürznelke, 1 kleinen Lorbeerblatt und 1 Scheibchen Meerrettig, weichgekocht. Mit einem Teil dieser Bouillon löst man $1\frac{1}{2}$ Stange Agar-Agar

auf, fügt dies nebst dem Saft von 2 Citronen zu dem übrigen, seigt alles durch ein Sieb in eine dazu passende Form und läßt's erstarren; am besten auf Eis. Die Hälfte dieser Portion reicht für 6 Personen. Zum Garnieren von grünem Salat, Frikadellen, Kartoffelsalat, harten Eiern zc.

97. Schnittlauchsalat.

1 Suppenteller voll gereinigter, recht fein geschnittener Schnittlauch wird mit 6 Eiern, diese in ganz kleine Würfel gehackt, und mit einer Citronensauce von 4 Citronen, $\frac{1}{4}$ Liter Rahm, Salz und 1 Eßlöffel voll Salatöl 1 Stunde vor dem Anrichten, gemischt. Zu Bratkartoffeln, Frikadellen zc. vorzüglich. In Ermangelung von Rahm kann man auch ungekochte Milch nehmen.

98. Tomatensalat.

Schöne, reife Tomaten werden mit einem feinen Messerchen abgezogen, je nachdem sie groß sind in $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ geschnitten und mindestens 1 Stunde vor dem Essen etwas gesalzen, da manchen der Geschmack derselben sonst nicht zusagt. Sie werden dann mit derselben Sauce, wie die anderen Salate, gemischt.

99. Wirsingalat.

Zu der Zeit wo grüner Salat schwer zu haben ist, ist dies eine angenehme Aushilfe und hat dabei den Vorteil sehr schmackhaft zu sein. Der Wirsing muß hübsch gelb und fest sein; er wird zuerst von rauhen Blättern befreit, gewaschen und recht fein geschnitten. Die gleiche Sauce wie bei allen Salaten.

Saucen.

100. Boretschsauc.

Dieses meist nur als Würze zu grünen Salaten dienende Kraut gibt eine vorzüglich schmeckende Sauce. Sorgfältig belesen, gewaschen und sehr fein geschnitten, gibt man eine reichliche Citronensauc Nr. 103 darüber und mischt recht gut durch. Ist gleich angenehm zu Bratkartoffeln als auch zu Kartoffelspeisen aller Art, Frikadellen, Nudeln, Omeletts, harten Eiern und Croquetten.

101. Braune Sauce 1.

2 Eßlöffel voll Mehl werden mit Butter und 1 großen Zwiebel dunkel geröstet, mit kaltem Wasser aufgefüllt und sorgfältig gerührt, daß es keine Klümpchen gibt; den Saft 1 Citrone, 1 kleines Lorbeerblatt, Salz und ein ganz kleines Stückchen Citronenschale hinzugegeben und eine Weile gut kochen lassen (Kochfiste). Durch ein Sieb gegossen und serviert.

102. Braune Sauce 2.

Alle oben angegebenen Gewürze mit der Zwiebel werden in Salzwasser eine Weile kochen lassen, das Mehl geröstet wie Nr. 101 und dann mit dem Gewürzwasser aufgeköcht; den Citronensaft gibt man zuletzt hinein. 250 Gramm Tomaten mitgekocht und mit der Sauce durchgetrieben, erhöht den Wohlgeschmack. Zu Klößen, Kartoffeln und Nudeln.

103. Citronensauc.

Den Saft von 2 Citronen, 1 Kaffeelöffel voll Salz, 1 Eßlöffel voll gutes Salatöl, 1 Tasse saueren Rahm (zu Salat auch süßen Rahm); alles zusammen tüchtig gerührt, gibt eine

vorzüglich mündende, der Gesundheit sehr zuträgliche Sauce zu Spargeln und über alle Salate. Wer nicht zu sparen braucht, gibt noch 1 Eidotter hinzu.

104. Eier Sauce.

50 Gramm Mehl rührt man mit Rahm oder süßer ungekochter Milch zu einem Teig, den man mit soviel Wasser verdünnt, als man zu einer Sauce für 6 Personen bedarf, gibt den Saft 1 Citrone, das nötige Salz, 70 Gramm frische Butter, 1 Lorbeerblatt und 2 Eidotter dazu und rührt nun auf dem Feuer solange bis es kocht, stellt dann die Sauce zurück und läßt, indem man ab und zu aufrührt, noch eine Weile langsam kochen.

Auf andere Art.

2 hartgekochte Eier, verhackt, der Dotter von 1 rohen Ei, den Saft 1 Citrone, 1 Kaffeelöffel voll Senf, etwas Salz, 3 Eßlöffel voll gutes Salatöl, feingehackter Esdragon und Schnittlauch. Die Eier werden mit dem Del gut verrührt, dann der Citronensaft und das Gewürz dazu gemischt.

105. Kräuter Sauce.

Zu der Citronensaue Nr. 103 nimmt man noch je 1 Eßlöffel feingeschnittenen Schnittlauch, Boretsch, Dill, Esdragon, Kerbel und Petersilie und 1 Eidotter. Ist sehr appetitanregend und wohlschmeckend. Zu Frikadellen, harten Eiern, Kartoffeln.

106. Kräuterbutter.

150 Gramm frische Butter schaumig gerührt, mit je 1 Theelöffel voll feingehackter Petersilie, Schnittlauch, Kerbel und Dill, Salz, und wer das säuerliche liebt, auch etwas Citronensaft, wird gut untereinander gemischt. Mit Schwarzbrot zu Aufschnitt oder harten Eiern vorzüglich.

107. Mandelsauce.

1 Liter Milch, 50 Gramm geschälte und geriebene Mandeln, 1 Eßlöffel voll Mehl mit etwas Milch verrührt, für 10 Pfg. Vanille oder Vanillin und 100 Gramm Zucker läßt man unter beständigem Rühren zum Kochen kommen, rührt dann noch eine Weile nach und stellt die Sauce kalt. Sehr gut zu Schaumpudding und zu allen Obstaufläufen oder Puddings.

108. Meerrettigsauce mit Rahm.

Roher, geriebener Meerrettig wird mit dickem, süßen Rahm, entsprechend Salz und Citronensaft, auch nach Geschmack etwas Zucker verrührt, mit dünnen Scheiben Butterbrot, als Voressen anstatt Suppe oder auch zu Kartoffeln gegeben.

109. Petersiliensauce.

1 Eßlöffel voll Mehl wird in 50 Gramm Butter gelblich geschwitzt mit Wasser, daß es eine sämige Sauce gibt, aufgekocht und mit einem gehäuften Eßlöffel voll feingeschnittener Petersilie verrührt. Diese so einfach zu bereitende Sauce eignet sich vorzüglich zu Zuckerschoten, grünen Erbsen, Bohnen und Gemüseragouts, damit durchgekocht und nach Belieben noch saure Sahne oder etwas Citronensaft, gibt den Gemüsen einen vorzüglichen Geschmack.

110. Petersilienbutter.

100 Gramm Butter läßt man heiß werden bis sie klar zu werden beginnt, dann gibt man 1 gehäuften Eßlöffel voll gehackte Petersilie hinein und zieht's rasch vom Feuer. Kartoffeln mit diesem Fett übergossen sind sehr schmackhaft, besonders alte Kartoffeln bekommen dadurch einen frischeren Geschmack.

111. Sauerampferauce.

1 Suppenteller voll Sauerampferblätter wird gewaschen und fein geschnitten und in einem ei-dick-Butter weich gedämpft, gesalzen und mit soviel Wasser aufgekocht, daß es eine dicke Sauce gibt, die man mit 1 Eigelb und 1 Eßlöffel voll dicken saueren Rahm abrührt. Zu Kartoffeln, Frikabellen oder Klößen.

112. Rhabarberauce.

Rhabarberauce ist der Weinsauce im Geschmack täuschend ähnlich, ohne deren schädliche Eigenschaften (Alkohol) zu besitzen. Auf 1 Liter Rhabarbersaft kommt 375 Gramm Zucker, 2 Eier und 1 Eßlöffel voll Mehl, auch nach Belieben ein Stückchen Orangeschale. Das Mehl rührt man mit etwas Wasser zu einem kleinen Teig, gibt denselben nebst den anderen Bestandteilen in den Saft und schlägt alles zusammen auf dem Feuer solange, bis die Sauce anfängt zu wallen; dann zieht man das Gefäß zurück und schlägt noch eine Weile, gießt die Sauce in eine Schüssel und läßt sie erkalten. Zu allen Mehlspeisen passend und sehr pikant.

Anmerk. Den Rhabarbersaft gewinnt man auf folgende Weise:

Die Stengel werden gewaschen, abtropfen lassen und geschält, alsdann in kleine Würfel geschnitten, zu 4 Pfund Rhabarber $\frac{1}{2}$ Liter Wasser gefügt und weichgekocht; am vorteilhaftesten in der Kochliste, weil man ihn da länger stehen lassen kann, ohne befürchten zu müssen, daß er anbrennt. Durch das längere Stehen sondert sich der Saft besser ab. Man schüttet nun den völlig weichen Rhabarber in ein Sieb, unter das man ein Porzellangefäß stellt und läßt ihn einen halben Tag stehen. In dieser Zeit scheidet sich der Saft ab; das übrige verwendet man noch zu Compots oder Kuchen. Auf diese Weise ist der Rhabarber vorteilhafter zu verwenden und man hat, da er so wenig wässriger ist, nicht nötig, den Compoten noch Stärke zuzusetzen oder bei Kuchen, wer den reinen Rhabarbergeschmack liebt, noch einen Guß darauf zu

geben. Außerdem ist durch die zu gleicher Zeit doppelte Verwendung des Rhabarbers das Herbe gewissermaßen verteilt und er deshalb angenehmer zu genießen.

113. Schnittlauchauce.

Man rechnet auf 1 Person 1 gehäuftem Eßlöffel voll feingeschnittenen Schnittlauch. Auf je 1 Löffel Schnittlauch kommt 1 Löffel saurerer oder süßer Rahm, der Saft einer $\frac{1}{2}$ Citrone, Salz und 1 Kaffeelöffel voll feines Salatöl. Die Sauce muß mindestens $\frac{1}{2}$ Stunde vor dem Essen bereitet werden. Zu Kartoffeln, Rühreiern, harten Eiern, Omeletten, Frikadellen u. dergl.

114. Tomatenauce.

Für 6 Personen. 750 Gramm Tomaten, gewaschen zerschnitten und mit 1 Stück Butter, 1 Zwiebel in $\frac{1}{4}$ geschnitten, 1 Hand voll Petersilie und Salz werden weichgekocht, durch ein Sieb getrieben und serviert. Zu Kartoffeln, Frikadellen Klößen, Nudeln und Reis.

115. Weiße Rahmsauce.

$\frac{1}{4}$ Liter dicker saurerer Rahm wird mit Mehl zu einem Brei verrührt; Eigroß frische Butter, Salz, 1 kleine ganze Zwiebel und soviel Wasser daß die Sauce nicht dünnflüssig wird dazu gegeben, Dies alles läßt man unter beständigem Rühren zum Kochen kommen rührt noch eine Weile weiter und stellt den Topf an eine weniger heiße Stelle auf dem Herde, oder in die Kochkiste. Zu Spargeln, Schwarzwurzel, Blumenkohl, harten Eiern, Ragouts und Pilzen.

116. Winterrettigauce.

Der Rettig wird gerieben, mit Rahm und Salz auch etwas Zitronensaft verrührt und nach Geschmack mit noch etwas Salatöl. Zu Butterbrod anstatt Suppe zu empfehlen.

117. Weinsauce.

$\frac{1}{2}$ Liter Weißwein, $\frac{1}{4}$ Liter Wasser, 100 Gramm Zucker, 1 Löffel Weißmehl oder ungeblaute Stärke, 1 Ei, 1 Stückchen ganzer Zimmt und etwas Zitronenschale. Sämtliche Bestandteile, das Mehl mit etwas Wasser glatt gerührt, werden zusammen in einem Messingkessel oder glatten Emailletopf, auf nicht zu starkem Feuer, mit einem Schneebesen bis zum Kochen tüchtig geschlagen, das Gewürz dann herausgenommen und erkaltet zu Tisch gebracht. Zu allen Mehlspeisen.

Croquetten.

118. Kartoffelcroquetten.

(Siehe Kartoffelspeisen Nr. 47.)

119. Nudelfcroquetten.

Um Reste von Nudeln auf vorteilhafte Art zu verwenden nimmt man die gleichen Teile geriebene, gekochte Kartoffeln und geriebene mürbe Semmel, als man übergebliebene Nudeln hat, ferner 2 Eier, Salz, etwas Muskatnuß und sehr fein gehackte Petersilie. Dies mischt man gut zu einem glatten Teig, macht kleine längliche Klöße davon, taucht sie in Ei und Weißbrodtkrummen und bäckt sie in reichlich Fett, am Besten in schwimmendem Fett. Zuspeisen nach Belieben.

120. Reiscroquetten.

750 Gramm Reis wird mit $2\frac{1}{4}$ Liter halb Milch, halb Wasser weichgekocht, dann mit 300 Gramm trockenen geriebenen Semmeln, 3 Eiern, etwas Muskatnuß, Petersilie und Schnittlauch

gut vermischt, längliche, stark daumendicke Klöße daraus geformt und in schwimmendem Fett gebacken. Das Fett muß sehr heiß sein, damit sich schnell eine Kruste bildet, sonst zieht zu viel Fett ein.

121. Pilzcroquetten.

1 Pfund Pilze in Butter weich gedünstet oder in kochendem, nicht gesalzenem Wasser solange gebrüht, bis das Wasser wieder kocht und dann fein gewiegt. Man mischt die Pilze entweder mit einer Masse wie zu Kartoffelcroquetten Nr. 47 oder einem Teig wie zu Weißbrotklößen; es müssen aber dann alle Brötchen gerieben werden, keines geweicht, weil die Pilze an und für sich wässerig sind und dadurch die Masse schon feuchter wird. Die länglichen Klößchen werden in schwimmendem Fett knusperig gebacken. Man kann sie auch vorher panieren.

Frikadellen.

122. Bohnenfrikadellen.

Die Bohnen, 1 Pfund für 6 Personen, werden ohne Salz recht weich gekocht, am besten am Abend vorher. Am andern Tage läßt man sie abtropfen, verrührt sie oder reibt sie durch ein Sieb und mischt damit 4 trockene Semmel, wovon 2 geweicht und ausgedrückt werden, nebst 3 Eiern, Salz, gehackter Peterilie, 1 zerschnittene Zwiebel und 50 Gramm zerlassene Butter. Zu flachen Klößchen geformt, bäckt man diese in Butter hellbraun.

123. Buchweizenfrikadellen.

Diese werden aus Buchweizengrütze in derselben Weise zubereitet wie Haferfrikadellen unter Hinzugabe einer zur Hälfte in Butter gedämpften, zur Hälfte rohen feingeschnittenen Zwiebel.

124. Erbsenfrikadellen.

Diese werden von ungeschälten Erbsen auf die gleiche Art bereitet wie Bohnenfrikadellen Nr. 122.

125. Gemischte Frikadellen 1.

Erbsen, Bohnen, Linsen, von jedem 100 Gramm und 2 Zehen Knoblauch kocht man zusammen in einem Topf weich, schüttet sie in ein Sieb, damit das allenfalls überschüssige Wasser abtropfe. Damit vermische man 1 Pfund am Tage vorher in der Schale gefochte, geriebene Kartoffeln. Ferner 1 große, feingeschnittene Zwiebel, zur Hälfte in reichlich Butter gedämpft, zur Hälfte roh, Salz, Muskatnuß, 3 Eier, feingehackte Petersilie und 2 in feine Würfelchen geschnittene, in Butter geröstete Milchbrötchen; kleine flache Klößchen von dieser Masse werden in Butter gebacken.

126. Gemischte Frikadellen 2.

Reste von übergebliebenen Kartoffeln, trockenes Brot und gefochte Linsen, von jedem 1 Suppenteller voll; die geriebenen Kartoffeln, das eingeweichte und ausgedrückte Brot und die abgetropften Linsen vermischt man mit denselben Zutaten und verfährt wie bei Nr. 125.

127. Gemischte Frikadellen 3.

Grünkernschrot und ungeschälte Erbsen, je 250 Gramm, jedes für sich allein gekocht. Die Erbsen werden fein zerstampft, mit dem Grünkernbrei, 3 Eiern, Salz, 50 Gramm

zerlassener Butter, 1 Zehe Knoblauch und 1 Zwiebel, ganz fein miteinander zerhackt, 1 Messerspitze voll Majoran, nebst 1 trockenen, eingeweichten und wieder ausgedrückten Semmel vermengt und als kleine, längliche, flache Klößchen in Fett hellbraun gebacken. Wer sie weniger kräftig schmeckend haben will, läßt den Majoran weg.

128. Gemischte Frikadellen 4.

2 Pfund in der Schale gekochte Kartoffeln, gerieben, 250 Gramm Grünkernschrot mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser und Salz zu Brei gekocht, 1 ziemlich große, feingeschnittene Zwiebel in Butter gedämpft, 3 Eier und etwas Muskatnuß. Hiervon macht man einen ziemlich weichen Teig aus dem man kleine Kuchen formt, die man in Butter knusperig bäckt.

129. Grünkernfrikadellen.

250 Gramm Grünkernschrot kocht man in stark $\frac{1}{2}$ Liter Wasser mit etwas geschabter Sellerie und Salz zu einem steifen Brei. Hierzu 2 Eier, 1 feingeschnittene Zwiebel, davon die Hälfte in Butter gar gedämpft und 1 Kaffeelöffel voll geriebenen Meerrettig. Von dieser Masse formt man kleine, längliche Klöße und bäckt sie in Butter hellbraun.

130. Grünzeisfrikadellen.

Buchweizengrütze, Grünkernschrot und Hafergrütze, von jedem 100 Gramm, werden mit $1\frac{1}{4}$ Liter Wasser unter Hinzugabe von 1 kleinen Scheibe Sellerie, die man beim Bearbeiten der Masse wieder herausnimmt, gar gekocht. Unter diese Masse mischt man 3 Eier, 1 geweichte, ausgedrückte Semmel, 1 große, feingeschnittene Zwiebel, die zur Hälfte in Butter gar gedämpft, nicht gebräunt wird. Die hieraus geformten flachen Klöße werden in Fett hellbraun gebacken.

131. Hafersfrikadellen.

1 Pfund Hafersgrütze wird in 1 $\frac{1}{2}$ Liter Wasser mit etwas Salz zu Brei gekocht. Man läßt sie abkühlen, gibt etwas gehackte Petersilie, 3 Eier, 2 Eßlöffel voll dicken saueren Rahm oder eigroß Butter und geriebenes trockenes Milchbrot bis der Teig zum Klößchenformen recht ist. Man bäckt sie in Butter hellbraun.

132. Linsenfrikadellen.

1 Pfund Linsen werden mit Sellerie und Lauch weichgekocht und abtropfen lassen; das Wasser gibt mit geröstetem Weißbrot noch eine gute Suppe. Dazu 2 in Wasser geweichte ausgebrückte Semmel, 1 Eßlöffel voll feingehackte Petersilie, Salz, 1 Zehe ganz fein geschnittenen Knoblauch, 1 große feingeschnittene Zwiebel, diese in Butter gedämpft. Die Linsen zerquetscht man und mischt das übrige darunter. Es werden ganz kleine Klößchen davon gemacht, platt gedrückt und in Butter froß gebacken.

133. Kräuterfrikadellen.

Die gleiche Masse wie zu vegetarischem Hackbraten Nr. 134 unter Zugabe von 1 Kaffeelöffel voll folgender feingeschnittener Kräuter: Boretsch, Dill, Esdragon, Kerbel und 1 Messerspitze voll Majoran.

134. Vegetarischer Hackbraten.

6 trockene 3 Pfg.-Brötchen, davon 3 in Wasser geweicht und ausgebrückt und 3 gerieben, 3 Eier, 1 Zwiebel, 1 Eßlöffel voll feingehackte Petersilie, Salz, Muskatnuß und 50 Gramm Butter. Die Zwiebel wird fein geschnitten und in Butter gedämpft zu den geriebenen und geweichten Brötchen nebst

Butter, Eier und Gewürz gemischt und gut verarbeitet. Hier-
von macht man flache Klöße, die man in Butter oder auch
reiner Safran ausbäckt. Paßt zu allen Gemüsen.

135. Pilzfrikadellen.

1 Pfund gekochte und fein zerstampfte Kartoffeln, Brei
von 250 Gramm Grünkernschrot, 1 Pfund in Butter weich-
gedünstete, kleingehackte Pilze, 2 Eier, Salz, etwas gehackte
Peterfilie und 1 trockenes eingeweichtes und fest ausgedrücktes
Milchbrot. Aus dieser Masse flache Plätzchen geformt und in
Fett hellbraun gebraten, schmecken vorzüglich.

Sämtliche Frikadellen kann man auch in Form von
kleinen, etwas über einen Finger dicken Würstchen braten.
Sie eignen sich besonders da gut, wo man viele Portionen
zu machen hat und sind auch zu manchen Speisen schmack-
hafter, weil sie knusperiger sind.

136. Vegetarischer Aufschnitt.

Schnitten von Gemüsegelee, Eiergelee, Frikadellen, Nudel-
schnitten, Kartoffelcroquetten werden mit kleinen Salzgurken,
die man nachträglich in Zitronensaft etwas gesäuert hat,
harten halbierten Eiern und in Zitronensaft gesäuerte rote
Rübenscheiben hübsch auf einer Platte arrangiert und mit
Butterbrot zu Thee oder Kaffee oder zu Kartoffelsalat serviert.
Vorzüglich.

Gemüsepuddings.

137. Blumenkohlpudding.

2 große Blumenkohlköpfe werden in Salzwasser nicht
ganz weich gekocht, abtropfen lassen und in kleine Köschen

zerteilt. Unterdessen schmilzt man 75 Gramm Butter verrührt sie mit 6 Eidottern und 50 Gramm Mehl, das mit etwas Milch zu einem Teig verrührt wurde, bis es Blasen wirft, gibt den steifen Schnee der 6 Eiweiß dazu und zuletzt die Blumenkohlröschen. Eine Puddingform wird mit reichlich frischer Butter ausgestrichen, mit Weckkrumen gestreut und die Masse eingefüllt, alsdann in einen Topf mit kaltem Wasser gestellt, gut verschlossen und auf nicht zu starkem Feuer zum Kochen kommen und noch etwa 2 Minuten weiter kochen lassen, dann rasch in die Kochkiste gestellt, gut verpackt und so 1 bis $1\frac{1}{4}$ Stunde gekocht; wenn es nicht eilt, kann der Pudding auch, ohne Schaden zu leiden, länger stehen.

138. Maccaronipudding, mit Käse.

Die Maccaroni, 250 Gramm, werden mit $\frac{3}{4}$ Liter Wasser in der Kochkiste nicht ganz weich gekocht, Kochzeit $\frac{1}{4}$ Stunde, abkühlen lassen und in 2 cm lange Stückchen geschnitten. Dann mischt man 600 Gramm geriebene, gekochte Kartoffeln und 150 Gramm geriebenen Parmesankäse, in Ermangelung desselben, Schweizerkäse, leicht darunter. Eine Puddingform streicht man gut mit Butter aus, bestreut sie mit geriebenem Brot und füllt die Masse hinein. Darüber gibt man folgenden Guß: 70 Gramm frische Butter wird zu Schaum gerührt, 1 Liter erwärmte Milch, etwas Salz und 4 große Eier stark mit einem Schneebesen geschlagen und über die Maccaroni gegossen, die Form geschlossen und wie bei Blumenkohlpudding Nr. 137 verfahren. Kochzeit $1\frac{1}{2}$ Stunde.

139. Reispudding, an Stelle von Gemüse.

200 Gramm Reis wird mit $\frac{3}{4}$ Liter halb Milch, halb Wasser und etwas Salz weichgekocht. Unterdessen rührt man 100 Gramm Butter mit 6 Eidottern und etwas Muskatnuß

ganz schaumig, gibt den Schnee der 6 Eiweiß dazu und rührt zuletzt den etwas erkalteten Reis behutsam in die Masse, die man dann in einer gut gebutterten und mit Weckmehl bestreuten, wohlverschlossenen Puddingsform während $\frac{3}{4}$ Stunden kochen läßt; ein längeres Kochen schadet auch hier nicht. Anstatt Gemüse, zu pikanten Saucen oder zu Gemüsen, Salat, auch zu Backobst zu reichen.

140. Spinatpudding.

3 Milchsemmel werden abgerieben, das innere in Milch geweicht. Dann nimmt man 1 Pfund Spinat, brüht ihn ab, wiegt ihn fein, rührt dann 4 Eidotter mit 125 Gramm Butter zu Schaum, gibt die ausgedrückten Semmeln nebst dem nötigen Salz, dem Abgeriebenen der Semmel und etwas ganz fein zerschnittenen Petersilie und Schnittlauch hinzu, zuletzt den Schnee der 4 Eiweiß, streut eine gut gebutterte Form mit Weißbrotkrumen aus, füllt die Masse ein und kocht den Pudding während $1\frac{1}{4}$ Stunden. Rührei, Omeletten, Spiegeleier, auch Rahmsauce, Bratkartoffel und Frikadellen passen dazu.

Schnitten.

141. Buchweizenschnitten.

1 Pfund Buchweizengrütze wird mit 1 Liter Wasser und Salz zu einem steifen Brei gekocht, noch heiß mit einem Stückchen frischer Butter verrührt und rasch in ein mit Wasser befüllte, länglich-viereckige Form gegeben. Am andern Tage stürzt man sie, schneidet fingerlange, zweifingerbreite und fingerdicke Scheiben davon, die man in Ei und geriebenes

Weißbrot taucht und froß bäckt. Wer Gewürzgeschmack liebt, schneidet noch Petersilie, recht fein, in die Weißbrotkrumen. Man kann sie auch mit Zucker versüßen und zu Thee, Compots und Fruchtsaucen reichen.

142. Blinde Fische.

Mürbe Brötchen werden in zweifingerdicke Streifen geschnitten, zuvor in Milch, alsdann in nicht zu dünnen Pfannkuchenteig getaucht und in reichlich Fett hübsch gelbbraun gebacken. Mit Zucker und Zimmt bestreut als Nachspeise mit Compot oder Fruchtsaft, auch nach einer sättigenden dicken Suppe oder ohne Zucker und Zimmt, zu Salat, Schwarzwurzel, Blumenkohl &c.

143. Eier Schnitten.

Von festem Eierkäse (s. Versch.) schneide man Streifen, tauche sie in einen nicht zu dünnen Teig von Milch und Mehl mit etwas Salz und feingeschnittenem Schnittlauch und backe sie hellbraun. Eine feine Zuspeise zu Salat, Gemüsen, Ragouts u. dgl. Als Zuspeise zu Thee oder Compots gibt man zu dem Teig Zucker, anstatt Salz und Schnittlauch, auch einige Tropfen Rosenwasser, nachher zugesetzt, gibt den Schnitten ein feines Aroma.

144. Gries Schnitten.

1 Pfund Gries mit $1\frac{3}{4}$ Liter Milch, mit etwas Wasser verdünnt oder halb Milch, halb Wasser und etwas Salz wird weichgekocht, dann weiter verfahren wie bei Buchweizenschnitten Nr. 141. Als Beigabe zu Zuckerschoten, grünen Erbsen, Bohnen, Ragouts oder versüßt zu Apfel, Rhabarber und säuerlichen Fruchtgelees.

145. Nudelschnitten.

1½ Pfund Nudeln werden in Salzwasser gar gekocht, in ein Sieb geschüttet und abtropfen lassen. Alsdann gibt man sie in eine längliche, möglichst viereckige Form und läßt sie darin vollständig erkalten. Am besten ist es, man läßt sie mindestens einen halben Tag stehen, sie sind dann so starr, daß sie nur noch eine feste Masse bilden. Von dieser Masse schneidet man fingerdicke Scheiben, die man in 1 geschlagenes Ei mit etwas Schnittlauch und Petersilie, nachdem in geriebenes Weißbrot taucht und hübsch gelbbraun bäckt. Eine gute Zuspelze zu Spinat, Grünkohl, Salat und Ragouts.

146. Nudelwürstchen.

Man macht aus 3 Eiern, 1 Eßlöffel voll Rahm, 50 Gramm frische Butter, etwas Salz und Mehl einen zarten Nudelteig, den man dünn ausrollt, in 8 cm große Stücke schneidet und mit folgender Masse füllt: mürbe, nicht süße Brötchen werden in kleine Würfelchen geschnitten, in Butter geröstet, darnach mit Petersilie, Muskatnuß und Eidotter vermischt, in die Teigstücke gefüllt, diese wie Würstchen zugerollt, an den Enden zusammengekniffen, in kochendes Salzwasser geworfen und ungefähr 10 Minuten gekocht. Man übergießt sie noch mit brauner Butter und richtet sie an. Zu Gemüsen, Salat und Saucen.

147. Maischnitten.

1 Liter Wasser wird mit 1 Theelöffel voll Salz und 50 Gramm Butter zum Kochen gebracht, 1 Pfund Maismehl oder Flocken hineingerührt, bis sich die Masse vom Topfe löst. Dann macht man eine länglich-viereckige Form naß, drückt den Teig mit naßgemachten Händen hinein und läßt ihn stehen bis zum andern Tag. Alsdann schneidet man

fingerdicke Schnitten davon ab, taucht sie in Ei und geriebenes Weiß- oder Schwarzbrot und bäckt sie schön gelbbraun. Frucht- saucen oder Backobst dazu.

148. Reisschnitten.

Dieselbe Zubereitung wie Griesschnitten Nr. 144, auch als Beilage wie bei Gries.

Nachspeisen.

149. Brotschnitten.

Scheiben von trockenem Schwarzbrot (Simonsbrot) weicht man kurze Zeit in Himbeer- oder Johannisbeerfaß, so daß sie nicht zerfallen, läßt sie abtropfen, taucht sie alsdann in Weißbrotkrumen und bäckt sie in reichlich Fett oder reiner Butter und bestreut sie mit Zucker und Zimmt.

150. Geröstete Weißbrotschnitten.

Mürbe 3 Pfg.-Brötchen werden halbiert, mit Butter bestrichen, ein Gemisch von Zucker, Zimmt und gehackten Mandeln darüber gestreut und im Backofen hellbraun geröstet. Bei sparsamer Einrichtung, ohne Mandeln. Nach dicken Suppen als Nachspeise mit Marmelade, frischen Beerenfallschalen oder Fruchtsäften. Auch eine angenehme Zugabe zu Kaffee, Cacao oder Thee.

151. Reisschnitten.

1 Pfund Reis wird mit $1\frac{1}{2}$ Liter Milch, 125 Gramm Zucker, 50 Gramm geriebenen Mandeln, einem Stückchen ganzen Zimmt und etwas Salz, in der Kochkiste weichgekocht,

am besten abends eingestellt, dann in eine länglich-viereckige Form oder Pastetenschüssel geschüttet, fest hineingedrückt und zum Steifwerden stehen lassen. Am nächsten Tage schneidet man fingerdicke Streifen davon ab und bäckt sie rasch in Fett. Wer sie feiner aussehend haben will, taucht sie vor dem Backen in geschlagenes Ei und Weckrumpfen.

152. Zwiebacksschnitten.

Zu 20 Zwiebäcken rechnet man $\frac{1}{2}$ Liter Milch, 50 Gramm Zucker und für 5 Pfg. Vanille oder Vanillin. Die Milch und Zutaten läßt man kochen und dann etwas abkühlen. Darnach taucht man die Zwiebäcke einen nach dem andern hinein, läßt sie abtropfen und legt sie auf eine Platte. Besonders zu Obstschalen, Marmeladen und Obstsäften sehr wohl-schmeckend und einfach zu bereiten.

153. Zwiebacksschnitten, gebacken.

Die Zwiebäcke werden, nachdem sie nur kurz in ver-süßter Milch getaucht und gut abgetropft sind, in Ei und Weckrumpfen gewälzt, dann in Butter oder Sanin gebacken und noch heiß mit Zucker und Zimmt bestreut.

154. Kleine Grieskuchen.

$1\frac{1}{4}$ Liter Milch, 1 Pfund Gries, 100 Gramm Butter, 100 Gramm Zucker, 25 Gramm geriebene Mandeln, 4 Eier. Milch, Zucker, Butter und Mandeln läßt man kochend werden, rührt den Gries hinein und solange weiter, bis sich die Masse vom Topfe löst. Nachdem sie etwas abgekühlt ist, gibt man die 4 Eier eines nach dem andern in den Teig, formt kleine flache Kuchen davon, drückt sie in Ei und nachdem in ge-stoßenen Zwieback und bäckt sie in Fett recht knusperig. Man bestreut sie mit Zucker und Zimmt.

155. Kleine Käsekuchen.

600 Gramm weißen Käse, 1 Pfund geriebene, gekochte Kartoffeln, 125 Gramm Mehl, 50 Gramm frische Butter, 100 Gramm Zucker, 50 Gramm, einige Stunden vorher gewaschene und eingeweichte Corinthen, die man aber gut abtropfen läßt. Die Butter rührt man mit dem Zucker und den Eidottern schäumig, darnach gibt man den Käse hinzu und rührt nochmals solange bis die Masse Blasen wirft, dann mischt man die Kartoffeln, ferner die Corinthen und zuletzt den steifen Schnee der 3 Eier darunter. Aus dieser etwas weichlichen Masse formt man, indem man davon 1 Eßlöffel voll in Zwiebackskrummen legt, kleine Kuchen, die man in der Pfannkuchenspfanne ausbäckt. Als Nachspeise allein.

156. Kleine Reiskuchen.

1 Pfund Reis wird mit $1\frac{3}{4}$ Liter Milch und etwas Salz weichgekocht. Etwas erkaltet, mischt man 100 Gramm geriebene Mandeln, 150 Gramm Zucker, 100 Gramm Corinthen, gewaschen und abgetropft, und 4 Eier damit und macht kleine Kuchen davon, die man in Butter ausbäckt.

157. Hafermakronen.

6 Eiweiß, 150 Gramm Mandeln, 200 Gramm Zucker und 125 Gramm Haferflocken. Die Mandeln werden mit dem sehr steif geschlagenen Schnee der 6 Eiweiß und dem Zucker $\frac{1}{4}$ Stunde tüchtig gerührt, bis die Masse Blasen wirft, dann die Haferflocken hinzugemischt auf Oblaten oder auf ein mit Wachs bestrichenes Blech gesetzt und bei nicht zu starkem Feuer hellgelb gebacken.

158. Reismilcheln.

250 Gramm Reis wird mit $\frac{1}{4}$ Liter Wasser, $\frac{1}{2}$ Liter Milch, einem Stückchen frischer Butter, etwas Salz und

50 Gramm Zucker weichgekocht, dann, etwas erkaltet, gibt man 2 Eier und 100 Gramm gestoßenen Zwieback dazu, verarbeitet dies, bis alles gut gemischt ist. Aus dieser Masse formt man Klöße, so groß, daß man Zwetschgen hineinlegen kann. Diese taucht man in ein Gemisch von Zucker und Zimmt, drückt sie in die Klöße hinein, verschließt die Oeffnung gut mit einem Stückchen Teig, wälzt die Klöße noch in Zwieback- oder Weißbrotkrummen, bäckt sie rasch in der Pfanne und bestreut sie mit Zucker. Als Nachspeise allein.

159. Kleine Aniskuchen.

150 Gramm geriebene Mürbebrötchen werden mit 50 Gramm Weißmehl, 1 Kaffeelöffel voll Anissamen, etwas Zucker, 3 Eidottern und Milch zu einem steifen Teig gemischt, dann der Schnee der 3 Eier dazugerührt und mit einem Löffel kleine Kuchen davon in heißes Fett gegeben, froß gebacken und sogleich mit Zucker und Zimmt bestreut. Mit Compot oder Marmelade zusammen, sehr wohlschmeckend.

160. Pfirsichouverts.

Man macht einen süßen Teig von 150 Gramm Butter, 200 Gramm Weißmehl und 75 Gramm Zucker, 1 Ei und etwas Wasser, verarbeitet dies zu einem geschmeidigen Teig, wirkt ihn gut und rollt ihn aus. Dann schneidet man aus diesem Teig viereckige Stückchen etwa 10 cm groß, legt halbierte Pfirsiche, die man zuvor in gestoßenen Zucker getaucht hat, hinein, schließt den Teig wie ein Rouvert und bäckt sie bei nicht zu starker Hitze. Als Nachspeise allein.

161. Hollunderkuchlein.

Diese Speise sollte ihres gesundheitlichen Wertes wegen öfter auf dem Tische zu finden sein, ist aber, wie es scheint, noch wenig bekannt. Zur Herstellung derselben nimmt man

schöne volle Hollunderblüten sieht sie sorgfältig, der Insekten wegen durch, sie dürfen nicht gewaschen werden. Dann macht man einen süßen nicht zu dünnen Pfannkuchenteig, taucht die Blütenbüschel, indem man sie am Stiel faßt, hinein und legt sie in heißes, schwimmendes Fett, worin man sie hübsch goldgelb backen läßt. Als Nachspeise allein.

162. Apfelfüchel.

Man schält große Äpfel, schneidet sie in fingerdicke Scheiben, schneidet das Kerngehäuse mit einem spitzen Messer vorsichtig heraus und läßt sie eine kleine Weile in Wasser mit Citronensaft und Zucker auf dem Feuer dämpfen. Danach legt man sie auf einen Kuchendeckel zum Abtrocknen. Dann macht man einen dicken, süßen Pfannkuchenteig, taucht die Scheiben hinein und bäckt sie in reichlich Fett hellbraun. Noch heiß, bestreut man sie mit einer Mischung von Zucker und Zimmt. Als Nachspeise allein.

163. Gefüllte Mürbebrötchen 1 (Weißbrotpastetchen).

Von Buttersemmeln, Mürbebrötchen, auch Wickel genannt, wird die Rinde fein abgeschält, ein Deckel abgeschnitten und die Brötchen mit einem spitzen Messer ausgehöhlt. Diese Höhlung füllt man mit einem feinen Apfelcompot, deckt den Deckel darauf, bestreicht die Brötchen mit frischer Butter und streut Zucker und nach Belieben feingeschnittene Mandeln darüber. Alsdann röstet man die Brötchen in einem ziemlich heißen Backofen. Kann sowohl als Nachspeise nach Gemüsen, als auch nach einer dicken Suppe gereicht werden. Wer keine Gelegenheit hat im Backofen zu backen, kann die Brötchen auch in Fett in der Pfanne backen. Zu diesem Zweck taucht man die gefüllten Brötchen einen Moment in Milch und darnach in Ei und geriebenes Brötchen und bestreut sie noch warm mit Zucker und Zimmt.

164. Gefüllte Mürbebrötchen 2.

Die Brötchen werden vorbereitet wie Nr. 163 und mit folgender Creme gefüllt: $\frac{3}{4}$ Liter Milch, 6 Eidotter, 125 Gramm Zucker, für 10 Pfg. Vanille, 1 Eßlöffel voll Stärkemehl oder ungebläute Stärke. Man löst das Stärkemehl in etwas Wasser auf, gibt es in die Milch und schlägt diese, sowie die Eidotter, den Zucker und die Vanille tüchtig, bis alles gut vermischt ist, stellt nun den Topf auf's Feuer und schlägt bis die Masse anfängt zu kochen, nimmt sie vom Feuer, rührt noch eine Weile durch und schüttet nun die Creme in eine Schüssel zum Erkalten. Mit dieser Creme füllt man die Brötchen, gibt zuletzt, statt der Deckel, 1 Löffel voll Aprikosenmarmelade, Pfirsichhälften oder sonst Eingemachtes darüber und verfährt weiter wie bei Nr. 163. Als Nachspeise allein oder als feine Beigabe zu Thee, Kaffee oder Chokolade.

165. Luftballons 1.

$\frac{1}{4}$ Liter Wasser, $\frac{1}{4}$ Liter Milch, 100 Gramm frische oder 70 Gramm ausgekochte Butter, 6 große oder 8 kleine Eier, 1 Kaffeelöffel voll Salz und 250 Gramm feines Mehl. Wasser, Milch, Butter und Salz läßt man zum Kochen kommen, rührt das Mehl rasch hinein und rührt nun solange, bis sich der Teig wie ein glatter Klumpen vom Topfe löst. Man läßt diesen Teig erkalten und rührt dann ein Ei nach dem andern hinein, so, daß das eine vollständig verrührt ist, bis das andere dazu kommt und schlägt den Teig noch tüchtig. Alsdann sticht man mit einem kleinen Löffel runde Klößchen davon ab, die man in heißem, schwimmendem Fett ausbäckt.

166. Luftballons 2.

Man bereitet alles vor wie bei Nr. 165, nur mit dem Unterschiede, daß man zuerst nur die einzelnen Eidotter mit dem Teige verrührt, das Weiße zu Schnee schlägt und zuletzt

mit der Masse verrührt. Weiter wie Nr. 165. Zu dieser Speise passen alle Fruchtfaucen und Creme. Man kann die Ballons auch im Backofen backen, sie müssen aber sehr rasch und in stark geheiztem Ofen gebacken werden. Zu Fruchtstäften, Gelees, Marmeladen zc.

167. Kleines Kaffeegebäck.

1 Pfund Mehl, 150 Gramm Butter, 125 Gramm Zucker, 4 große oder 5 kleine Eier und Milch nach Bedarf, außerdem 1 Päckchen Backpulver. Butter, Zucker und Eier werden $\frac{1}{4}$ Stunde gerührt, dann das Backpulver und Mehl abwechselnd mit Milch in den Teig gegeben, bis er zum Ausrollen recht ist. Man läßt den Teig eine Stunde ruhen, die Kuchen werden dann nicht so leicht rissig. Sie werden mit einem Glas ausgestochen und entweder in Fett oder im Backofen gebacken.

168. Kleine Mandelkuchen. (Falsches Marzipan.)

150 Gramm Butter, 150 Gramm Zucker, 100 Gramm geriebene Mandeln, 1 Messerspitze voll gestoßenen Zimmt, 6 Eier und gestoßenen Zwieback, werden verarbeitet, bis man aus der Masse kleine Kuchen formen kann. Butter, Zucker, 3 Eidotter und 3 ganze Eier rührt man schaumig, gibt dann die Mandeln und den Zimmt dazu, rührt eine Weile alles zusammen, gibt den Schnee der 3 Eiweiß darunter, zuletzt soviel Zwieback, daß man eine geschmeidige Masse daraus erhält. Nun formt man Plätzchen, die man in der Pfanne oder auch im Backofen ausbäckt. Zu Rhabarber oder Weinsauce, Preiselbeeren, Johannisbeeren und allen säuerlichen Früchten.

169. Bisquitrollen.

5 Eier, 100 Gramm Zucker, 100 Gramm Mehl. Zucker und Eigelb rührt man bis es weiß wird, mischt dann den

steif geschlagenen Schnee der 5 Eiweiß darunter, zuletzt das Mehl. Von dieser Masse bäckt man auf einem gut bestäubten Backblech dünne Kuchen nur ganz schwachgelb, streicht, solange sie noch warm sind, irgend eine säuerliche Marmelade, nicht sehr dick, darüber, rollt sie auf und schneidet sie, wenn erkaltet, in Scheiben. Wer keinen Backofen zur Verfügung hat, kann die Kuchen auch in einer Pfanne mit wenig Fett hellgelb backen.

Pfannkuchen.

170. Schaumpfannkuchen.

Auf die Person rechnet man 1 großes Ei, 25 Gramm Mehl, 1 Eßlöffel voll Milch und 1 Kaffeelöffel voll Wasser, etwas Salz oder, soll der Pfannkuchen als Nachspeise gegeben werden, Zucker und nach Geschmack auch etwas Vanillin. Milch, Mehl, Wasser und Eidotter rührt man miteinander, bis es Blasen wirft; die Eiweiß schlägt man zu festem Schnee, gibt es zu dem Teig, von dem man dann löffelweise in eine Pfanne mit wenig heißem Fett gibt. Die Kuchen müssen sehr schnell backen, sonst nehmen sie zu viel Fett auf. Sie müssen heiß serviert werden, am besten mit einer kalten Creme, Obst- marmelade, Rhabarbersauce oder mit frischen Beerenkaltschalen. Eine schnell bereitete und sehr schmackhafte Nachspeise.

171. Haferflockenpfannkuchen.

250 Gramm Haferflocken werden mit $\frac{3}{4}$ Liter halb Milch, halb Wasser zu einem steifen Brei gekocht. Etwas abkühlen lassen, mischt man 100 Gramm Zucker, 25 Gramm Mandeln und 3 Eier dazu, verarbeitet alles zu einem glatten

Teig und bäckt in Butter oder Sanin kleine Kuchen davon. Als Nachspeise mit Obstmarmeladen zc. wie Nr. 170. Ohne Zucker und Mandeln zu Salaten und Gemüsen.

172. Kartoffelpfaunkuchen.

(Siehe Kartoffelspeisen Nr. 62.)

173. Kartoffelpuffer, von rohen Kartoffeln.

(Siehe Kartoffelspeisen Nr. 61.)

174. Gefüllte Pfannkuchen.

Zu je 1 Ei 2 Eßlöffel voll Mehl, 1 Kaffeelöffel voll Zucker und Milch, daß es einen ziemlich dünnen Teig gibt. Man bäckt in Sanin dünne Kuchen davon, bestreicht sie mit Marmelade und rollt sie auf. Dann schneidet man sie in Scheiben, bestreut sie mit Zucker und serviert sie warm.

Aufläufe und Torten.

175. Apfelauflauf.

2 Pfund Äpfel, 150 Gramm Butter, 150 Gramm Zucker, den Saft einer $\frac{1}{2}$ Citrone, etwas Drangeschale oder Muskatblüte, 70 Gramm gestoßenen Zwieback und 8 Eier. Die Äpfel werden mit einem Teil Zucker und dem Saft der $\frac{1}{2}$ Citrone, sowie etwas Muskatblüte oder Drangeschale weichgekocht, durchgeschlagen und erkalten lassen. Die Butter rührt man mit dem andern Teil des Zuckers und den 8 Eidottern schaumig, gibt den Apfelbrei nebst dem gestoßenen Zwieback hinzu, rührt dies noch eine Weile und mischt zuletzt den

steifen Schnee der 8 Eiweiß durch die Masse, die man in einer gut ausgestrichenen, mit gestoßenem Zwieback bestreuten, Form $\frac{3}{4}$ Stunden in nicht zu heißem Backofen bäckt.

176. Bisquit.

8 große oder 10 kleinere Eier, 250 Gramm feines Weis-
mehl oder Kartoffelmehl, 250 Gramm Zucker, als Beigeschmack
entweder einige Tropfen Orangeblüten- oder Rosenwasser.
Die Eidotter und den Zucker nebst Gewürz rührt man eine
 $\frac{1}{2}$ Stunde lang zu Schaum, gibt dann das Mehl und den
sehr steif geschlagenen Schnee dazu, füllt die Masse in eine
gut gebutterte und mit Zwiebackkrumen ausgestreute Form
und bäckt das Bisquit bei nicht zu starker Hitze während
 $\frac{3}{4}$ Stunden. Um das zu rasche Braunwerden zu vermeiden,
deckt man im Anfang ein weißes Papier über die Form.

177. Citronenauflauf.

300 Gramm gestoßenen Zwieback oder geriebenes Würbe-
brötchen, 300 Gramm Zucker, 150 Gramm Mandeln mit der
Schale gerieben, den Saft von 3 Citronen und 12 Eier.
Zucker, Eidotter, Mandeln und Citronensaft werden gerührt,
bis die Masse schaumig wird, dann der Schnee der 12 Ei-
weiß darunter gemischt und zuletzt der Zwieback durchgerührt
und in einer gut gerichteten Auflaufform während $\frac{3}{4}$ Stunden
gebacken.

178. Chokoladauflauf.

150 Gramm Butter, 125 Gramm Chokolade, 125 Gramm
Zucker, 6 große oder 8 kleinere Eier, 4 in Milch eingeweichte
und fest ausgedrückte Zwiebäcke, für 10 Pfg. Vanillin. Die
Butter wird mit dem Zucker und den Eidottern zu Schaum
gerührt, die Zwiebäcke und das Vanillin noch eine Weile mit-
gerührt, sodann die Chokolade und zuletzt den steifen Schnee

der Eier darunter gemischt und in einer gut vorbereiteten Form während $\frac{3}{4}$ Stunden gebacken. Kann auch in der Kochkiste in einer Puddingform während 1 Stunde gekocht werden, dann nimmt man aber nur 80 Gramm Butter. Allein, mit Schlagsahne oder Milchcreme zu reichen.

179. Auslauf von Mürbebrötchen 1.

6 trockene Milchbrötchen läßt man in einem $\frac{1}{2}$ Liter Milch weichen, verrührt sie mit 50 Gramm frischer Butter, 50 Gramm geriebenen Mandeln, 6 Eidotter. Wenn alles gut verbunden ist, mischt man die Rosinen darunter und zuletzt den Eiweißschnee, füllt das Ganze in eine mit Butter gut ausgestrichene, mit Weckkrummen ausgestreute Form und bäckt bei mäßiger Hitze während $\frac{3}{4}$ Stunden.

180. Auslauf von Mürbebrötchen 2.

Man weicht die Brötchen in kochender Milch, verrührt sie noch heiß ganz fein mit den Bestandteilen wie Nr. 179, mischt den Schnee leicht darunter und füllt sie in die Form. Darauf gibt man, wenn der Auslauf halb gar ist, schnell eine Apfel-, Aprikosen-, Pfirsich- oder Zwetschgenmarmelade und den mit Zucker versüßten Schnee von 2 Eiweiß darüber und läßt weiter backen bis der Schnee hellgelb gefärbt ist. Sehr wohlschmeckend und erfrischend.

181. Auslauf von Mürbebrötchen 3.

10 Milchbrötchen, 10 Eier, $1\frac{1}{2}$ Liter Milch, 200 Gramm Zucker, 100 Gramm gewaschene und abgetrocknete Corinthen, 100 Gramm ganz fein gehackte Mandeln. Die Form wird gut mit Butter gestrichen und mit Weckkrummen ausgestreut. Die Brötchen werden in ganz kleine Würfel geschnitten, in die Form gegeben, indem man die Corinthen und Mandeln immer dazwischen streut, auch nach Belieben ein wenig ge-

stohenen Zimmt. Die Milch wird mit dem Zucker und den ganzen Eiern tüchtig mit einem Schneebesen durchgeschäumt, dann über die Würfel gegossen, die Form in den Ofen gestellt und während $1\frac{1}{2}$ Stunden gebacken.

182. Rhabarberauflauf.

1 Pfund Rhabarber wird ohne Wasser, am besten in der Kochkiste weil er da nicht so leicht anbrennt, weichgekocht, den Saft, der gut zu Limonaden zu verwenden ist, teilweise ablaufen lassen, mit 7 Eidottern, 250 Gramm Zucker und 70 Gramm gestohenen Zwieback zu Schaum verrührt, zuletzt den steifen Schnee der 7 Eiweiß darunter gemischt und in einer gut hergerichteten Aufaufform gebacken.

183. Reisauflauf.

250 Gramm Reis wird mit $\frac{3}{4}$ Liter Milch und 80 Gramm Butter in der Kochkiste weichgekocht. Erkalte, vermischt man ihn vorsichtig mit 6 Eidotter und 125 Gramm Zucker, das man mit einem Schneebesen tüchtig geschlagen hat, zuletzt rührt man behutsam den steifen Schnee der 6 Eiweiß darunter, füllt die Masse in einer gut vorgerichteten Form und bäckt den Auflauf eine $\frac{1}{2}$ Stunde. Man kann auch den Reis lagenweise in die Form geben und je eine Lage Marmelade oder Gelee dazwischen geben.

184. Scheiterhaufen.

Zwiebäcke, man rechnet auf die Person 4 Stück, werden zur Hälfte in Himbeer- oder Johannisbeersaft, zur Hälfte in gesüßte mit Vanille gewürzte Milch getaucht. In eine gleichmäßig runde Schüssel legt man nun die Zwiebäcke in einem Kranz, abwechselnd je einen roten und einen weißen Zwieback übereinander, bis sie alle verbraucht sind. Zum Schluß gießt man eine steife Vanillecreme darüber und läßt's erkalten.

Man kann auch, wenn man gerade einen Backofen zur Verfügung hat oder die Speise zum Bäcker tragen will, mit Zucker steifgeschlagenen Schnee darüber geben und die Speise $\frac{1}{4}$ Stunde gelb rösten lassen. Oder man schlägt das Eiweiß ohne Zucker und streut denselben darüber, wenn der Schnee über den Scheiterhaufen verteilt ist. Als Speise allein.

185. Rhabarbertorte mit Mandelaufguß.

Von dem Teig Nr. 186 nimmt man die Hälfte, rollt ihn dünn aus und belegt eine Springsform bis an den Rand damit, stellt ihn in den Backofen und läßt ihn hellgelb backen. Darnach gibt man folgende Marmelade hinein: 3 Pfund Rhabarber, in ganz kleine Würfel geschnitten, wird mit etwas ganzen Zimmt weichgekocht, 600 Gramm Zucker, 30 Gramm gestoßenen Zwieback und 1 Eßlöffel voll Kartoffelmehl, nebst 2 Eidottern hinzugefügt, stark gerührt und nochmals aufgekochen lassen. Wenn die Marmelade erkaltet ist, schüttet man sie in die Form und gibt einen Mandelaufguß wie folgt darüber und bäckt die Torte während 20 bis 25 Minuten, bis der Aufguß fennelfarbig ist. Aufguß: 4 Eiweiß, 175 Gramm Zucker und 175 Gramm Mandeln. Die Eiweiß werden zu Schnee geschlagen, alsdann Zucker und Mandeln damit verrührt und über die Torte gegossen. Als Nachspeise allein.

186. Teig zu Obsttorten und Ansläufen.

1 Pfund Mehl, 250 Gramm frische Butter oder 175 Gramm Sanin, $\frac{1}{2}$ Liter Rahm, etwas Salz und 100 Gramm Zucker. Butter, Rahm und Zucker rührt man schaumig, gibt das Salz und nach und nach das Mehl hinzu und verarbeitet es solange, bis sich der Teig von der Hand löst. Man macht diesen Teig am besten abends vorher.

187. Schnell gemachter Teig zu allerlei Backwerk.

1/2 Liter Milch 125 Gramm Butter oder 80 Gramm Sanin, 4 Eier, 125 Gramm Zucker, 375 Gramm Mehl, 50 Gramm abgezogene, geriebene Mandeln, für 10 Pfg. Backpulver. Die Butter läßt man zergehen, fügt Zucker, ^{Milch}Eidotter und Mandeln hinzu und rührt während 20 Minuten recht stark, gibt dann den Schnee der 4 Eiweiß dazu, das Backpulver, und wenn dies gut vermischt ist, das Mehl. Man kann diesen Teig zu allem Gebäck verwenden, als Kuchen allein, als kleine Kaffeekuchen, Brezelnchen, mit Anis gewürzt als Anisschnitten, zu Obsttorten (siehe Rhubarbertorte), als runde Küchel in Fett gebacken zc.

Puddings.

188. Apfelpudding.

10 trockene Milchbrötchen werden in feine Streifen oder Würfel geschnitten und mit 1 Liter Milch und 100 Gramm frische Butter auf dem Feuer verrührt bis sich die Masse vom Topfe löst, dann mischt man sofort 100 Gramm geriebene Mandeln und etwas Zimmt darunter, nebst 10 Eidottern und 200 Gramm Zucker, sodann 600 Gramm ganz fein auf einem Gurkenhobel gehobelte Äpfel, zuletzt den Schnee der 10 Eiweiß und füllt in eine sehr gut gebutterte, mit Weckkrumen ausgestreute Form, schließt den Deckel und verfährt nach Nr. 195. Kochzeit $1\frac{3}{4}$ Stunden.

189. Chokoladepudding 1.

Die Masse wie bei Schaumpudding mit Zugabe von 125 Gramm geriebener Chokolade und 1 Ei mehr. Kochzeit $1\frac{1}{4}$ Stunden.

190. Chokoladepudding 2. (Nach Jäger).

70 Gramm Butter, 100 Gramm Zucker, 100 Gramm Chokolade, 1 in Milch geweichtes und gut ausgedrücktes Milchbrot, 6 Eier. Die Butter wird zu Schaum gerührt, alsdann die 6 Eidotter einen nach dem andern hinzugegeben, ferner den Zucker und das ausgedrückte Brötchen. Alles zusammen wird tüchtig gerührt bis es Blasen wirft. Zuletzt mischt man die geriebene Chokolade und den Schnee der 6 Eiweiß darunter, füllt in eine gut vorgerichtete Form und verfährt nach Nr. 195. Kochzeit $1\frac{1}{2}$ Stunden.

191. Kartoffelpudding.

(Siehe Kartoffelspeisen.)

192. Mandelpudding.

10 Eier, 200 Gramm Mehl, 175 Gramm Zucker, 100 Gramm Mandeln, 100 Gramm Sultanrosinen, $\frac{1}{4}$ Liter süßen Rahm. Eidotter, Zucker und Mandeln rührt man solange, bis die Masse weiß wird und Blasen wirft, dann rührt man die Sahne mit dem Mehl hinein, gibt die Rosinen und den sehr steif geschlagenen Schnee der 10 Eiweiß hinzu, mischt ihn vorsichtig durch und füllt die Masse in eine gut gebutterte und mit Weckrücken oder in Ermangelung derselben Gries, bestreute Form und kocht den Pudding nach Vorschrift in der Kochkiste. Kochzeit $1\frac{1}{2}$ Stunden. Einige Tropfen Rosenwasser zugesetzt verfeinern noch den Geschmack.

193. Reispudding.

200 Gramm Reis wird mit $\frac{3}{4}$ Liter Milch weichgekocht und etwas erkalten lassen. Unterdessen rührt man 100 Gramm Butter mit 100 Gramm Zucker, 6 Eidotter und eine Kleinigkeit Abgeriebenes 1 Citrone ganz schaumig, gibt den steifen Schnee der 6 Eiweiß dazu und rührt zuletzt den Reis be-

hutsam in die Masse. Eine Puddingform wird gut gebuttert, mit Weckkrumen ausgestreut und die Reismasse eingefüllt. Kochzeit in der Kochfiste 1 Stunde. Es passen alle Fruchtjäfte, vornehmlich etwas säuerliche, auch Preiselbeeren, Apfel- oder Rhabarbercompot und Sauce dazu. 100 Gramm abgezogene, geriebene Mandeln verfeinern den Pudding, sind aber nicht absolut nötig.

194. Rhabarberpudding.

1 Pfund Rhabarber wird gewaschen, abgezogen und in feine Würfelchen geschnitten. Dann rührt man 100 Gramm Butter, 7 große Eidotter, 250 Gramm Zucker und 50 Gramm geriebene Mandeln recht kräftig, bis es Blasen wirft, mischt den Rhabarber und nachher 180 Gramm gestoßenen Zwieback oder geriebenes Mürbebrötchen durch, alsdann den sehr steifgeschlagenen Schnee der 7 Eiweiß, füllt diese Masse in eine gut vorgerichtete Form und verfährt nach Nr. 195. Kochzeit 2 Stunden. Man braucht sich jedoch nicht ängstlich nach der angegebenen Kochzeit zu richten, der Pudding, wie alle anderen, darf ruhig auch noch 2 Stunden länger stehen, ohne daß es ihm schadet. Die Kochzeit ist nur zu dem Zweck angegeben, damit, wenn man mit der Zeit rechnen muß, man orientiert ist, was man in der noch zur Verfügung habenden Zeit kochen kann.

195. Schaumpudding.

8 große Eier, 8 Eßlöffel voll Mehl, etwa 230 bis 250 Gramm, 8 Eßlöffel voll Milch, 100 Gramm Zucker, für 10 Pfg. Vanillin. Die Eidotter werden mit dem Zucker gut verrührt, dann das Vanillin, Mehl und Milch, löffelweise hinzugegeben und schaumig gerührt. Die 8 Eiweiß werden zu einem so steifen Schnee geschlagen, daß man ihn mit dem Messer schneiden kann, mit dem übrigen Teig vermischt und in die sehr gut

gebutterte, mit Gries oder Beckkrummen, ausgestreute Form gegeben. Der Topf, in den der Pudding gestellt werden soll, muß einen sehr gut schließenden Deckel haben und das Wasser in demselben muß bis zur selben Höhe reichen, als die Masse in der Form reicht. Das Wasser muß kalt sein und das Feuer nicht sehr stark. Vom Kochen des Wassers an, läßt man den Topf noch 2 Minuten auf dem Feuer, darnach stellt man ihn rasch in die Kochkiste und verpackt ihn gut, der Pudding ist in $1\frac{1}{4}$ Stunden gut. Man achte aber ja darauf, daß der Kistendeckel, ehe man einstellen will, schon geöffnet, das Rißen bereit gelegt ist und man nicht erst darnach suchen muß, es geht dadurch schon ein Teil Siedhitze verloren und das Gelingen der Speise wird fraglich. Dies gilt nicht allein für die Puddings, sondern für alle Speisen. Siehe auch Grundbedingungen im Anhang „Kochkiste“.

196. Weißbrotpudding.

8 trockene Milchbrötchen schneidet man in feine Würfel, gießt $\frac{1}{2}$ Liter kochende Milch darüber und verrührt sie nebst eigroß frischer Butter damit; ferner fügt man unter beständigem Rühren 70 Gramm geriebene Mandeln, 8 Eidotter, 180 Gramm Zucker, etwas Zimmt und 70 Gramm gewaschene Corinthen hinzu. Wenn alles gut verbunden ist, mischt man noch den Schnee darunter und füllt's in die sorgfältig vorbereitete Form. Behandlung wie Nr. 195. Kochzeit 2 Stunden.

Kalte Puddings.

197. Apfelschüssel.

Gleichmäßig große Äpfel, Borsdorfer oder Reinetten, die sich nicht zerkothen, werden geschält, vom Stiel befreit,

das Kerngehäuse herausgebohrt, die Oeffnung mit Zucker ausgestreut und mit Mandelcreme gefüllt. In einen Emailtopf gibt man Wasser, Citronensaft und Zucker, stellt die Äpfel mit der Füllöffnung nach oben, fest nebeneinander hinein und kocht sie weich. Alsdann nimmt man sie mit einem Löffel heraus, arrangiert sie hübsch in eine gleichmäßig tiefe Schüssel und gießt, wenn die Äpfel erkaltet sind, eine dicke Vanillecreme darüber. Man kann statt dieser auch mit Zucker versüßte Schlagfahne nehmen. Als Nachspeise allein.

198. Chokoladepudding, ohne Eier.

175 Gramm geriebene Chokolade, 175 Gramm Zucker, 200 Gramm Gries oder $1\frac{1}{2}$ Stange Agar-Agar, 1 Liter Milch. Man löst das Agar-Agar in der kochenden Milch auf, gibt die Chokolade nebst dem Zucker dazu, läßt's 5 Minuten kochen, gießt die Masse in eine vorher nahgemachte, tiefe Porzellanschüssel und stürzt sie nach einigen Stunden. Verwendet man Gries zu dem Pudding, so kommt alles zusammen zu gleicher Zeit mit der Milch auf das Feuer, es muß dann aber solange gerührt werden, bis die Masse nicht mehr vom Löffel fließt. Schlagfahne dazu.

199. Griespudding.

Zu 1 Pfund groben Gries $\frac{3}{4}$ Liter Wasser, $1\frac{1}{4}$ Liter Milch, etwas Salz, 200 Gramm Zucker, 50 Gramm Mandeln und für 10 Pfg. Vanillin. Sämtliche Bestandteile, ohne den Gries, läßt man zum Kochen kommen, rührt den Gries hinein, läßt's wieder zum Kochen kommen und stellt's rasch in die Kochkiste. Nach $\frac{1}{2}$ Stunde nimmt man den Topf heraus und gießt nun die Masse in eine gebutterte Puddingform oder in eine vorher nahgemachte Porzellanschüssel. Man läßt den Pudding erkalten, stürzt ihn und gibt Fruchtkaltschalen, Citronencreme, Rhabarberfauce u. dgl. dazu.

200. Mandelpudding.

1 $\frac{1}{4}$ Liter Milch, 175 Gramm geriebene Mandeln, 175 Gramm Zucker, 125 Gramm Gries, für 10 Pfg. Vanillin oder ein Stückchen ganzen Zimmt. Dies Alles wird zusammen in eine Messingpfanne getan und bis zum Kochen gerührt; von da ab noch ungefähr 3 Minuten weiter. Eine tiefe Porzellanschüssel oder eine Puddingform wird mit Wasser ausgespült und die Masse hinein gegeben, darin erkalten lassen und kurz vor dem Anrichten gestürzt. Johannisbeerkalteschale, Johannisbeergelee oder Himbeergelee ist vorzüglich dazu.

201. Reispudding 1.

1 Pfund Reis, 1 $\frac{1}{2}$ Liter Milch, $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, 200 Gramm Zucker, 100 Gramm geriebene Mandeln, 100 Gramm Corinthen oder Sultanrosinen werden, am besten am Tage vorher, angefocht, in die Kiste gestellt und darin stehen lassen bis zum nächsten Morgen, wo der Pudding die Form des Topfes angenommen hat. Man nimmt den Topf aus der Kiste, stürzt den Pudding aber erst kurz vor dem Servieren, er hat dann einen Glanz als wenn man ihn glasiert hätte. Rhabarbercompot oder -sauce, Preiselbeeren, eingemachte Kürbis, frisches Compot von Sauerkirschen, Apfelcompot u. dgl. als Zuspeise.

202. Reispudding 2.

375 Gramm Reis, 150 Gramm Zucker, 1 $\frac{1}{2}$ Liter Milch, 50 Gramm Butter, in Citronensaft und Zucker weichgekochte Äpfel oder sonst eingemachtes Obst, aber kein Gelee. Zucker, Milch und Butter läßt man zusammen lauwarm werden, rührt alles gut durcheinander, schüttet den Reis hinein, läßt ihn bis zum Kochen kommen und stellt ihn in die Kochkiste. Nachdem er gar geworden ist, was 1 Stunde dauert, macht man eine Porzellanschüssel naß, tut eine Lage von dem noch heißen

Reis hinein, dann eine Lage Obst und so fort bis die Schüssel gefüllt ist, das letzte muß Reis sein. Nach einigen Stunden ist der Reis kalt, dann stürzt man ihn auf eine Platte und gibt ihn als Nachtisch allein.

203. Reispudding 3.

250 Gramm Reis wird grob gemahlen, dazu $1\frac{3}{4}$ Liter Milch, 150 Gramm Zucker, 6 große Eier und 10 bis 12 Stück Makronen, der Saft 1 Citrone, eingemachte Aprikosen, es dürfen auch frische sein. Die Milch mit dem Zucker wird kochend gemacht, der Reis unter beständigem Rühren hineingeschüttet und zum Kochen kommen lassen, dann in die Kochkiste gestellt, läßt man ihn eine $\frac{1}{2}$ Stunde ziehen. Unterdessen verrührt man die Eidotter mit etwas Milch und schlägt das Weiße zu einem steifen Schnee. Dann spült man eine Porzellanschüssel mit kaltem Wasser aus, nimmt den Reis aus der Kiste und rührt zuerst die Eidotter durch, dann den Schnee. Alsdann gibt man zuerst ein Drittel von dem Reis in die Schüssel, besprengt ihn mit dem Citronensaft, legt die Makronen darauf, dann wieder eine Lage Reis, eine Lage Aprikosen und zum Schluß den Reis, den man wieder mit etwas Citronensaft besprengt. Der Pudding wird möglichst kalt gestellt und nach einigen Stunden gestürzt, serviert. Beim Garnieren der Makronen und Aprikosen lasse man ringsum einen 2 cm breiten Rand frei, damit nur Reis mit der Schüssel in Berührung kommt, sonst schließt sich der Pudding nicht und fällt beim Stürzen gerne auseinander. Als Nachspeise allein.

204. Pariser Pudding.

Kleines Gebäck, als Makronen, Anisplätz, Biscuitschnitten zc. legt man abwechselnd mit eingemachten Früchten oder auch frischen, gekocht und erkalteten, als Aprikosen, Erd-

beeren, Kirschen, oder in 8 Teile geschnittene, mit Zucker weichgekochte Äpfel in eine Puddingform oder tiefe Porzellanschüssel. Darüber macht man einen Guß von $\frac{3}{4}$ Liter frischem, mit einem Pfund Zucker gekochten Johannisbeersaft und $\frac{1}{4}$ Liter Wasser, worin man 1 Stange Agar-Agar auflöst. Beides wird gemischt und über das Vorbemerkte gegossen, dann das Ganze in der Form auf das Eis gestellt. Kurz vor dem Gebrauch taucht man die Form oder Schüssel einen Moment in heißes Wasser und stürzt den Pudding. Von vorzüglich erfrischem Wohlgeschmack.

205. Sagopudding.

250 Gramm Sago wird am Abend vor dem Gebrauche in $\frac{3}{4}$ Liter Wasser eingeweicht. Am folgenden Tage gießt man ihn mit einem $\frac{1}{2}$ Liter Johannisbeersaft und $\frac{1}{4}$ Liter Himbeersaft in eine Messingpfanne und läßt ihn kochen bis er ganz klar ist, gießt die Masse in eine Schüssel und läßt's erkalten. Hat man frische Obstsaft, so muß der nötige Zucker, etwa 250 Gramm, zugegeben werden. Eine Vanillecreme ist vorzüglich dazu.

206. Gefüllte Äpfel.

Eine billige und leicht zu bereitende Nachspeise. Mittlere, zähe Äpfel, mürbe zerfallen leicht, werden geschält, das Kerngehäuse herausgebohrt. Den Saft 1 Citrone, Zucker und etwas Muskatblüte, nebst einem Trinkglas voll Weißwein, gießt man in einen niederen Emailletopf mit gutschließendem Deckel, stellt die Äpfel mit der Oeffnung nach oben dicht nebeneinander hinein auf's Feuer. Sobald es zu kochen anfängt, stellt man den Topf in die Kochkiste. Nach ungefähr 20 Minuten sind die Äpfel gar. Sie werden dann mit einem Löffel behutsam herausgenommen und noch warm mit einer Mandel- oder Vanillecreme gefüllt, erkalten lassen und als Nachspeise allein serviert.

207. Gefüllte Pfirsiche.

Große, nicht überreife, vielmehr noch etwas harte Pfirsiche werden abgerieben, mit einem feinen Messerchen abgeschält, der Kern, ohne sie ganz zu zerschneiden, vorsichtig herausgenommen, gefüllt und wieder zusammengebrückt und weiter verfahren wie in Nr. 206. Als Nachspeise allein. Ausgezeichnet gut.

Crème und Compots.

208. Apfelsauce.

3 Pfund säuerliche Aepfel werden mit etwas Muskatblüte weichgekocht und nach Geschmack versüßt und damit sie einen angenehmen säuerlich-pikanten Geschmack bekommen, noch der Saft einer halben oder ganzen Citrone, je nach Bedarf, zugefetzt. Erkalten, werden sie durch ein Sieb getrieben und darnach während einer $\frac{1}{2}$ Stunde ununterbrochen mit einem Schneebesen stark geschlagen. Außerdem schlägt man 3 Eiweiß zu Schnee, mischt diesen unter das Compot und schlägt nochmals $\frac{1}{4}$ Stunde. Sehr zart und wohlschmeckend zu Zwiebackstücken, kleinem Gebäck, Puddings u. dgl.

209. Chokoladecrème 1.

125 Gramm Chokolade, 125 Gramm Zucker, für 10 Pfg. Vanille, 1 Liter Milch, 4 Eier, 50 Gramm geriebene Mandeln, 1 Löffel voll Kartoffelmehl oder ungebläute Stärke. Die Milch wird mit der Vanille gekocht, das Kartoffelmehl oder die Stärke mit etwas Milch glatt verrührt hinzugefetzt, die Chokolade, Zucker und Eier unter fortwährendem Rühren

hinzugegeben und nun mit dem Schneebesen geschlagen bis es zum Kochen kommt. Als bald vom Feuer genommen, noch eine Weile nachgerührt, in eine naßgemachte Porzellanschüssel gefüllt und in kaltes Wasser, das man öfters erneuert und dann auf Eis gestellt. Hat man viel kleine Porzellanschüsselchen zur Verfügung, so macht sich diese Creme sehr gut, wenn man sie in die Schüsselchen füllt und kurz vor dem Servieren stürzt. Eine Schlagahne, die man mit geflüstem Eierschnee vermehren kann, ist eine sehr angenehme Beigabe.

210. Chokoladecreme 2.

125 Gramm Chokolade, 1 Liter Milch, 125 Gramm Zucker, 75 Gramm Gries, 1 Stückchen Vanille. Alles zusammen wird in einer Messingpfanne oder Emailletopf auf dem Feuer gerührt, bis es kocht, dann auf einer weniger heißen Stelle des Herdes noch etwas weiter gerührt und in eine Schüssel geschüttet, erkalten lassen und eine kalte Milchsauce dazu gereicht. Billig und gut.

211. Citronencreme.

$\frac{1}{4}$ Liter Wasser, 1 Stange Agar-Agar, 400 Gramm Zucker, der Saft von 5 großen oder 6 kleinen Citronen, 1 Eßlöffel voll feines Weizmehl, 6 Eier. Das Agar-Agar wird im kochenden Wasser aufgelöst, der Citronensaft durch ein Sieb dazu gegossen, die 6 Eidotter, sowie der Zucker, ferner das Mehl, das man mit etwas Wasser verrührt, hinzugefügt und nun alles auf's Feuer gesetzt und mit einem Schneebesen geschlagen, bis es zu kochen anfängt. Die 6 Eiweiß alsdann zu steifem Schnee geschlagen, durchgemischt und die Creme in eine Cremeschüssel gefüllt und in kaltes Wasser, das öfter erneuert werden muß, gestellt.

212. Mandelcreme.

1 Liter Milch, 150 Gramm geriebene Mandeln, 175 Gramm gemahlener Zucker, 50 Gramm Gries, etwas Vanille oder ganzen Zimmt. Sämtliche Bestandteile werden zusammen in einem Messing- oder Emailtopf über dem Feuer solange gerührt, bis alles gut verkocht ist. Es wird dann die Masse in eine Schüssel geschüttet und darin erkalten lassen. Preiselbeeren, Johannisbeeren, Rhabarbercompot und säuerliche Obstsorten passen dazu.

213. Rhabarberschnee.

2 Pfund Rhabarber, 1 Pfund Zucker, 1 kleines Stück Citronenschale, 25 Gramm Kartoffelmehl, 2 Eidotter und 4 Eiweiß. Der Rhabarber wird in ganz kleine Würfelchen geschnitten, mit der Citronenschale weichgekocht und diese dann herausgenommen, das Kartoffelmehl mit etwas Wasser verrührt, hinein gegossen, mit dem Rhabarber aufkochen lassen und während einer $\frac{1}{2}$ Stunde mit dem Schneebesen tüchtig geschlagen. Sodann die 4 Eiweiß zu steifem Schnee geschlagen, mit dem Zucker zu dem Compot gerührt und so noch $\frac{1}{4}$ Stunde weitergefahren. Mit Waffeln und sonstigem Gebäck oder Pudding zu servieren.

214. Rhabarbercompot.

2 Pfund Rhabarber wird gewaschen, abgezogen, in kleine Würfelchen geschnitten und in bedecktem Topfe weichgekocht, nachdem mit 250 Gramm Zucker versüßt, mit 1 Eßlöffel voll Kartoffelmehl sämig gemacht, sodann recht fein verrührt und kalt gestellt. Zu Zwiebackstücken, Weißbrotschnitten, Reispfeifen und Kartoffelmehlspeifen.

215. Schneeball in Vanillecreme. (Nach Davidis.)

6 große Eier, $1\frac{1}{2}$ Liter Milch, 125 Gramm Zucker, 125 Gramm Mandeln, für 10 Pfg. Vanille. Die 6 Eiweiß

werden mit der Hälfte des Zuckers zu Schnee geschlagen, 1 Liter Milch mit der Vanille und der anderen Hälfte des Zuckers gekocht, alsdann formt man aus der Schneemasse einen großen Ball, legt ihn vorsichtig in die kochende Milch und begießt ihn während ungefähr 5 Minuten beständig mit der kochenden Milch, in welcher Zeit er dann gar geworden ist. Man legt ihn nun mit zwei Schaufeln in eine tiefe Schüssel, verrührt die Eidotter mit der noch übrigen kalten Milch, gießt sie nebst den abgezogenen und geriebenen Mandeln zu der kochenden Milch, schlägt mit dem Schneebesen bis zum Kochen und gibt dann die Creme um den Ball herum in die Schüssel.

216. Schneeball in Himbeersauce.

6 Eier, 1 Liter Milch, 60 Gramm Zucker, einige Tropfen Rosenwasser. Die Eiweiß schlägt man mit dem Zucker und Rosenwasser zu Schnee, kocht den Ball wie Nr. 215 während 5 Minuten unter beständigem Begießen mit der kochenden Milch. Dann sticht man mit einem Löffel Bällchen davon ab und gibt sie in eine Himbeersauce von $\frac{1}{2}$ Liter Himbeersaft und 200 Gramm Zucker nebst dem Saft einer $\frac{1}{2}$ Citrone, welche man während einer $\frac{1}{2}$ Stunde tüchtig miteinander verrührt hat. Man kann den Schnee auch ungekocht lassen.

217. Billige Vanillecreme.

1 Liter Milch, 150 Gramm Zucker, 2 Eier, 2 Eßlöffel voll feines Weismehl und für 10 Pfg. Vanille. Alles zusammen, das Mehl zuvor mit etwas Wasser verrührt und in die Milch gegeben, mit dem Schneebesen auf dem Feuer geschlagen, bis es kocht, dann in eine Schüssel gegossen und erkalten lassen. Die Vanille läßt sich gut zweimal verwenden. Um sie recht ausgiebig zu machen schneidet man sie der Länge nach einige Male ein, nimmt sie, nachdem die Speise kocht heraus und läßt sie zu einem nochmaligen Gebrauche trocknen.

218. Weincreme.

Zu $\frac{1}{2}$ Liter guten Weißwein, $\frac{1}{4}$ Liter Wasser, den Saft 1 Citrone, 150 Gramm Zucker, ein kleines Stückchen Citronenschale, 3 Eier und 2 Eßlöffel voll Kartoffelmehl oder $\frac{1}{2}$ Stange Agar-Agar. Das Agar-Agar löst man in kochendem Wasser auf, das Kartoffelmehl in lauwarmem. Man gießt den Wein in eine Messingpfanne oder Emailletopf, schlägt die 3 Eidotter hinein, gibt alles andere dazu und schlägt nun mit dem Schneebesen bis zum Kochen, gießt die Creme in eine Schüssel und mischt den Schnee der 3 Eiweiß darunter.

Süße Gelees mit Agar-Agar.

219. Apfelgelee.

1 Kilo Äpfel werden von Stiel und Blume befreit, abgerieben und samt Schale und Kern mit etwas Muskatblüte und $\frac{1}{8}$ Liter Wasser weichgekocht. Dann treibt man sie durch ein Sieb und stellt sie auf die Seite. 1 Stange Agar-Agar löst man in $\frac{1}{4}$ Liter Wasser auf, rührt es nebst 200 Gramm Zucker und dem Saft 1 Citrone durch das Apfelmus, gießt die Masse in eine mit Wasser bespülte Form oder Schüssel und stürzt sie nach einigen Stunden.

220. Chokoladengelee.

200 Gramm Chokolade, $1\frac{1}{2}$ Stange Agar-Agar, 1 Liter halb Milch, halb Wasser, für 10 Pfg. Vanillin. Milch und Wasser gießt man in einen Topf, zerpfückt das Agar-Agar in kleine Stückchen hinein, läßt es damit zerkothen und seihet die Flüssigkeit durch ein Sieb in einen anderen Topf. Man

rührt nun die Chokolade nebst 70 Gramm Zucker und dem Vanillin in die Milch, läßt einigemal aufwallen und gießt die Masse in eine hohe Porzellanform zum Erstarren. Schlagjahne oder Vanillecreme dazu.

221. Früchtegelee.

Gut reife Früchte, Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, überhaupt alle Obstsorten sind dazu verwendbar, werden gut mit Zucker bestreut, in eine tiefe Schüssel gelegt und einige Stunden vom Zucker durchziehen lassen. Kernobst entfernt man und nachdem das Innere mit Zucker bestreut ist, drückt man die Oeffnung wieder zu. Bei größeren Obstarten, wie Zwetschgen, Reineclauden, steckt man anstatt des Kerns eine geschälte Mandel, ein Stückchen Makrone oder dgl. in die Oeffnung, damit sie nicht zusammenfallen. Von diesen Früchten legt man in kleine Compotshalen und übergießt sie mit folgendem Gelee: Saft von 5 Citronen, $\frac{3}{4}$ Liter Wasser, 450 Gramm Zucker, $1\frac{1}{2}$ Stange Agar-Agar. Das Agar-Agar löst man in kochendem Wasser auf, gibt Citronensaft und Zucker dazu, seigt alles durch ein Haarsieb und gibt das Gelee kochend über die Früchte, stellt es in kaltes Wasser oder auch Eis zum Erstarren. Man stürzt das Gelee entweder direkt auf eine runde Servierplatte oder man macht Zuckerplätz, die man ja auch vom Conditior haben kann und stürzt die Geleeschüsseln auf das Gebäck. Ein sehr fein aussehendes Gericht und von äußerst angenehmen Geschmack. Bei größeren Früchten ist es ratsam, sie vorher etwas zu dünsten, jedoch nicht zu weich, da sie sonst wegen des schnellen Erstarrens des Agar-Agar nicht vollständig gar werden möchten.

222. Himbeergelee.

Ein ausgezeichnet schmeckendes Gelee bereitet man mit dem frischen Saft der Himbeeren. $\frac{3}{4}$ Liter reiner Saft, $\frac{1}{4}$ Liter Wasser, den Saft einer $\frac{1}{2}$ Citrone, 375 Gramm

Zucker und 1 Stange Agar-Agar. Der Himbeersaft wird mit dem Citronensaft und dem Zucker eine $\frac{1}{2}$ Stunde ununterbrochen gerührt, das Agar-Agar mit dem Wasser aufgelöst, zu dem Saft gegossen und noch eine Weile mitgerührt. Dann schüttet man das Gelee in eine entsprechende Schüssel und läßt's erstarren. Auf Eis gestellt und dann gestürzt schmeckt das Gelee wie Fruchtis. Auf dieselbe Weise kann man auch Johannisbeer- und Erdbeergelee bereiten. Bei letzterem jedoch mit dem Unterschiede, daß man die Erdbeeren entweder roh zerdrückt mit dem Agar-Agar vermischt oder sie tags zuvor mit geläutertem Zucker übergießt, nächsten Tag durch ein Sieb treibt und dann mit dem Agar-Agar vermischt. Man braucht bei Erdbeeren 100 Gramm Zucker weniger. Bei Johannisbeergelee lasse man den Citronensaft fehlen.

223. Rhabarbergelee 1.

Zu 1 Pfund Rhabarber 1 Stange Agar-Agar, etwas Citronenschale oder Muskatblüte, 250 Gramm Zucker. Der Rhabarber wird gekocht, durch ein Sieb gestrichen und mit dem Zucker versüßt. Das Agar-Agar löst man in $\frac{1}{4}$ Liter kochendem Wasser auf, mischt es mit dem Rhabarbercompot und gießt die Masse in eine Porzellan- oder Glasschüssel, stellt sie in kaltes Wasser, das aber öfter erneuert werden muß oder auf Eis und stürzt das Gelee kurz vor dem Gebrauche.

224. Rhabarbergelee 2.

$1\frac{1}{2}$ Kilo Rhabarber wird mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser und etwas Muskatblüte weichgekocht, in ein Sieb geschüttet und den Saft in einer Schüssel aufgefangen. Der Rhabarber darf nicht gepreßt werden, sonst wird der Saft trübe. Zu 1 Liter Saft, 1 Kilo Zucker und 1 Stange Agar-Agar. Dieses wird in einem Teil des Saftes, den man aufkocht,

aufgelöst, dann der übrige Saft nebst dem Zucker zugegeben, einige Male aufwallen lassen und zum Ersteren in eine tiefe Schüssel gegossen, die man auf Eis oder in kaltes Wasser stellt.

225. Vanillegelee, anstatt Eis.

1 Liter Milch, 150 Gramm Zucker, 3 Eier, 1 Stange Agar-Agar, bei sehr großen Eier etwas weniger Agar-Agar und für 10 Pfg. Vanille. $\frac{3}{4}$ Liter Milch mit dem Zucker, Eiern und Vanille rührt man auf dem Feuer bis zum Kochen und zieht dann den Topf zurück. Das Agar-Agar löst man in $\frac{1}{4}$ Liter kochender Milch, mit etwas Wasser verdünnt, auf, fügt es zu der andern Milch, gießt's in eine Schüssel oder Form und stellt es zum Erkalten an einen kühlen Ort und dann auf Eis.

Ein sehr einfaches Verfahren vorstehende Gelees, anstatt Eis zu verwenden, will ich den verehrten Hausfrauen nicht vorenthalten.

Man verschafft sich zu den Gelees einen hohen Topf aus Emaille, Porzellan oder Bunzlauer Thonerde mit Deckel, der 4 cm im Durchmesser weniger hat, als der größte Topf, den man gewöhnlich bei der Kochkiste verwendet. Den kleinen Topf füllt man mit der bestimmten Geleemasse und stellt ihn wohlzugedeckt in den größeren Topf, dessen Boden 4 cm hoch mit kleingeschlagenen Eisbröckelchen und einer starken Hand voll Salz belegt ist. Dann füllt man den Raum um den kleinen Topf mit Eisbröckelchen aus, indem man noch tüchtig Salz durchstreut. Zum Schluß legt man Eis auf den Deckel des kleinen Topfes, bedeckt den größeren Topf ebenfalls, packt das Rissen fest auf und schließt die Kiste. Das Eis hält sich so 12 Stunden lang. Um die Gelees schön stürzen zu können, taucht man den Topf einen Moment in kochendes Wasser und das Gelee fällt tabellos heraus.

226. Gemischtes Gelee.

Mandelgelee, Vanillegelee und festes Johannisbeer- oder Himbeergelee. Man bestreicht einen Topf wie in Nr. 225

vorbeschrieben mit zerlassener Butter oder Mandelöl, gibt das noch warme, aber nicht mehr heiße Mandelgelee 2 cm hoch in den Topf, nach dem das warme Vanillegelee, dann das kalte Johannisbeergelee und so weiter bis die Form gefüllt ist. Die Form oder der Topf wird bedeckt zum Erfalten in kaltes Wasser gestellt. Nachdem die Form sich von außen erkaltet anfühlt, stellt man sie auf Eis in die Kochkiste.

Getränke.

227. Apfelthee (stärkend und schleimlösend).

Zu 1 Liter Wasser 2 ziemlich große Äpfel. Diese bereitet man vom Stiel und Blume, zerschneidet sie mit der Schale, läßt auch das Kerngehäuse daran, kocht sie mit dem Wasser ganz weich, seigt durch und versüßt nach Geschmack mit Zucker oder Honig.

228. Apfelimonade.

Die Äpfel werden wie zu Apfelgelee, samt Schale und Kerngehäuse weichgekocht, der Saft durch ein Sieb ablaufen lassen, den Rest etwas gepreßt und den abgelassenen Saft in einem Porzellangefäß 2 Tage stehen lassen. Von diesem Saft rechnet man auf $\frac{1}{2}$ Liter 375 Gramm Zucker und eine Kleinigkeit Muskatblüte. Der Zucker wird geläutert, auf 500 Gramm Zucker $\frac{1}{4}$ Liter Wasser, das Blaue des Zuckers abgeschäumt und denselben solange kochen lassen bis er breit und langsam vom Löffel läuft. Nun gießt man den Apfelsaft dazu und läßt ihn unter stetem Abschäumen $\frac{1}{4}$ Stunde kochen. Etwas abgekühlt füllt man ihn in Flaschen verkorkt und versiegelt sie und stellt sie zum späteren Gebrauch in

einen trockenen kühlen Keller. Zu einer wohlschmeckenden und auch sehr bekömmlichen Limonade nimmt man auf ein Trinkglas 2 Eßlöffel voll Apfelsaft, den Saft einer $\frac{1}{2}$ Citrone, das übrige Wasser. Wer es liebt kann auch etwas mehr Apfelsaft und weniger Citrone nehmen. Auf dieselbe Weise kann man von allen Fruchtsäften Limonaden bereiten. Besonders delikate ist Limonade von Quittensaft und Citrone.

229. Citronenlimonade.

Auf 1 Trinkglas voll Wasser, 1 Eßlöffel voll Zucker und den Saft einer $\frac{1}{2}$ Citrone. Den Zucker läßt man zuerst im Wasser auflösen, ehe man den Citronensaft zugießt, er löst sich im reinen Wasser rascher.

230. Hafercacao.

Will man nicht die präparierten Cacaos anwenden, so ist eine sehr gute Mischung die folgende: 1 gehäufte Eßlöffel voll Cacao, 1 gestrichener Eßlöffel voll Hafermehl und 1 gehäufte Eßlöffel voll gemahlener Zucker. Man gibt diese Mischung in eine Schüssel, verrührt sie erst trocken mit einem hölzernen Löffel und gießt dann kaltes Wasser unter beständigem Rühren hinzu bis es einen dickflüssigen Teig bildet, den man in kochende Milch, etwa 4 Tassen, oder halb Milch, halb Wasser, fließen und ungefähr 10 Minuten langsam kochen läßt.

231. Kräuterthee.

Zu diesem, dem chinesischnen im Geschmack sehr ähnlichen Thee sammelt man die Kräuter am besten selbst und zwar im Mai oder Juni, weil sie da am zartesten sind. Man trocknet sie im Schatten und füllt sie in gutschließende Blechbüchsen. Zu 10 Tassen Thee nimmt man von Erdbeerblättern 1 gehäufte Eßlöffel voll, Brombeerblättern des-

gleichen, Waldmeister 1 Theelöffel voll und entweder 1 handvoll frische oder etwas weniger trockene Apfelschalen oder einen in kleine Schnitten getheilten Apfel. Die Apfelschalen werden gleich mit dem kalten Wasser auf's Feuer gegeben und die Kräuter mit dem Apfelthee überbrüht, $\frac{1}{4}$ Stunde ziehen lassen. Kann mit oder ohne Milch getrunken werden.

232. Mandelmilch.

Zu 1 Liter Wasser 80 Gramm abgezogene, feingeriebene Mandeln und Zucker nach Geschmack. Die Mandeln schüttet man in einen Topf, gießt das Wasser darüber und läßt $\frac{1}{2}$ Stunde ziehen. Alsdann seigt man durch ein Mullläppchen, preßt den Rest gut aus, schüttelt alles kräftig untereinander und versüßt nach Gutdünken.

233. Seelig's Kornkaffee.

Ein vorzüglicher Ersatz für den schädlichen Bohnenkaffee, nur wird er meistens nicht richtig hergestellt. Eine gute Zubereitungsweise ist folgende: Zu $\frac{1}{2}$ Liter Wasser 1 stark gehäuften Eßlöffel voll gemahlener Kornkaffee in das kochende Wasser geschüttet, sofort zugedeckt, vom Feuer genommen und 10 Minuten ziehen lassen. Auf diese Art zubereitet hat der Kornkaffee täuschend ähnlichen Geschmack wie Bohnenkaffee, hat aber den Vorzug bekömmlicher zu sein und ist besonders Nervenkranken zu empfehlen.

234. Hagenbutterthee.

Zu 1 Tasse Thee 1 großen Kaffeelöffel voll Hagenbutterkerne. Diese werden mit kaltem Wasser beigelegt, zum Kochen kommen lassen, fest zugedeckt und rasch in die Kochkiste gestellt. Muß $1\frac{1}{2}$ Stunde stehen, wird aber, daß kein Aroma verloren geht, in der Kochkiste bedeutend besser, als auf offenem Herd gekocht.

235. Paraquaythee.

Entgegen der Gebrauchsanweisung auf den Packeten, habe ich diesen Thee nur 1 Minute ziehen lassen und so vorzüglich gefunden. Der Thee besitzt nicht die aufregende Eigenschaft der chinesischen und russischen Thees und ist im Gebrauche äußerst sparsam. 1 Eßlöffel voll genügt für 6 Tassen Thee. Ein längeres Ziehen als angegeben schadet dem Geschmack; man kann aber zweimal aufgießen und ist der zweite Aufguß dem ersten vollständig gleich im Geschmacke.



Verschiedenes.

Maccaroniauflauf.

1 Pfund Maccaroni werden in kochendes Wasser geschüttet, aber nicht ganz weichkochen lassen. Nachdem sie gut abgetropft sind, gibt man sie lagenweise in eine gut vorgerichtete Form, streut jedesmal kleine Würfelchen Weißbrot, das in Butter geröstet wurde, darüber usw. bis die Form gefüllt ist. Zuletzt macht man einen Guß von $\frac{1}{4}$ Liter saueren Rahm, 3 Eiern und 100 Gramm zu Schaum gerührter Butter darüber und bäckt den Auflauf während einer $\frac{1}{2}$ Stunde. Salat und zartere Gemüse dazu. Auch Saucen passen dazu.

Milchnudeln.

Gute Eiernudeln gibt man in kochende Milch mit etwas Salz; zu 1 Pfund Nudeln, $1\frac{1}{2}$ Liter Milch, Salz oder Zucker. Sie brauchen zum Weichwerden $\frac{1}{2}$ Stunde. Man kann sie besonders als Abendkost mit Backobst servieren oder auch zu Salat geben, in letzterem Falle übergießt man sie mit Butter, in der geriebenes Milchbrot geröstet wurde.

Milchreis.

Zu 1 Pfund Reis 2 Liter Milch, etwas Salz und ein Stückchen Butter. Im übrigen ganz wie die Milchnudeln.

Götterspeise.

Geriebenes Simons-Gewürzbrot wird mit etwas Frucht-
saft angefeuchtet und mit gestoßenem Zwieback gemischt. Beim
Anrichten gibt man auf jede Portion 1 Eßlöffel voll einge-
machte Pfirsiche, Aprikosen oder sonst Eingemachtes und zu-
letzt noch 1 Eßlöffel voll Schlagahne. Vorzüglich.

Eier in Gelee.

6 bis 8 Eier, 1 $\frac{1}{2}$ Stange Agar-Agar, 1 Citrone, nach
Belieben Küchenkräuter, 1 $\frac{1}{4}$ Liter Wasser wird mit 1 Zwiebel,
Salz, dem Saft der Citrone, einer kleinen Scheibe Sellerie,
1 Lorbeerblatt, $\frac{1}{2}$ Nelke, 1 Carotte, solange kochen lassen,
bis die Gewürze weich sind. Die Eier werden hart gekocht.
Unterdessen setzt man die Bouillon durch stellt sie auf das
Feuer und löst das Agar-Agar darin auf. Die Eier schneidet
man in Scheiben oder Würfel, gibt sie in eine Puddingform
oder tiefe Porzellanschüssel und schüttet die Bouillon darüber.
Man läßt das Gelee in der Form erstarren und stürzt es
kurz vor dem Gebrauch, indem man die Form nur kurz in
kochendes Wasser taucht. Eine sehr angenehme Speise zu
Kartoffelsalat, allen Kartoffelspeisen und Frikabellen oder
Croquetten.

Eierkäse.

6 große Eier werden mit knapp $\frac{1}{2}$ Liter Milch, 1 Eß-
löffel voll Mehl, das man mit ein wenig von der Milch zu
einem Teig verrührte, etwas Salz oder Zucker und Vanille,
je nachdem man den Käse verwenden will, tüchtig geschlagen.
Dann streicht man einen Topf gut mit Butter aus, füllt die
Masse hinein und stellt ihn in einen mit kochendem Wasser

gefüllten, größeren Topf. Darin läßt man nun die Masse fest werden und serviert heiß oder kalt. Zu Salat, grünen Gemüsen, auch als Beilage zu Kartoffeln. Wenn der Käse mit Zucker zubereitet wurde, so passen am besten Fruchtsaucen dazu. Bei sparsamer Einrichtung nimmt man 1 Ei weniger und dafür 1 Eßlöffel voll Mehl mehr.

Eierauflauf.

Hierzu 6 Eier, 150 Gramm Mehl, $\frac{1}{8}$ Liter Milch und etwas Salz. Die Eidotter werden mit der Milch, dem Salz und Mehl tüchtig verrührt, zuletzt den steifen Schnee der 6 Eiweiß damit vermischt. Einen eisernen Bratopf streicht man mit reichlich Butter, gießt die Masse hinein, schließt den Topf mit einem Deckel und läßt den Auflauf während einer $\frac{1}{2}$ Stunde im Backofen backen.

Reisgemüse.

1 Pfund Reis, 2 Liter halb Milch, halb Wasser, Salz, 50 Gramm Butter, 1 Zwiebel werden in der Kochkiste gekocht (s. Anhang). Beim Anrichten nimmt man die Zwiebel heraus, rührt das Gemüse etwas durch und gibt es zu Tisch. Wer nicht zu sparen braucht, röstet geriebenes Weißbrot in Butter und gießt es darüber. Zu Salat, Backobst oder Compots oder brauner Sauce.

Reis mit Käse.

1 Pfund Reis, 2 Liter halb Milch, halb Wasser, etwas Salz und 1 kleine Zwiebel. Den Reis läßt man in der Kochkiste weichkochen und etwas abkühlen. Dann spült man den Topf mit kaltem Wasser aus, gibt den Reis lagenweise hinein, streut zwischen je eine Lage eine Hand voll geriebenen Schweizerkäse und einige kleine Stückchen Butter, läßt alles nochmals durchkochen und stellt ihn auf $\frac{1}{4}$ Stunde in die Kiste.

Eis in der Kochkiste.

217 Man mache eine Vanillecreme wie in den Rezepten unter Nr. 195 angegeben, lasse sie erkalten und fülle sie in eine Puddingform oder lasse sie in der Puddingform erkalten. Nun richte man sich einen Topf, der mindestens 6 cm höher ist, als die Puddingform; diesen Topf fülle man 3 cm hoch mit Eisbröckchen, streue ziemlich viel Salz darüber und stelle die Puddingform geschlossen hinein. Den freien Raum zwischen der Form und dem Topfe füllt man mit Eisbröckchen bis an den Rand, indem man immer etwas Salz dazwischenstreut. Nach einer $\frac{1}{4}$ Stunde öffnet man den Deckel und rührt die Creme um, damit sie gleichmäßig ^{starr} kalt werde, schließt wieder und legt noch Eisbröckchen auf den Deckel der Puddingform. Nun schließt man den Topfdeckel, bedeckt ihn gut und schließt auch die Kiste. Nach 4 Stunden hat man festgefrorenes Eis, nach 2 Stunden eine Eiscreme. Sollte das Eis sich nicht gut lösen oder soll es in einer festen Form zu Tische gebracht werden, so taucht man die Form einen Moment in heißes Wasser. Zu Fruchtis nimmt man Himbeer-, Erdbeer- und Johannisbeersaft und behandelt auf die gleiche Weise wie vorstehend ebenso Chokoladeeis, hierzu verwendet man die Chokoladecreme wie in den Rezepten angegeben. Bei sehr großen Portionen dauert das Gefrieren etwas länger.

Kalte Suppen.

(Als Nachtisch oder zu Abendessen zu verwenden.)

Erdbeersuppe.

Von reifen Walderdbeeren nimmt man zur Hälfte die weniger schönen und zerdrückt sie zu Brei, vermischt sie zuerst mit Milch und Zucker und gibt dann die ausgesuchten Beeren hinein. Auf die Person rechnet man $\frac{1}{2}$ Liter Milch, 100 Grammm Beeren, und Zucker nach Geschmack.

Himbeersuppe.

Diese Suppe wird auf die ganz gleiche Weise wie Erdbeersuppe zubereitet. Hat man jedoch Gäste zu Tisch, so empfiehlt es sich die zerdrückte Hälfte der Himbeeren auszupressen und nur den Saft mit der Milch zu mischen, da Manchen die Kerne beim Essen stören, was bei der ganzen Frucht weniger bemerkt wird. Auch hier nimmt man zum Zerdrücken die weniger schönen Früchte.

Heidelbeersuppe.

Zu dieser Suppe läßt man die Beeren ganz, aber sonst das gleiche Verhältnis wie vorhergehend.

Johannisbeerspeise.

Von den Beeren, die man benötigt, drückt man die Hälfte aus und vermischt den Saft nebst dem nötigen Zucker mit den ganzen, gewaschenen und wieder abgetropften Beeren. Einen besonders angenehmen Geschmack erzielt man, wenn man zur Hälfte Johannisbeeren, zur Hälfte Himbeeren zu dieser Speise nimmt und so zubereitet, daß man von dem einen Teil den Saft, von dem anderen die ganzen Früchte

nimmt. Diese Speise ist zu allen Mehlspeisen zu verwenden, zu Klößen, Puddings, Creme's, zu Reis- und Griespeisen, aber auch mit kleinem Backwerk als Nachtsch vorzüglich und erfordert wenig Zeit zur Zubereitung. Will man eine besonders fein aussehende Nachspeise davon machen, aber das frische Aroma erhalten, so nehme man zu $\frac{1}{2}$ Liter Saft 375 Gramm gemahlener Zucker, rühre dies miteinander ununterbrochen während einer $\frac{1}{2}$ Stunde, vermische es dann mit $\frac{1}{2}$ Liter ganzer Beeren, gebe dies in eine Form oder Schüssel und stelle es einige Stunden auf Eis (s. Eis in der Kochkiste) und stürze sie kurz vor dem Gebrauche.



Prozentige Zusammensetzung der in Kolonne 5
verzeichneten Nährstoffe.

Prozentige Zusammensetzung der Nahrungsmittel.

	Zucker	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Nährstoffe	Kali	Natron	Kalk	Wasser	Eisensoxyd	Phosphorsäure	Schwefelsäure	Stickstoffsäure	Chlor
a. Kuhmilch) als Normal-	87.42	3.41	3.65	4.81	0.72	24.67	9.70	22.05	3.05	0.55	28.45	0.30	0.04	14.28
Fruchtmilch) nährgemenge	87.02	2.36	3.94	6.23	0.45	33.79	9.12	16.69	2.16	0.22	22.66	0.95	0.02	18.38
b. Gemüse- und Salatarten:														
Knoblauch	87.09	3.31	0.71	6.02	1.64	27.50	10.16	21.38	3.59	1.73	14.75	8.20	4.78	7.91
Weißkohl	89.97	1.89	0.20	4.87	1.23	36.86	9.46	17.63	4.00	0.69	8.99	13.91	0.87	8.51
Spinat	88.47	2.49	0.58	4.44	2.09	16.56	35.23	11.88	6.38	3.35	10.25	6.87	4.52	6.20
Blumenkohl	90.89	2.48	0.34	4.55	0.83	44.36	5.89	5.38	3.66	1.02	20.22	13.01	3.76	3.44
Brennnessel) Gemüse- und	82.44	5.50	0.67	7.13	2.30	32.04	2.39	28.24	7.16	4.77	7.84	8.35	4.03	6.66
Löwenzahn) Salatenträger	85.54	2.81	0.69	7.45	1.90	38.86	10.44	19.96	8.38	0.86	7.84	2.24	7.01	2.65
Spargel	93.75	1.79	0.25	2.63	0.54	24.04	17.08	10.85	4.32	3.38	18.37	6.18	10.09	5.93
Garbe	95.60	1.02	0.09	2.28	0.39	41.16	10.04	7.30	4.15	1.40	20.00	6.92	8.03	6.59
Lattich oder Feldsalat	93.41	2.09	0.41	2.73	0.79	46.01	9.43	6.05	2.17	—	8.52	3.89	20.23	4.75
Kopfsalat	94.33	1.41	0.31	2.19	1.03	37.63	7.54	14.68	6.19	5.21	9.19	3.76	8.14	7.65
Römischer Salat	92.50	1.26	0.54	3.55	0.98	25.30	35.30	11.86	3.33	1.26	10.90	3.87	2.99	4.9
Laud (Porree)	87.62	2.83	0.29	6.53	1.24	30.72	14.15	10.37	2.92	7.61	16.69	7.35	7.36	3.11
Zwiebel	85.99	1.68	0.10	10.82	0.71	34.03	2.48	22.87	4.65	2.27	17.35	5.68	8.30	2.41
Essbare Pilze	89.12	2.61	0.28	6.11	0.70	50.89	1.65	1.01	3.37	1.62	33.71	3.94	0.98	0.88
c. Knollen- und Wurzel-														
gemüse:														
Radishesen	93.34	1.23	0.15	3.79	0.74	32.00	21.15	14.94	3.10	2.84	10.86	6.47	0.91	9.15

Prozentige Zusammensetzung der Nahrungsmittel.

Prozentige Zusammensetzung der in Kolonne 5
verzeichneten Nährstoffe.

	Wasser	Eiweiß	Fett	Kohle- hydrate	Nähr- salze	Kalk	Natron	Kalium	Stick- stoff	Eisens- oxyd	Phos- phor- säure	Eisens- phos- phor- säure	Stick- stoff- säure	Schwar- ze
Reittid	86.92	1.92	0.11	7.43	1.07	21.98	3.75	8.78	3.53	1.16	41.12	7.71	8.17	4.90
Edelweiss (Knoche)	84.09	1.48	0.39	11.80	0.84	43.19	—	13.11	5.82	1.41	12.83	5.58	3.85	15.87
Kartoffel	75.48	1.95	0.15	20.72	0.95	60.06	2.96	2.64	4.93	1.10	16.86	6.52	12.04	3.46
Leinwand	79.59	1.98	0.13	15.66	1.17	47.74	10.16	3.28	2.93	3.73	14.00	4.91	10.03	3.87
Kohlrübe	89.90	3.52	0.14	11.34	1.28	46.93	5.65	3.68	0.61	14.51	9.62	1.06	6.59	4.59
Wohne	87.05	1.04	0.21	9.40	0.90	36.92	21.17	11.34	4.38	1.01	12.79	6.45	2.38	4.59
Kohlrad (Knoche)	85.89	4.87	0.21	8.18	1.17	35.31	6.54	10.97	6.84	3.03	21.90	8.85	2.48	4.95
d. Körner- u. Hülsenfrüchte:														
Getreide	13.65	12.35	1.75	67.91	1.81	31.16	2.07	3.25	12.06	1.28	47.22	0.39	1.96	0.32
Getreide	15.06	11.52	1.79	67.81	1.81	32.10	1.47	2.94	11.22	1.24	47.74	1.28	1.37	0.48
Getreide	13.77	11.14	2.16	64.98	2.69	16.33	4.14	0.74	12.53	1.72	32.82	2.98	28.74	—
Getreide	12.37	10.41	5.23	57.78	3.02	17.90	1.66	3.60	7.13	1.18	25.64	1.78	39.18	0.94
Getreide	13.12	9.85	4.62	68.51	1.51	29.78	1.10	2.17	15.52	0.76	45.61	0.78	2.09	0.91
Getreide	13.11	7.85	0.88	76.52	1.01	25.04	4.21	3.73	11.08	1.43	53.76	0.50	2.59	0.13
Getreide	11.66	9.25	3.50	65.95	1.67	11.39	1.30	0.63	9.63	1.08	21.92	0.24	52.97	0.49
Getreide	14.99	22.85	1.79	52.36	2.58	43.10	0.98	4.81	7.99	0.83	35.90	3.42	0.91	1.59
Getreide	12.35	25.70	1.89	53.46	3.04	34.76	13.50	6.34	2.47	2.00	36.30	—	—	4.63
Getreide	14.76	24.27	1.61	49.01	3.26	41.48	1.06	4.99	7.15	0.46	38.86	3.39	0.65	1.78
e. Samenfrüchte:														
Walnuß	4.68	16.37	62.86	7.89	2.03	31.11	2.25	8.59	13.03	1.32	43.70	—	—	—

Prozentige Zusammenfassung der in Kolonne 5
verzeichneten Nährstoffe.

	zucker	Eiweiß	Fett	Kohlehydrate	Nährstoffe	Kali	Natron	Kalk	Eisenerde	Eisenoxyd	Phosphorsäure	Schwefelsäure	Chlor
Kofosnuß (frisch)	46.64	5.49	35.93	8.06	0.97	43.88	8.39	4.63	9.44	—	16.99	5.09	0.50
Kofosbohne	3.63	11.99	49.32	26.43	3.48	31.28	1.33	5.07	16.26	0.14	40.46	3.74	1.51
f. Obstarten:													
Äpfel	84.79	0.36	—	12.04	0.49	35.68	26.09	4.08	8.75	1.40	13.69	6.09	4.32
Birne	83.02	0.36	—	11.80	0.31	54.69	8.52	7.98	5.22	1.04	15.20	5.69	1.49
Kirsche	79.82	0.67	—	12.00	0.73	51.85	2.19	7.47	5.46	1.98	15.97	5.09	9.04
Weintraube	78.17	0.59	—	16.32	0.53	56.20	1.42	10.77	4.21	0.37	15.58	5.62	2.75
Waldraume	84.86	0.40	—	8.24	0.66	59.21	0.54	10.04	5.46	3.20	15.10	3.83	2.36
Erdbeere	87.66	0.54	0.45	7.29	0.81	21.07	28.48	14.21	5.89	13.82	8.15	12.05	1.69
Stachelbeere	85.74	0.47	—	8.43	0.42	38.65	9.92	12.20	5.85	4.56	19.68	5.89	2.58
g. Tierliche Produkte:													
Fleisch von Säugtieren	72.00	20.00	5.00	0.40	1.10	41.27*	3.63	2.82	3.21	0.70	42.54	1.56	1.11
Fleisch von Vögeln	76.22	19.72	1.42	1.27	1.37	3704**	10.14	2.42	3.23	0.44	41.20	0.98	0.69
Fleisch von Seetischen	80.97	17.07	0.34	—	1.64	30.90	18.70	3.25	4.15	—	36.40	—	8.05
Dorschleberöl	80.82	18.12	0.18	0.03	0.85	21.80	14.90	15.20	3.90	—	34.50	—	11.40
Schwachleberöl	79.40	18.97	0.80	0.82	0.82	7.61	44.99	1.08	0.60	9.38	5.25	3.05	0.84
Milcherei	73.67	12.55	12.11	0.55	1.12	23.29	29.43	1.30	1.40	8.86	12.15	1.03	—
Milcherei-Eiweiß	85.75	12.67	0.25	0.74	0.59	17.37	22.87	10.91	1.14	0.39	37.62	0.32	0.31
						31.41	31.57	2.78	2.79	0.57	4.41	2.12	1.06

* Dünnerees Fleisch, wie es gewöhnlich gemolten wird.
** Bluthaltiges Fleisch.

	Prozentige Zusammensetzung der Nährungsämter.					Prozentige Zusammensetzung der in Kolonne 5 bezeichneten Mähfräse.								
	Wasser	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Nährsalze	Kalk	Stratton	Kalf	Stirrererde	Eisenoxyd	Phosphorsäure	Schwefelsäure	Chlor	
Mühneri-Siegel	50.82	16.24	31.75	0.12	1.09	9.29	5.87	13.04	2.13	1.65	65.46	—	0.86	1.85
Solmfeiner Mhenerfräse (ohne Sodsalzsäure)	?	?	?	?	?	13.26	1.40	35.43	2.38	0.80	38.37	0.17	—	7.44
Schneizerfräse (mit Sodsalzsäure)	33.61	32.42	29.67	—	4.78	2.46	133.01	17.82	0.81	0.17	20.45	—	0.08	133.61

Zugehörigkeit		Eisenerz	Fett	Kohlenshydrate	Gesamtstoffe	Kaffee	Matron	Stärke	Magnesia	Eisenoxyd	Phosphorsäure	Chlor
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
200 g Brot, Roggen- u. Weizenschrotbrot.		12,20	0,85	98,—	2,89	1,06	0,05	0,03	0,22	0,06	1,41	—
212 g Fleisch oder 160 g Linsen (Fleisch)		39,20	26,30	—	2,10	0,80	0,21	0,05	0,07	0,01	0,90	0,10
41,20		3,20	86,—	4,86	1,68	0,64	0,32	0,12	0,10	0,10	2,—	0,24
250 g Vollmilch		8,30	9,—	12,—	1,70	0,40	0,16	0,35	0,05	0,01	0,46	0,23
100 g Mehl zu den Speisen		11,50	1,—	72,—	1,—	0,30	—	0,06	0,12	—	0,50	—
250 g Kartoffeln		4,90	—	52,—	2,—	1,20	0,04	0,04	0,09	0,02	0,38	0,05
200 g Spinat		5,—	1,16	10,—	4,18	0,70	1,45	0,50	0,25	0,13	0,42	0,25
40 g Chokolade oder Cacao		2,—	7,—	35,—	1,—	0,40	0,02	0,05	0,17	—	0,40	0,01
150 g Kaffeebohnen		2,—	0,50	5,—	1,55	0,66	0,13	0,26	0,10	0,09	0,15	0,13
200 g Stachelbeeren (Erd- od. Heidelbeer.)		1,56	—	12,—	2,04	0,80	0,22	0,28	0,13	0,10	0,44	0,01
100 g getrocknete Feigen		4,01	—	50,—	2,86	0,80	0,80	0,51	0,25	0,04	0,04	0,08
50 g Quark		12,52	2,55	1,8	1,75	0,22	0,02	0,60	0,04	0,01	0,66	0,12
50 g Radieschen		0,60	0,07	2,—	0,37	0,11	0,07	0,05	0,01	0,01	0,04	0,03
40 g Butter		—	33,—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Gemischte Kost (in der 2. Kolonne das Fleisch gerechnet)		103,79	81,43	349,8	29,44	7,45	3,17	2,78	1,50	0,48	5,80	1,01
Wichtige vegetarische Kost (in der 2. Kolonne Linsen gerechnet)		105,79	58,33	435,8	26,20	8,33	3,60	3,05	1,55	0,57	6,90	1,15

NB. Ich möchte aber allen nicht körperlich schwer arbeitenden Personen dringend raten, nur den 3. Teil oder die Hälfte der Brots, Fleisch, Linsen-, Kartoffel- und Gemüsemengen zu genießen. (Diätetische Blutentmischung von Dr. H. Lehmann, "Die Gefahr des Zwielfleissens".)



==== Anhang. ====

Motto: Das Alte stirzt,
Es ändert sich die Zeit!

Die Kochkiste.

Praktische Verwendung derselben und die daraus erwachsenden Vorteile.

Wir stehen jetzt ganz im Zeichen der Reformen, auf allen Gebieten wird reformiert. Es ist jedoch keine der Reformen so sehr zu begrüßen, als die der Kochweise, denn sie ist geeignet, einen ganz enormen Einfluß auf unsere Gesundheit auszuüben. Hauptsächlich aber den Frauen wird dieser wohlthätige Einfluß zu gute kommen, wenngleich auch andere nicht zu kurz dabei kommen. Allen wird die Kochreform einen nicht zu unterschätzenden Nutzen bringen.

Die Kochkiste ist es, die dazu berufen ist, in der bis jetzt gebräuchlichen Kochweise eine große Umwälzung hervorzurufen und zwar vornehmlich in der Zeiteinteilung. Denn statt, wie gewohnter Weise das Reinemachen die erste Arbeit nach dem Frühstück war, wird dies jetzt das Kochen sein. Wir kaufen jetzt statt morgens schon abends oder am Tage vorher ein, damit wir morgens schon alles zum Kochen nötige

zur Hand haben. Gleich nach dem Frühstück, oder sind Kinder zur Schule zu schicken wenn diese besorgt sind, richten wir unser Mittagessen, bringen es zum Kochen und stellen es in die Kiste. Nun können wir ruhig unsere sonstigen Hausarbeiten verrichten und haben den großen Vorteil, daß wir dabei bleiben können, ohne jeden Augenblick genötigt zu sein nachzusehen, ob nichts überkocht, nichts anbrennt, und ohne daß wir dem Feuer eine besondere Sorgfalt zuwenden brauchen. Das nervenzerrüttende Hin- und Herhasten unterbleibt und anstatt wie ehemals 2 Stunden Feuer, brauchen wir nur noch höchstens eine $\frac{1}{2}$ Stunde; also auch bedeutende Ersparnis an Brennmaterial. Außerdem haben wir, was besonders im Sommer sehr empfunden werden wird, die Annehmlichkeit, daß wir nicht bei Ofenhitze und Kochdunst in der Küche zu verweilen gezwungen sind. Ein Umstand, der unserem körperlichen Wohlbefinden außerordentlich zu statten kommt. Auch die Speisen selbst gewinnen ungemein, denn es verdunstet in der Kochkiste nichts, der ganze Nährgehalt der Speisen bleibt uns erhalten. Beweis daß nichts verdunstet: man riecht die Speisen nicht. Das, was man sonst riecht, sind Nahrungsstoffe, die entweichen. Die Kochkiste aber läßt kein Entweichen zu; also auch hier Gewinn. Es ist daher Pflicht jeder sparsamen Hausfrau, sich mit der Kochweise in der Kochkiste vertraut zu machen; sie nützt sich dabei selbst am meisten, indem sie Zeit und Geld spart.

Sehr treffend ist in einem Artikel über die Kochkiste im „Hausarzt“ zu lesen: „So wie man es als Verschwendung ansieht, in einem unbenutzten Zimmer Licht zu brennen, oder einen Wasserhahn offen und das Wasser unbenutzt fortlaufen zu lassen, so wird man es künftig als eine Vergeudung sowohl der Zeit, als auch des Geldes ansehen müssen, wenn man, unter großem Kohlenaufwand, sich stundenlang in der Küche aufhält, was vermieden werden könnte, durch ein paar Pfund Holzwole oder Packspäne.“

Besondere Ausgaben für anzuschaffende Töpfe hat man nicht, da jeder gut schließende Topf zu gebrauchen ist.

Auch eine Kochkiste kann sich jede Hausfrau selbst machen, sofern sie nicht Gewicht darauf legt, die Kochkiste als eine Zierde der Küche zu betrachten. Man setzt in eine 32—36 cm hohe und ebenso breite Kiste mit gut schließendem Deckel einen Topf so ein, daß rings um denselben ein Raum von etwa 4 cm bleibt. Dann belegt man den Boden 4 cm hoch mit Holzwohle, füllt den Raum um den Topf auch mit Holzwohle aus und zwar so, daß der Topf bis zum Rand in diese gepackt erscheint. Nun dreht man den Topf etliche Male um und die Oeffnung ist gebrauchsfertig. Zum Bedecken des Topfes richtet man sich ein Kissen, ringsum 5 cm größer als die Kiste und füllt dasselbe mit Holzwohle. Will man eine größere Kiste mit 2 Abteilungen, so berechne man die doppelte Länge, schiebe in die Mitte eine Wand, und fülle genau wie die erste. Auf diese Weise hat man 2 Kisten in einer und kann auch, ohne das Garwerden der Speise zu gefährden, unabhängig von einer Abteilung, die andere später gebrauchen. Die Anschaffungskosten einer vorschriftsmäßigen, erprobten und nach meinen Angaben hergestellten Kochkiste sind jedoch im Vergleiche zu den Vorteilen die sie bietet, so gering, daß es sich kaum lohnt, sich dieselbe selbst herzustellen.

Wöchte man mehrere Speisen zu gleicher Zeit in der Kiste kochen, so ist es rätlich, sich wenigstens einen Topf mit beweglichem Henkel, wie sie in den einschlägigen Geschäften zu haben sind, anzuschaffen; man kann dann 2 Töpfe aufeinander in eine Abteilung stellen und so ein ganzes Mahl in der Kiste zubereiten. Um es zu ermöglichen, enge und weite, hohe und niedrigere Töpfe in derselben Kiste zu gebrauchen, habe ich ein Verfahren ausgedacht, das sich vorzüglich bewährt. Um engere Töpfe einzustellen zu können, macht man sich ein Kissen wie einen Muff, der die runde Höhlung der Kochkiste ausfüllt.

In das Innere dieses Muffes stellt man den dazu bestimmten Topf und bedeckt wie gewöhnlich. Um das Einstellen eines niederen Topfes zu ermöglichen, legt man ein rundes Kissen in der Größe der Höhlung auf den eingestellten Topf, so, daß die Höhlung ausgefüllt ist und nachdem erst das größere, gewöhnliche Kissen.

Den Hausfrauen zum besseren Verständnis, habe ich die Grundbedingungen zum Gebrauche der Kiste, sowie die Vorkochzeit der gebräuchlichsten Speisen nachfolgend angegeben und möchte hierbei nicht ermangeln, Allen das Kochen in der Kochkiste auf's Wärmste zu empfehlen. Sie werden dann gewiß, gleich mir, nicht davon abkommen.

Grundbedingungen

zur Anwendung der Kochkiste.

1. Der Deckel der Kiste muß gut schließen, die Kissen zum Bedecken der Töpfe ringsum, damit die Töpfe gut bedeckt werden können, etwa 5 cm größer sein, als die Kiste.
2. Die Töpfe dürfen nicht über die Holzwolle hervorragen.
3. Die Holzwolle muß absolut trocken sein.
4. Die Töpfe sollen außen nicht naß oder vom etwaigen Ueberkochen beim Vorkochen verunreinigt sein; man fülle deshalb die Töpfe nicht bis zum Rand, nehme aber auch keine zu großen Töpfe, wenn man nur wenig kochen will.
5. Die Töpfe dürfen nicht weniger als $\frac{3}{4}$ gefüllt sein, sonst schlägt sich der Dampf, der hauptsächlich das Garwerden bewirkt, an die Wände und Deckel der Töpfe an und die Speise bleibt roh.
6. Es eignen sich alle Töpfe zum Gebrauch der Kiste, sowohl Eisen-, als auch Emaille- und Tongeschirr. Vorzuziehen ist jedoch, wenn man nicht aus Sparfamkeitsrückichten

die vorhandenen Töpfe gebrauchen will, eigens zu der Kochkiste fabrizierte anzuschaffen, man hat dann auch leichtere Arbeit beim Einstellen.

7. Die Holzwolle muß von Zeit zu Zeit, vielleicht alle 3 Monate erneuert, die Kissenbezüge müssen jeden Monat gewaschen werden.

8. Nachdem die Speisen herausgenommen sind, ist es unerläßlich, daß der Kistendeckel einige Zeit offen bleibt und das Kissen zum Bedecken der Töpfe, zum Ausdünsten aufrecht gestellt wird, damit der Speisegeruch ausziehen kann, es sammeln sich sonst mit der Zeit die verschiedensten Gerüche an, was unangenehm empfunden würde und auch den Speisen nicht von Vorteil ist.

9. Ungefähr 3 Minuten vor dem Einstellen in die Kiste dürfen die Deckel der Töpfe nicht mehr abgenommen werden, da sonst der Dampf entweicht und das Garwerden fraglich wird.

10. Es ist unbedingt erforderlich, daß man die Töpfe rasch in die Kiste stellt, damit die Speisen kochend in die Kiste kommen; zu diesem Zwecke richte man sich die Kiste zu recht, bevor man die Töpfe einstellt, man öffne den Deckel und lege das Kissen so zur Hand, daß man es rasch fassen kann und nicht erst darnach suchen muß, wenn die Töpfe schon eingestellt sind.

Kochzeit der Speisen.

Es ist zwar schon in verschiedenen Schriften über die Kochzeit der Speisen geschrieben worden, aber dabei hat man teilweise die Vorkochzeit so reichlich bemessen, daß von einer Ersparnis von Feuer oder Zeit fast nicht mehr die Rede sein kann. Ich betone es ausdrücklich, es ist nicht nötig, daß man die Speisen länger als höchstens 5 Minuten vorkochen läßt,

sie werden nach dieser Zeit alle ohne Ausnahme gar, wenn richtig verpackt in die Kiste gesetzt. Einzelne Speisen, wie Reis, Nudeln, Maccaroni u. a. m. brauchen bloß einmal aufzuwallen und werden nach dem in der Kochkiste vorzüglich. Für Hülsenfrüchte ist es besonders vorteilhaft, wenn man sie schon Abends vorher einstellt, da sich durch längeres Verbleiben in der Kiste das in denselben enthaltene Pflanzeneiweiß und die Kohlenhydrate vollständig auflösen, daher leichter verdaulich sind. Es ist ja übrigens gerade dadurch die Kochkiste von unschätzbarem Werte, daß man die Kochzeit nicht so genau zu berechnen braucht und die Speisen nach Belieben darin stehen lassen kann, ohne daß sie von ihrem Werte verlieren oder aufgewärmt schmecken, selbst nicht nach 10 Stunden, wo man sie noch gut warm der Kiste entnehmen kann. Eine genaue, selbsterprobte Tabelle über die Kochzeit der gebräuchlichsten Speisen folgt hier.

Rückfichtnehmend auf diejenigen, die dem Fleischgenusse noch nicht ganz entsagen wollen, habe ich auch die Vorkochzeit für die verschiedenen Fleischarten angegeben. Vorbemerken will ich jedoch noch, daß alle Speisen, ohne Ausnahme, in 2 Stunden gar werden, sofern sie richtig eingestellt sind. Bei sehr großen Stücken Fleisch läßt man etwas länger vorkochen.

Kochfleisch, mit dem üblichen Suppengrün und Salz, kalt auf's Feuer gesetzt, wird nach dem Aufwallen 1 bis 2 Minuten weiter kochen lassen, rasch in die Kiste gesetzt, gut verpackt und ist in 2 Stunden gar.

Braten. Der Topf wird auf's Feuer gesetzt, Fett darin heiß werden lassen, dann das Fleisch, das man vorher ringsum mit Mehl bestäubt hat hineingegeben, 1 Zwiebel dazu, und, nachdem es auf beiden Seiten hübsch angebraten ist, etwas Wasser daran gegeben, zugedeckt und etwa 3 Minuten, ist das Stück groß, 5 Minuten dämpfen lassen. Dann rasch in die Kiste gesetzt und bis zum Gebrauche (1½ bis 2 Stdn.)

stehen lassen. Das Fleisch wird dabei zarter und schöner in der Farbe, als bei anderer Kochart.

Ragout, Frikassée. Man gibt das Fleisch, in entsprechende Stücke geteilt mit den Zutaten, Wasser, bei Kalbfleischfrikassée auch saueren Rahm, mit Mehl verrührt, auf's Feuer, läßt noch einigemal aufkochen, rührt kurz vor dem Kochen gut um, schließt den Topf und setzt ihn in die Kiste. Kochzeit: 1 bis $1\frac{1}{2}$ Stunden.

Dürrfleisch, wird mit kaltem Wasser beigesetzt, zum Kochen kommen und einigemal aufwallen lassen; weiter wie vorhergehend. Kochzeit: $1\frac{1}{2}$ bis 2 Stunden.

Suppenhuhn, wie Kochfleisch. Kochzeit: 1 Stunde.

Hähnchen, Täubchen, Poularden, werden gefüllt, angebraten, wer den Geschmack liebt, gut in Speck eingewickelt, etwas andämpfen lassen und ebenso, wie vorhergehend, weiter behandelt. Kochzeit höchstens $\frac{3}{4}$ Stunden, bei großen Poularden etwas länger.

Zu **Coteletts** oder **Schnitzel** benutzt man die Kochkiste blos zum Warmhalten, weil diese meistens mit Paniermehl zubereitet, hart gebraten werden und nur kurze Zeit des Bratens bedürfen.

Beefsteaks, werden sehr zart in der Kochkiste, brauchen nur auf beiden Seiten etwas angebraten zu werden, dann bedeckt und rasch eingestellt. Kochdauer: $\frac{1}{2}$ Stunde.

Sammelskeule, muß geteilt werden, da sonst der Raum in der Kiste für den Topf zu klein wäre. Nachdem die Keule enthäutet, mit Knoblauchzehen reichlich gespickt und gesalzen ist, gibt man sie in recht heiße Butter, läßt sie auf allen Seiten gut anbraten, gießt etwas Wasser hinzu, schließt rasch den Topf und läßt's einige Minuten dämpfen. Nach dem in die Kiste eingestellt, genügt 1 Stunde Kochzeit. Vorzüglich.

Hülsenfrüchte, werden gewaschen, kalt beigelegt und einige Male aufwallen lassen. Man kann das Einbrenn gleich daran geben, es aber auch $\frac{1}{4}$ Stunde vor dem Essen tun und die Suppen nochmals damit aufkochen lassen. Kochzeit für Linsen 2 Stunden, Erbsen und Bohnen bis 3 Stunden. Bei Hülsenfrüchten ist es vorteilhafter, das Salz erst kurz vor dem Anrichten daran zu geben. (Siehe auch Grundbedingungen.)

Körnerfrüchte, setzt man mit dem nötigen Wasser bei, läßt sie gerade zum Kochen kommen und stellt sie in die Kiste. Kochzeit: 1 Stunde. Es ist jedoch besser, wenn es gerade nicht an Zeit fehlt, sie länger stehen zu lassen, da sie sich dann besser erschließen und schleimiger werden, was ja bei Körnerfrüchten die Hauptsache ist. Ferner tut man gut daran, sie beim Herausnehmen etwas zu verrühren, denn in der Kochkiste wird wohl Alles weich, aber es zerkoht nichts.

Gemüse. Wirsing, Spinat, Rosenkohl, setzt man mit kaltem Wasser bei, läßt sie zum Kochen kommen und stellt sie in die Kiste. Spinat, Rosenkohl und römischer Kohl (auch Mangold genannt), sind schon in einer $\frac{1}{2}$ Stunde gar. Wirsing braucht etwas länger. Bereits im ersten Teil des Buches erwähnte ich, daß die Gemüswasser gut zu Suppen verwendbar sind. Darum ist es besser, man brüht die Gemüse zuvor ab, sie schmecken dann demjenigen, der sich nicht gut an die neuere Kochweise, des nur in Butterdämpfens, gewöhnen kann, angenehmer und durch die Verwendung des Wassers zu Suppen gehen keine Nährsalze verloren. Man nimmt nun kurz vor dem Essen das Gemüse aus der Kiste und je nach der Art hackt man es oder läßt es ganz, verfießt es mit dem dazu gehörigen Einbrenn oder Sauce und läßt nochmals kurz aufkochen. Grüne Bohnen, Erbsen, Carotten, Kohlrabi, weiße Rüben oder Teltower Kürbchen, werden mit wenig Wasser, Butter und Kräutern, je nach der Art der Zubereitung, zum Kochen gebracht, dann höchstens 1 Minute vorkochen lassen und sofort in die Kiste gestellt, sie brauchen

1 Stunde Kochzeit; junge Carottchen und Rüben sind in einer $\frac{1}{2}$ Stunde gar. Es kommt manchmal vor, daß sich zu viel Brühe bildet, was hauptsächlich bei jungen Gemüsen der Fall ist. Man berücksichtige deswegen immer: „in der Kochkiste kocht nichts ein, weil nichts verdunsten kann“, deswegen gieße man bei allen Speisen nicht mehr Wasser zu, als man Suppe, Sauce oder dergl. nötig hat. Sollte das aus Versehen einmal vorgekommen sein, so gieße man ja die überflüssige Brühe nicht fort, man kann „alle“ Speisewasser verwenden und von „allen“ Gemüswässern Suppen machen oder sie als Zusatz zu Suppen verwenden, sie verderben den Geschmack derselben nicht.

Rotkohl, richtet man wie gewöhnlich. Man läßt eine recht fein geschnittene Zwiebel in Fett gelblich rösten, gibt den Rotkohl nebst einigen saftigen und säuerlichen, geschälten und fein geschnittenen Äpfeln hinein. Die Äpfel ersetzen den Wein oder Essig, geben einen sehr feinen Geschmack und sind der Gesundheit zuträglicher, man hat dann nicht nötig Mehl daran zu geben. Man läßt es nun zum Kochen kommen, noch 8 Minuten weiter kochen und stellt's dann in die Kiste. Kochdauer: 1 Stunde.

Sauerkohl, wird mit der Hälfte Wasser wie sonst beigesetzt, zum Kochen kommen und noch etwa 5 Minuten weiter kochen lassen; in die Kiste gesetzt, ist er nach 2 Stunden gar. Es ist sehr zu raten, das nötige Quantum Fett gleich zuzugeben, der Kohl wird dadurch zärter. Wenn Mehl dazu genommen wird, so ist es hingegen besser, damit bis $\frac{1}{4}$ Stunde vor der Mahlzeit zu warten, dann ohne den Topf herauszunehmen, dasselbe rasch durchzumischen und die Kiste wieder zu schließen bis zum Anrichten.

Salzbohnen, die sonst eines sehr langen Kochens bedürfen, habe ich noch nie so weich kochen können, als in der Kiste, sie wurden nie recht gar, trotz stundenlangen Kochens. Folgende Kochart ist aber unstreitig die beste. Am Abend

vor dem Gebrauche gibt man die Bohnen in kochendes Wasser, sodaß sie gerade damit bedeckt sind, läßt sie $\frac{1}{4}$ Stunde stark kochen und stellt sie in die Kiste. Am Morgen nimmt man den Topf heraus, läßt die Bohnen nochmals ungefähr 10 Minuten kochen und stellt sie wieder in die Kiste bis kurz vor dem Gebrauche, macht dann das Einbrenn und läßt die Bohnen damit durchkochen. Hat man dann noch etwas Zeit übrig, so stellt man sie wieder zurück in die Kiste. Auf diese Weise werden sie sehr zart und man hat viel Heizmaterial erspart.

Für Brühbohnen, d. h. solche, die man vor dem Einmachen abgebrüht hat, gilt dasselbe, wie für Sauerkohl. Kochzeit: $\frac{1}{2}$ Stunde.

Kartoffeln in der Kiste gar zu kochen halte ich nicht für zweckmäßig. Die Kartoffel bedarf raschen Kochens soll sie wirklich schmackhaft sein; bis sie aber soweit angekocht ist, um sie in die Kiste stellen zu können, ist sie auch bald gar und bedarf auf offenem Feuer höchstens $\frac{1}{4}$ Stunde Kochens.

Bei Pellkartoffeln lohnt es noch einigermaßen, weil sie noch längere Zeit benötigen zum Garwerden als geschälte und auch im Ansehen nicht verlieren. Es dürfen dann aber keine sehr große Kartoffeln sein, und es muß ein Dampf sieb in den Topf gestellt werden, sonst werden die untersten Kartoffeln wässerig. Auch hier rate ich, die Kiste bloß zum Warmhalten zu benutzen.

Fabrizierte Nudeln und Maccaroni gibt man in kochendes, gut gesalzenes Wasser (ich nehme auf 1 Pfund derselben $1\frac{1}{2}$ Liter), läßt sie gerade bis zum Sieden kommen und stellt sie ein, Kochzeit $\frac{1}{2}$ Stunde. Bei abgemessenem Quantum Wasser schadet ein länger in der Kiste stehen absolut nicht, da das angegebene Maß von den Nudeln aufgenommen wird, sie können also nicht zerfallen, werden so aber vorzüglich und man braucht sich nicht ängstlich nach der Zeit zu richten.

Selbstgemachte Nudeln setzt man nicht in die Kochkiste; sie brauchen ja nur kurze Zeit zum Garwerden und ist ein in die Kiste stellen nicht zweckmäßig, nur dann, wenn man sonst noch Vesporgungen hat und sie längere Zeit vor der Mahlzeit fertig machen möchte, stellt man sie bereits zum Gebrauche fertig, zum „Warmhalten“ in die Kiste.

Fische. Bei kleinen Fischen lohnt es sich kaum, sie in die Kiste zu setzen. Recht sparsame Hausfrauen indes rechnen, sofern sie auf Gas kochen, auch $\frac{1}{4}$ Stunde Ersparnis. Man setzt, sollen die Fische gekocht werden, diese mit kaltem gesalzenem Wasser auf's Feuer, läßt sie gerade zum Sieden kommen und stellt sie in die Kiste; nach $\frac{1}{4}$ Stunde sind kleine Fische gar, wogegen große, wie Kabeljau, Stockfisch, Steinbutt zc. schon $\frac{1}{2}$ Stunde brauchen. Sie bleiben aber hübsch ganz und haben, wenn man sie vorsichtig aus dem Topfe nimmt, ein appetitliches Aussehen. Wer keinen Fischkocher besitzt, kann zu diesem Zweck sehr gut ein Sieb, wie man es zum Kartoffelsieden benützt, nehmen.

Sehr angenehm empfinden wir die Verwendung der Kochkiste im Sommer, wo sie uns den Backofen und sogar den Eisschrank ersparen kann; dadurch, daß sie uns die Zubereitung wenig Zeit erfordernder Puddings an Stelle von Aufläufen und Torten erleichtert. Ich habe dazu einige Rezepte speziell ausprobiert (s. Rezepte), die alle vorzüglich geraten. Man ist dabei des lästigen Wassernachfüllens und Aufpassens vollständig enthoben und braucht außerdem keine Sorge zu haben, daß der Pudding mißrät. Man achte nur genau auf die Rezepte und die Art der Zubereitung, dann ist ein Mißlingen ausgeschlossen.

Es sind alle Rezepte, die sich auf die Zubereitung in der Kochkiste beziehen, wie auch nur einzelne Bestandteile von Speisen, die in der Kochkiste gekocht werden können, mit einem * bezeichnet.

Goldene Medaille
auf der
rhein-westf.
Nahrungsmittel-
Ausstellung in
Eibfeld
1899.

Simons- Brot

Goldene Medaille
auf der
allgemeinen
Ausstellung für
naturgemäße
Lebens- u. Heil-
weise, Gesund-
heits- u. Kranken-
pflege in Berlin
1903.

ist ein Tafel- und Gesundheitsbrot ersten Ranges

für Gesunde und Kranke für Alt und Jung. Es ist ein Idealbrot für alle Magenleidenden, Zuckerkranken, regelt die Verdauung, giebt gesundes Blut macht offenes Leib.

Dieses, seines Wohlgeschmacks, leichter Verdaulichkeit und hohen Nährwerts wegen äusserst beliebte

== Idealbrot der Zukunft ==

wird nach patentiertem, von Ärzten und Volkswirtschaftlern als bahnbrechend bezeichnetem Verfahren aus gewaschenem und angemelztem Vollkorn unter völliger Umgehung des Trockenmahlprozesses als

Roggen-, Weizen- u. Gewürzbrot

hergestellt. Die Herstellung geschieht fast ausschließlich durch Maschinen unter Beobachtung peinlichster Reinlichkeit.

Seine von keinem anderen Reformbrot erreichbaren Eigenschaften an Nährwert und Leichtverdaulichkeit verdankt das Simonsbrot einer gründlichen Wäsche, vermittels einer patentierten Waschmaschine, ohne irgendwelchen Verlust an Kleien, bei welcher bekanntlich die äussersten Schichten die nährstoffreichsten sind.

Ferner dem patentierten Verfahren des Malsprozesses, bei welchem das Korn durch die dies fast zum Teil vorverdaut wird, indem das unverdauliche Stärkemehl in leichtverdaulichen Traubenzucker verwandelt wird.

Wer das Simonsbrot eine Zeitlang genießt, kann dasselbe nicht mehr entbehren.

Zahlreiche Anerkennungschriften.

In Mannheim zu haben in ganzen und halben Broten à Mk. 0,55 und 0,28 bei: J. Knab, Delikatessen, C. 1, 5. J. Sack, Confitereant, S 1, 7a. Wilh. Becker, Delik. Mittelstr. 2. F. Schury, Delikatessen, Gontardstr. 9. W. Wellenreuther, Delikatessen P 5, 1. Reformhaus A. Albers, v. Schilling'sche Verwaltung, Vier- und Butterhandlung, C 3, 13.

Niederlagen werden, wo notwendig, gerne gewährt.

Naturheilanstalt Degerloch-Stuttgart

für das gesaunte Naturheilverfahren das ganze Jahr
geöffnet.

~~~~~ Vorzügliche Erfolge. ~~~~~

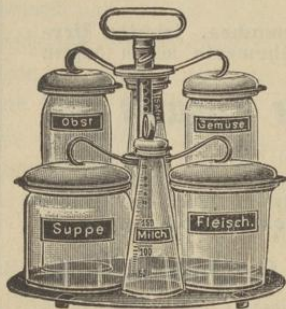
Prospecte durch den Besitzer

Dr. **Kah**, Oberstabsarzt a. D.

### KOCHIE AUF VORRAT

### Weck's Apparate

zur Frischhaltung aller Nahrungs-  
mittel



sind berufen, eine Umwälzung in der  
Küche aller Länder herbeizuführen.

**Einfach, solid, zuverlässig!**

Seit Jahren haben sich die Apparate  
in zehntausenden Familien bewährt.  
**Für Hotels, Pensionen, Bran-  
kenhäuser, Genesungsheime  
von epochemach. Bedeutung.**

Man verlange ausführliche Druck-  
sachen, sowie Probenummer der Zeit-  
schrift „Die Frischhaltung“ von

**J. Weck, G. m. b. H.**

Oeflingen, Amt Säckingen (Baden).

### Das Geheimnis, sein Leben zu verlängern,

befieht darin, es nicht zu verkürzen, und läßt sich zusammenfassen in die Worte: Ver-  
nünftige Lebensweise! Zu einer solchen gehört auch, daß man vor Beginn der Tages-  
arbeit mit dem ersten Morgenimbiß dem Körper etwas Nahrhaftes zuführt und sich  
nicht auf den üblichen Kaffeeaufguß beschränkt, der bekanntlich keinerlei Nährwert be-  
sitzt und durch den Coffeingehalt sogar gesundheitschädlich wirkt. Man vermenge  
daher an Stelle des Bohnenkaffees **Seelig's hand. Korn- u. Malzkaffee**, einen  
vollkommenen Kaffeeersatz, der sich durch aromatischen Wohlgeschmack, Nährkraft, Ver-  
däulichkeit und billigen Preis auszeichnet. Glänzende Atteste von Dr. Lehmann,  
Sanatorium „Weißer Hirsch“ bei Dresden, und anderen ärztlichen Autoritäten. Prä-  
miert auf mehreren Welt-Ausstellungen. Preis 40 Pfg. per Pfund (= 60 Tassen).  
Überall erhältlich. Prospekt und Proben kostenfrei. Nächste Bezugsquelle wird auf  
Wunsch mitgeteilt. **Emil Seelig, A.-G., Heilbronn a. Neckar.**

### Carl Rogge, Mannheim C 3, 19,

**Versand-Geschäft für Gesundheits-Nährmittel,**

empfiehlt sich zum vorteilhaften Einkauf von sämtlichen in der vegetarisch-  
diätetischen Küche erforderlichen Waren.

~~~~~ **Lager in Hochkisten.** ~~~~~

Für Mannheim und Ludwigshafen Lieferung frei in's Haus.

Ausführliche Preislisten gratis und franko.

Sanin-Kuſtbutter

feinſtes, reines Pflanzenprodukt von
unübertroffener Güte für

Koch- und Backwerk.

Sana-Gesellſchaft m. b. h. Cleve

General-Depot in **Mannheim:**

Gebrüder Manger, Jungbuſchſtraße 13.

O b r o n

eine feine Speiſenwürze, verleiht Suppen, Saucen, Ge-
müſen, Fiſch- und Fleiſchſpeiſen kräftigen Wohlgeſchmack
und eignet ſich auch zur direkten Herſtellung von Bouillon
und Suppe.

Praktiſch und bequem für jede Küche!

„Obron“ iſt frei von allen animaliſchen Beſtandteilen, des-
halb auch für Katholiken und für Vegetarier geeignet.

Erhältlich in allen beſſeren Colonialwaren-, Delikateſſen-
und Drogeriehandlungen.

Gläſer zu 45 Pfg., 70 Pfg., Mk. 1.50, 2.40 u. 4.50,
nachgefüllt zu 25 Pfg., 50 Pfg., Mk. 1.10, 2.10.

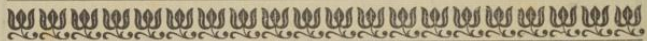
**„Obron“ Suppenextrakt-Gesellſchaft m. b. h.
München-Mittersending.**

— Lichtheil-Institut „Elektron“ —

Mannheim, N 3, 3, 1. Etage.

Spezielle Behandlung **aller chronischen, langwierigen Krankheiten.** — Prospekte gratis. — Auskunft und Besichtigung des Instituts kostenlos.

☞ Geöffnet von 8 Uhr morgens bis 9 Uhr abends,
Sonntags von 9 bis 1 Uhr. ☜



Wir empfehlen in guter solider Ausführung

— Hochkisten —

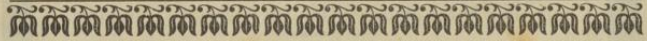
| | leer | mit Holzwolle | mit Holzwolle u. Deckfissen |
|----------------|------|---------------|-----------------------------|
| einteilig Mk. | 4.50 | 4.75 | 5.— |
| zweiteilig Mk. | 7.— | 7.50 | 8.— |

Hierzu passende, gut schließende und mit Fallgriffen versehene Emailletöpfe, hohe und niedere Form, in verschiedenen Größen.

Hochkisten mit noch mehr Abteilungen in anderen Größenverhältnissen werden auf Wunsch schnellstens angefertigt.

Gebrüder Wisler,

Glas-, Porzellan- und Kücheneinrichtungs-Geschäft,
Breite Straße S 1, 3 **Mannheim** Breite Straße S 1, 3.



Alkoholfreies Reformrestaurant

von Frau **Ries Uwe.**

— Mannheim, Q 2, 22. —

Guten Mittag- und Abendtisch in und außer Abonnement.

+

wirigen
it und Be-

abends,

==

==

Deffinen

ten ver-
tebenen

Pröhen-
tigt.

1, 3.

==

ant

==

ment.

J. J. Pallmann
Eisenhandlung
 52 52 **Kaiserslautern.** 22 22

Baushaltungs- und Kücheneinrichtungs-Magazin.
 Complete Kücheneinrichtungen nach beliebiger
 Zusammenstellung an Hand meiner Kataloge von
 Mk. 50.— an.

Kochkisten, fertig zum Gebrauch.— **Kochapparate**,
Eismaschinen, **Weck's Einkoch-** u. **Frischhaltungs-**
apparate zur Erhaltung naturfrischer Conserven etc.
Waldmaschinen, verschiedene Bauarten. Besonders
 empfehlenswert ist die neue Dampfwaldmaschine,
 Ersparnis an Zeit, Arbeit, Seife etc. 75%
 Auf Wunsch zur Probe.— Referenzen stehen zur Verfügung.

Alle Sorten Obst und Sädfrüchte

zu den billigsten Preisen.

R. Rotweiler
 en gros **Mannheim.** en detail
 K 4, 5 G 2, 12.

Ergon Bisquits.

Pflanzen-Eiweißgebäd. — Aus Reis gewonnenes Eiweiß.
 Unübertroffen in Leichtverdaulichkeit u. Geschmack.
 Höchster Nährwert für Gesunde und Kranke.

Verzätlich empfohlen.

Verfandt nach Auswärts. — Wiederverkäufer gesucht.

Emil Müllemer, Lauterburg i. Elsaß.