

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\$b**Selbstverlag, [1904]**

Gemüse

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

* 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. Würfelpfaffen mit Kartoffel.

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

* 30. Grüne Kernpfaffen.

Halbreife Pfaffenſchoten werden ausgepfückt und die Pfaffen auf dieſelbe Art zubereitet wie Puſſpfaffen. 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 Pfaffen u. dgl. zu ſervieren. Kann auch von Kopffalat gemacht werden.

* 32. Gurkengemüse Nr. 1.

Große halbreife Gurken werden gewafchen, geſchält und die Kerne herausgenommen. Dann ſchneidet man ſie in fingerlange Stücke und tut ſie in kochendes Salzwaffer. 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, gefalzen 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 Gemüsehohrer 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 Kürbebrötchen, 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 Frikassee 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