

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]**

Kartoffelspeisen

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

* 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 Kohlen} 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 Zupfeise 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 &c. 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. Kartoffelfrikassée.

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 backt sie recht groß. Man legt sie einzeln nebeneinander, nicht übereinander auf Platten damit sie groß bleiben, was den Wohlgeschmack erhöht. Sauerkohl, Salat, Apfelcompot und eingemachte Früchte dazu.

62. Kartoffelpfannkuchen.

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 bäckt hellbraun. Das Fett muß reichlich sein, sonst bäckt 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 Auflaufform buttert man gut ein, bestreut sie mit Zwiebackkrumen 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 Auflaufform 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 Äpfel, 1 Pfund geriebene Mürbebrötchen, 4 Eier, etwas Zimmt, ein Stückchen frische Butter, 125 Gramm Zucker, Milch und Mehl. Die Äpfel 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 Äpfel darunter und sticht mit einem Löffel Klöße davon ab, die man