

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]**

Klöße

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

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 Kochfiste). 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 Hefe.

1 $\frac{1}{2}$ Pfund Mehl, 150 Gramm Butter, 150 Gramm gewaschene und getrocknete Korinthen, 4 Eier, für 5 Pfg. Hefe, 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, Peterilie, 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 Weizmehl 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 Peterilie, 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 Peterilie 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 Citronensauce Nr. 103.