

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]**

Salate

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

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 saucere 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 gemiedene 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. Wirfingalat.

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 Wirfing 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.
