

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]**

Saucen

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

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 Citronensauche 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 Kochkiste, 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. Schnittlauchsauc.

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. Tomatensauc.

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 Rahmsauc.

$\frac{1}{4}$ 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. Winterrettigsauc.

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