

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]**

Croquetten

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

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

gut vermischt, längliche, stark daumendicke Klöße daraus geformt und in schwimmendem Fett gebacken. Das Fett muß sehr heiß sein, damit sich schnell eine Kruste bildet, sonst zieht zu viel Fett ein.

121. Pilzcroquetten.

1 Pfund Pilze in Butter weich gedünstet oder in kochendem, nicht gesalzenem Wasser solange gebrüht, bis das Wasser wieder kocht und dann fein gewiegt. Man mischt die Pilze entweder mit einer Masse wie zu Kartoffelcroquetten Nr. 47 oder einem Teig wie zu Weißbrotklößen; es müssen aber dann alle Brötchen gerieben werden, keines geweicht, weil die Pilze an und für sich wässerig sind und dadurch die Masse schon feuchter wird. Die länglichen Klößchen werden in schwimmendem Fett knusperig gebacken. Man kann sie auch vorher panieren.

Frikadellen.

122. Bohnenfrikadellen.

Die Bohnen, 1 Pfund für 6 Personen, werden ohne Salz recht weich gekocht, am besten am Abend vorher. Am andern Tage läßt man sie abtropfen, verrührt sie oder reibt sie durch ein Sieb und mischt damit 4 trockene Semmel, wovon 2 geweicht und ausgedrückt werden, nebst 3 Eiern, Salz, gehackter Peterilie, 1 zerschnittene Zwiebel und 50 Gramm zerlassene Butter. Zu flachen Klößchen geformt, bäckt man diese in Butter hellbraun.