

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]**

Frikadellen

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

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.

123. Buchweizenfrikadellen.

Diese werden aus Buchweizengrütze in derselben Weise zubereitet wie Haferfrikadellen unter Hinzugabe einer zur Hälfte in Butter gedämpften, zur Hälfte rohen feingeschnittenen Zwiebel.

124. Erbsenfrikadellen.

Diese werden von ungeschälten Erbsen auf die gleiche Art bereitet wie Bohnenfrikadellen Nr. 122.

125. Gemischte Frikadellen 1.

Erbsen, Bohnen, Linsen, von jedem 100 Gramm und 2 Zehen Knoblauch kocht man zusammen in einem Topf weich, schüttet sie in ein Sieb, damit das allenfalls überschüssige Wasser abtropfe. Damit vermische man 1 Pfund am Tage vorher in der Schale gefochte, geriebene Kartoffeln. Ferner 1 große, feingeschnittene Zwiebel, zur Hälfte in reichlich Butter gedämpft, zur Hälfte roh, Salz, Muskatnuß, 3 Eier, feingehackte Petersilie und 2 in feine Würfelchen geschnittene, in Butter geröstete Milchbrötchen; kleine flache Klößchen von dieser Masse werden in Butter gebacken.

126. Gemischte Frikadellen 2.

Reste von übergebliebenen Kartoffeln, trockenes Brot und gefochte Linsen, von jedem 1 Suppenteller voll; die geriebenen Kartoffeln, das eingeweichte und ausgedrückte Brot und die abgetropften Linsen vermischt man mit denselben Zutaten und verfährt wie bei Nr. 125.

127. Gemischte Frikadellen 3.

Grünkernschrot und ungeschälte Erbsen, je 250 Gramm, jedes für sich allein gekocht. Die Erbsen werden fein zerstampft, mit dem Grünkernbrei, 3 Eiern, Salz, 50 Gramm

zerlassener Butter, 1 Zehe Knoblauch und 1 Zwiebel, ganz fein miteinander zerhackt, 1 Messerspitze voll Majoran, nebst 1 trockenen, eingeweichten und wieder ausgedrückten Semmel vermengt und als kleine, längliche, flache Klößchen in Fett hellbraun gebacken. Wer sie weniger kräftig schmeckend haben will, läßt den Majoran weg.

128. Gemischte Frikadellen 4.

2 Pfund in der Schale gekochte Kartoffeln, gerieben, 250 Gramm Grünkernschrot mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser und Salz zu Brei gekocht, 1 ziemlich große, feingeschnittene Zwiebel in Butter gedämpft, 3 Eier und etwas Muskatnuß. Hiervon macht man einen ziemlich weichen Teig aus dem man kleine Kuchen formt, die man in Butter knusperig bäckt.

129. Grünkernfrikadellen.

250 Gramm Grünkernschrot kocht man in stark $\frac{1}{2}$ Liter Wasser mit etwas geschabter Sellerie und Salz zu einem steifen Brei. Hierzu 2 Eier, 1 feingeschnittene Zwiebel, davon die Hälfte in Butter gar gedämpft und 1 Kaffeelöffel voll geriebenen Meerrettig. Von dieser Masse formt man kleine, längliche Klöße und bäckt sie in Butter hellbraun.

130. Grünzeiselfrikadellen.

Buchweizengrütze, Grünkernschrot und Hafergrütze, von jedem 100 Gramm, werden mit $1\frac{1}{4}$ Liter Wasser unter Hinzugabe von 1 kleinen Scheibe Sellerie, die man beim Bearbeiten der Masse wieder herausnimmt, gar gekocht. Unter diese Masse mischt man 3 Eier, 1 geweichte, ausgedrückte Semmel, 1 große, feingeschnittene Zwiebel, die zur Hälfte in Butter gar gedämpft, nicht gebräunt wird. Die hieraus geformten flachen Klöße werden in Fett hellbraun gebacken.

131. Hafersfrikadellen.

1 Pfund Hafersgrütze wird in 1 $\frac{1}{2}$ Liter Wasser mit etwas Salz zu Brei gekocht. Man läßt sie abkühlen, gibt etwas gehackte Petersilie, 3 Eier, 2 Eßlöffel voll dicken saueren Rahm oder eigroß Butter und geriebenes trockenes Milchbrot bis der Teig zum Klößchenformen recht ist. Man bäckt sie in Butter hellbraun.

132. Linsenfrikadellen.

1 Pfund Linsen werden mit Sellerie und Lauch weichgekocht und abtropfen lassen; das Wasser gibt mit geröstetem Weißbrot noch eine gute Suppe. Dazu 2 in Wasser geweichte ausgebrückte Semmel, 1 Eßlöffel voll feingehackte Petersilie, Salz, 1 Zehe ganz fein geschnittenen Knoblauch, 1 große feingeschnittene Zwiebel, diese in Butter gedämpft. Die Linsen zerquetscht man und mischt das übrige darunter. Es werden ganz kleine Klößchen davon gemacht, platt gedrückt und in Butter troß gebacken.

133. Kräuterfrikadellen.

Die gleiche Masse wie zu vegetarischem Hackbraten Nr. 134 unter Zugabe von 1 Kaffeelöffel voll folgender feingeschnittener Kräuter: Boretsch, Dill, Esdragon, Kerbel und 1 Messerspitze voll Majoran.

134. Vegetarischer Hackbraten.

6 trockene 3 Pfg.-Brötchen, davon 3 in Wasser geweicht und ausgebrückt und 3 gerieben, 3 Eier, 1 Zwiebel, 1 Eßlöffel voll feingehackte Petersilie, Salz, Muskatnuß und 50 Gramm Butter. Die Zwiebel wird fein geschnitten und in Butter gedämpft zu den geriebenen und geweichten Brötchen nebst

Butter, Eier und Gewürz gemischt und gut verarbeitet. Hier-
von macht man flache Klöße, die man in Butter oder auch
reiner Saft ausbäckt. Paßt zu allen Gemüsen.

135. Pilzfrikadellen.

1 Pfund gekochte und fein zerstampfte Kartoffeln, Brei
von 250 Gramm Grünkernschrot, 1 Pfund in Butter weich-
gedünstete, kleingehackte Pilze, 2 Eier, Salz, etwas gehackte
Peterfilie und 1 trockenes eingeweichtes und fest ausgedrücktes
Milchbrot. Aus dieser Masse flache Plätzchen geformt und in
Fett hellbraun gebraten, schmecken vorzüglich.

Sämtliche Frikadellen kann man auch in Form von
kleinen, etwas über einen Finger dicken Würstchen braten.
Sie eignen sich besonders da gut, wo man viele Portionen
zu machen hat und sind auch zu manchen Speisen schmack-
hafter, weil sie knusperiger sind.

136. Vegetarischer Aufschnitt.

Schnitten von Gemüsegelee, Eiergelee, Frikadellen, Nudel-
schnitten, Kartoffelcroquetten werden mit kleinen Salzgurken,
die man nachträglich in Zitronensaft etwas gesäuert hat,
harten halbierten Eiern und in Zitronensaft gesäuerte rote
Rübenscheiben hübsch auf einer Platte arrangiert und mit
Butterbrot zu Thee oder Kaffee oder zu Kartoffelsalat serviert.
Vorzüglich.

Gemüsepuddings.

137. Blumenkohlpudding.

2 große Blumenkohlköpfe werden in Salzwasser nicht
ganz weich gekocht, abtropfen lassen und in kleine Köschen