

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]**

Gemüsepuddings

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

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

zerteilt. Unterdessen schmilzt man 75 Gramm Butter verrührt sie mit 6 Eidottern und 50 Gramm Mehl, das mit etwas Milch zu einem Teig verrührt wurde, bis es Blasen wirft, gibt den steifen Schnee der 6 Eiweiß dazu und zuletzt die Blumenkohlröschen. Eine Puddingform wird mit reichlich frischer Butter ausgestrichen, mit Weckkrumen gestreut und die Masse eingefüllt, alsdann in einen Topf mit kaltem Wasser gestellt, gut verschlossen und auf nicht zu starkem Feuer zum Kochen kommen und noch etwa 2 Minuten weiter kochen lassen, dann rasch in die Kochkiste gestellt, gut verpackt und so 1 bis $1\frac{1}{4}$ Stunde gekocht; wenn es nicht eilt, kann der Pudding auch, ohne Schaden zu leiden, länger stehen.

138. Maccaronipudding, mit Käse.

Die Maccaroni, 250 Gramm, werden mit $\frac{3}{4}$ Liter Wasser in der Kochkiste nicht ganz weich gekocht, Kochzeit $\frac{1}{4}$ Stunde, abkühlen lassen und in 2 cm lange Stückchen geschnitten. Dann mischt man 600 Gramm geriebene, gekochte Kartoffeln und 150 Gramm geriebenen Parmesankäse, in Ermangelung desselben, Schweizerkäse, leicht darunter. Eine Puddingform streicht man gut mit Butter aus, bestreut sie mit geriebenem Brot und füllt die Masse hinein. Darüber gibt man folgenden Guß: 70 Gramm frische Butter wird zu Schaum gerührt, 1 Liter erwärmte Milch, etwas Salz und 4 große Eier stark mit einem Schneebesen geschlagen und über die Maccaroni gegossen, die Form geschlossen und wie bei Blumenkohlpudding Nr. 137 verfahren. Kochzeit $1\frac{1}{2}$ Stunde.

139. Reispudding, an Stelle von Gemüse.

200 Gramm Reis wird mit $\frac{3}{4}$ Liter halb Milch, halb Wasser und etwas Salz weichgekocht. Unterdessen rührt man 100 Gramm Butter mit 6 Eidottern und etwas Muskatnuß

ganz schaumig, gibt den Schnee der 6 Eiweiß dazu und rührt zuletzt den etwas erkalteten Reis behutsam in die Masse, die man dann in einer gut gebutterten und mit Weckmehl bestreuten, wohlverschlossenen Puddingsform während $\frac{3}{4}$ Stunden kochen läßt; ein längeres Kochen schadet auch hier nicht. Anstatt Gemüse, zu pikanten Saucen oder zu Gemüsen, Salat, auch zu Backobst zu reichen.

140. Spinatpudding.

3 Milchsemmel werden abgerieben, das innere in Milch geweicht. Dann nimmt man 1 Pfund Spinat, brüht ihn ab, wiegt ihn fein, rührt dann 4 Eidotter mit 125 Gramm Butter zu Schaum, gibt die ausgedrückten Semmeln nebst dem nötigen Salz, dem Abgeriebenen der Semmel und etwas ganz fein zerschnittenen Petersilie und Schnittlauch hinzu, zuletzt den Schnee der 4 Eiweiß, streut eine gut gebutterte Form mit Weißbrotkrumen aus, füllt die Masse ein und kocht den Pudding während $1\frac{1}{4}$ Stunden. Rührei, Omeletten, Spiegeleier, auch Rahmsauce, Bratkartoffel und Frikadellen passen dazu.

Schnitten.

141. Buchweizenschnitten.

1 Pfund Buchweizengrütze wird mit 1 Liter Wasser und Salz zu einem steifen Brei gekocht, noch heiß mit einem Stückchen frischer Butter verrührt und rasch in ein mit Wasser befüllte, länglich-viereckige Form gegeben. Am andern Tage stürzt man sie, schneidet fingerlange, zweifingerbreite und fingerdicke Scheiben davon, die man in Ei und geriebenes