

# **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]**

Schnitten

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

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

Weißbrot taucht und froß bäckt. Wer Gewürzgeschmack liebt, schneidet noch Petersilie, recht fein, in die Weißbrotkrumen. Man kann sie auch mit Zucker versüßen und zu Thee, Compots und Fruchtsaucen reichen.

#### 142. Blinde Fische.

Mürbe Brötchen werden in zweifingerdicke Streifen geschnitten, zuvor in Milch, alsdann in nicht zu dünnen Pfannkuchenteig getaucht und in reichlich Fett hübsch gelbbraun gebacken. Mit Zucker und Zimmt bestreut als Nachspeise mit Compot oder Fruchtsaft, auch nach einer sättigenden dicken Suppe oder ohne Zucker und Zimmt, zu Salat, Schwarzwurzel, Blumenkohl &c.

#### 143. Eier Schnitten.

Von festem Eierkäse (s. Versch.) schneide man Streifen, tauche sie in einen nicht zu dünnen Teig von Milch und Mehl mit etwas Salz und feingeschnittenem Schnittlauch und backe sie hellbraun. Eine feine Zuspeise zu Salat, Gemüsen, Ragouts u. dgl. Als Zuspeise zu Thee oder Compots gibt man zu dem Teig Zucker, anstatt Salz und Schnittlauch, auch einige Tropfen Rosenwasser, nachher zugesetzt, gibt den Schnitten ein feines Aroma.

#### 144. Gries Schnitten.

1 Pfund Gries mit  $1\frac{3}{4}$  Liter Milch, mit etwas Wasser verdünnt oder halb Milch, halb Wasser und etwas Salz wird weichgekocht, dann weiter verfahren wie bei Buchweizenschnitten Nr. 141. Als Beigabe zu Zuckerschoten, grünen Erbsen, Bohnen, Ragouts oder versüßt zu Apfel, Rhabarber und säuerlichen Fruchtgelees.

#### 145. Nudelschnitten.

1½ Pfund Nudeln werden in Salzwasser gar gekocht, in ein Sieb geschüttet und abtropfen lassen. Alsdann gibt man sie in eine längliche, möglichst viereckige Form und läßt sie darin vollständig erkalten. Am besten ist es, man läßt sie mindestens einen halben Tag stehen, sie sind dann so starr, daß sie nur noch eine feste Masse bilden. Von dieser Masse schneidet man fingerdicke Scheiben, die man in 1 geschlagenes Ei mit etwas Schnittlauch und Petersilie, nachdem in geriebenes Weißbrot taucht und hübsch gelbbraun bäckt. Eine gute Zuspelze zu Spinat, Grünkohl, Salat und Ragouts.

#### 146. Nudelwürstchen.

Man macht aus 3 Eiern, 1 Eßlöffel voll Rahm, 50 Gramm frische Butter, etwas Salz und Mehl einen zarten Nudelteig, den man dünn ausrollt, in 8 cm große Stücke schneidet und mit folgender Masse füllt: mürbe, nicht süße Brötchen werden in kleine Würfelchen geschnitten, in Butter geröstet, darnach mit Petersilie, Muskatnuß und Eidotter vermischt, in die Teigstücke gefüllt, diese wie Würstchen zugerollt, an den Enden zusammengekniffen, in kochendes Salzwasser geworfen und ungefähr 10 Minuten gekocht. Man übergießt sie noch mit brauner Butter und richtet sie an. Zu Gemüsen, Salat und Saucen.

#### 147. Maischnitten.

1 Liter Wasser wird mit 1 Theelöffel voll Salz und 50 Gramm Butter zum Kochen gebracht, 1 Pfund Maismehl oder Flocken hineingerührt, bis sich die Masse vom Topfe löst. Dann macht man eine länglich-viereckige Form naß, drückt den Teig mit naßgemachten Händen hinein und läßt ihn stehen bis zum andern Tag. Alsdann schneidet man

fingerdicke Schnitten davon ab, taucht sie in Ei und geriebenes Weiß- oder Schwarzbrot und bäckt sie schön gelbbraun. Frucht- saucen oder Backofst dazu.

#### 148. Reisschnitten.

Dieselbe Zubereitung wie Griesschnitten Nr. 144, auch als Beilage wie bei Gries.

---

## Nachspeisen.

---

#### 149. Brotschnitten.

Scheiben von trockenem Schwarzbrot (Simonsbrot) weicht man kurze Zeit in Himbeer- oder Johannisbeerfaß, so daß sie nicht zerfallen, läßt sie abtropfen, taucht sie alsdann in Weißbrotkrumen und bäckt sie in reichlich Fett oder reiner Butter und bestreut sie mit Zucker und Zimmt.

#### 150. Geröstete Weißbrotschnitten.

Mürbe 3 Pfg.-Brötchen werden halbiert, mit Butter bestrichen, ein Gemisch von Zucker, Zimmt und gehackten Mandeln darüber gestreut und im Backofen hellbraun geröstet. Bei sparsamer Einrichtung, ohne Mandeln. Nach dicken Suppen als Nachspeise mit Marmelade, frischen Beerenfallschalen oder Fruchtstäben. Auch eine angenehme Zugabe zu Kaffee, Cacao oder Thee.

#### 151. Reisschnitten.

1 Pfund Reis wird mit  $1\frac{1}{2}$  Liter Milch, 125 Gramm Zucker, 50 Gramm geriebenen Mandeln, einem Stückchen ganzen Zimmt und etwas Salz, in der Kochkiste weichgekocht,