

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]**

Nachspeisen

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

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

am besten abends eingestellt, dann in eine länglich-viereckige Form oder Pastetenschüssel geschüttet, fest hineingedrückt und zum Steifwerden stehen lassen. Am nächsten Tage schneidet man fingerdicke Streifen davon ab und bäckt sie rasch in Fett. Wer sie feiner aussehend haben will, taucht sie vor dem Backen in geschlagenes Ei und Weckrumpfen.

152. Zwiebacksschnitten.

Zu 20 Zwiebäcken rechnet man $\frac{1}{2}$ Liter Milch, 50 Gramm Zucker und für 5 Pfg. Vanille oder Vanillin. Die Milch und Zutaten läßt man kochen und dann etwas abkühlen. Darnach taucht man die Zwiebäcke einen nach dem andern hinein, läßt sie abtropfen und legt sie auf eine Platte. Besonders zu Obstschalen, Marmeladen und Obstsäften sehr wohl-schmeckend und einfach zu bereiten.

153. Zwiebacksschnitten, gebacken.

Die Zwiebäcke werden, nachdem sie nur kurz in ver-süßter Milch getaucht und gut abgetropft sind, in Ei und Weckrumpfen gewälzt, dann in Butter oder Sanin gebacken und noch heiß mit Zucker und Zimmt bestreut.

154. Kleine Grieskuchen.

$1\frac{1}{4}$ Liter Milch, 1 Pfund Gries, 100 Gramm Butter, 100 Gramm Zucker, 25 Gramm geriebene Mandeln, 4 Eier. Milch, Zucker, Butter und Mandeln läßt man kochend werden, rührt den Gries hinein und solange weiter, bis sich die Masse vom Topfe löst. Nachdem sie etwas abgekühlt ist, gibt man die 4 Eier eines nach dem andern in den Teig, formt kleine flache Kuchen davon, drückt sie in Ei und nachdem in ge-stoßenen Zwieback und bäckt sie in Fett recht knusperig. Man bestreut sie mit Zucker und Zimmt.

155. Kleine Käsekuchen.

600 Gramm weißen Käse, 1 Pfund geriebene, gekochte Kartoffeln, 125 Gramm Mehl, 50 Gramm frische Butter, 100 Gramm Zucker, 50 Gramm, einige Stunden vorher gewaschene und eingeweichte Corinthen, die man aber gut abtropfen läßt. Die Butter rührt man mit dem Zucker und den Eidottern schäumig, darnach gibt man den Käse hinzu und rührt nochmals solange bis die Masse Blasen wirft, dann mischt man die Kartoffeln, ferner die Corinthen und zuletzt den steifen Schnee der 3 Eier darunter. Aus dieser etwas weichlichen Masse formt man, indem man davon 1 Eßlöffel voll in Zwiebackskrummen legt, kleine Kuchen, die man in der Pfannkuchenspfanne ausbäckt. Als Nachspeise allein.

156. Kleine Reiskuchen.

1 Pfund Reis wird mit $1\frac{3}{4}$ Liter Milch und etwas Salz weichgekocht. Etwas erkaltet, mischt man 100 Gramm geriebene Mandeln, 150 Gramm Zucker, 100 Gramm Corinthen, gewaschen und abgetropft, und 4 Eier damit und macht kleine Kuchen davon, die man in Butter ausbäckt.

157. Hafermakronen.

6 Eiweiß, 150 Gramm Mandeln, 200 Gramm Zucker und 125 Gramm Haferflocken. Die Mandeln werden mit dem sehr steif geschlagenen Schnee der 6 Eiweiß und dem Zucker $\frac{1}{4}$ Stunde tüchtig gerührt, bis die Masse Blasen wirft, dann die Haferflocken hinzugemischt auf Oblaten oder auf ein mit Wachs bestrichenes Blech gesetzt und bei nicht zu starkem Feuer hellgelb gebacken.

158. Reismilcheln.

250 Gramm Reis wird mit $\frac{1}{4}$ Liter Wasser, $\frac{1}{2}$ Liter Milch, einem Stückchen frischer Butter, etwas Salz und

50 Gramm Zucker weichgekocht, dann, etwas erkaltet, gibt man 2 Eier und 100 Gramm gestoßenen Zwieback dazu, verarbeitet dies, bis alles gut gemischt ist. Aus dieser Masse formt man Klöße, so groß, daß man Zwetschgen hineinlegen kann. Diese taucht man in ein Gemisch von Zucker und Zimmt, drückt sie in die Klöße hinein, verschließt die Oeffnung gut mit einem Stückchen Teig, wälzt die Klöße noch in Zwieback- oder Weißbrotkrummen, bäckt sie rasch in der Pfanne und bestreut sie mit Zucker. Als Nachspeise allein.

159. Kleine Aniskuchen.

150 Gramm geriebene Mürbebrötchen werden mit 50 Gramm Weißmehl, 1 Kaffeelöffel voll Anissamen, etwas Zucker, 3 Eidottern und Milch zu einem steifen Teig gemischt, dann der Schnee der 3 Eier dazugerührt und mit einem Löffel kleine Kuchen davon in heißes Fett gegeben, froß gebacken und sogleich mit Zucker und Zimmt bestreut. Mit Compot oder Marmelade zusammen, sehr wohlschmeckend.

160. Pfirsichouverts.

Man macht einen süßen Teig von 150 Gramm Butter, 200 Gramm Weißmehl und 75 Gramm Zucker, 1 Ei und etwas Wasser, verarbeitet dies zu einem geschmeidigen Teig, wirft ihn gut und rollt ihn aus. Dann schneidet man aus diesem Teig viereckige Stückchen etwa 10 cm groß, legt halbierte Pfirsiche, die man zuvor in gestoßenen Zucker getaucht hat, hinein, schließt den Teig wie ein Rouvert und bäckt sie bei nicht zu starker Hitze. Als Nachspeise allein.

161. Hollunderkuchlein.

Diese Speise sollte ihres gesundheitlichen Wertes wegen öfter auf dem Tische zu finden sein, ist aber, wie es scheint, noch wenig bekannt. Zur Herstellung derselben nimmt man

schöne volle Hollunderblüten sieht sie sorgfältig, der Insekten wegen durch, sie dürfen nicht gewaschen werden. Dann macht man einen süßen nicht zu dünnen Pfannkuchenteig, taucht die Blütenbüschel, indem man sie am Stiel faßt, hinein und legt sie in heißes, schwimmendes Fett, worin man sie hübsch goldgelb backen läßt. Als Nachspeise allein.

162. Apfelfüchel.

Man schält große Äpfel, schneidet sie in fingerdicke Scheiben, schneidet das Kerngehäuse mit einem spitzen Messer vorsichtig heraus und läßt sie eine kleine Weile in Wasser mit Citronensaft und Zucker auf dem Feuer dämpfen. Danach legt man sie auf einen Kuchendeckel zum Abtrocknen. Dann macht man einen dicken, süßen Pfannkuchenteig, taucht die Scheiben hinein und bäckt sie in reichlich Fett hellbraun. Noch heiß, bestreut man sie mit einer Mischung von Zucker und Zimmt. Als Nachspeise allein.

163. Gefüllte Mürbebrötchen 1 (Weißbrotpastetchen).

Von Buttersemmeln, Mürbebrötchen, auch Wickel genannt, wird die Rinde fein abgeschält, ein Deckel abgeschnitten und die Brötchen mit einem spitzen Messer ausgehöhlt. Diese Höhlung füllt man mit einem feinen Apfelcompot, deckt den Deckel darauf, bestreicht die Brötchen mit frischer Butter und streut Zucker und nach Belieben feingeschnittene Mandeln darüber. Alsdann röstet man die Brötchen in einem ziemlich heißen Backofen. Kann sowohl als Nachspeise nach Gemüsen, als auch nach einer dicken Suppe gereicht werden. Wer keine Gelegenheit hat im Backofen zu backen, kann die Brötchen auch in Fett in der Pfanne backen. Zu diesem Zweck taucht man die gefüllten Brötchen einen Moment in Milch und darnach in Ei und geriebenes Brötchen und bestreut sie noch warm mit Zucker und Zimmt.

164. Gefüllte Mürbebrötchen 2.

Die Brötchen werden vorbereitet wie Nr. 163 und mit folgender Creme gefüllt: $\frac{3}{4}$ Liter Milch, 6 Eidotter, 125 Gramm Zucker, für 10 Pfg. Vanille, 1 Eßlöffel voll Stärkemehl oder ungebläute Stärke. Man löst das Stärkemehl in etwas Wasser auf, gibt es in die Milch und schlägt diese, sowie die Eidotter, den Zucker und die Vanille tüchtig, bis alles gut vermischt ist, stellt nun den Topf auf's Feuer und schlägt bis die Masse anfängt zu kochen, nimmt sie vom Feuer, rührt noch eine Weile durch und schüttet nun die Creme in eine Schüssel zum Erkalten. Mit dieser Creme füllt man die Brötchen, gibt zuletzt, statt der Deckel, 1 Löffel voll Aprikosenmarmelade, Pfirsichhälften oder sonst Eingemachtes darüber und verfährt weiter wie bei Nr. 163. Als Nachspeise allein oder als feine Beigabe zu Thee, Kaffee oder Chokolade.

165. Luftballons 1.

$\frac{1}{4}$ Liter Wasser, $\frac{1}{4}$ Liter Milch, 100 Gramm frische oder 70 Gramm ausgekochte Butter, 6 große oder 8 kleine Eier, 1 Kaffeelöffel voll Salz und 250 Gramm feines Mehl. Wasser, Milch, Butter und Salz läßt man zum Kochen kommen, rührt das Mehl rasch hinein und rührt nun solange, bis sich der Teig wie ein glatter Klumpen vom Topfe löst. Man läßt diesen Teig erkalten und rührt dann ein Ei nach dem andern hinein, so, daß das eine vollständig verrührt ist, bis das andere dazu kommt und schlägt den Teig noch tüchtig. Alsdann sticht man mit einem kleinen Löffel runde Klößchen davon ab, die man in heißem, schwimmendem Fett ausbäckt.

166. Luftballons 2.

Man bereitet alles vor wie bei Nr. 165, nur mit dem Unterschiede, daß man zuerst nur die einzelnen Eidotter mit dem Teige verrührt, das Weiße zu Schnee schlägt und zuletzt

mit der Masse verrührt. Weiter wie Nr. 165. Zu dieser Speise passen alle Fruchtfaucen und Creme. Man kann die Ballons auch im Backofen backen, sie müssen aber sehr rasch und in stark geheiztem Ofen gebacken werden. Zu Fruchtstäften, Gelees, Marmeladen zc.

167. Kleines Kaffeegebäck.

1 Pfund Mehl, 150 Gramm Butter, 125 Gramm Zucker, 4 große oder 5 kleine Eier und Milch nach Bedarf, außerdem 1 Päckchen Backpulver. Butter, Zucker und Eier werden $\frac{1}{4}$ Stunde gerührt, dann das Backpulver und Mehl abwechselnd mit Milch in den Teig gegeben, bis er zum Ausrollen recht ist. Man läßt den Teig eine Stunde ruhen, die Kuchen werden dann nicht so leicht rissig. Sie werden mit einem Glas ausgestochen und entweder in Fett oder im Backofen gebacken.

168. Kleine Mandelkuchen. (Falsches Marzipan.)

150 Gramm Butter, 150 Gramm Zucker, 100 Gramm geriebene Mandeln, 1 Messerspitze voll gestoßenen Zimmt, 6 Eier und gestoßenen Zwieback, werden verarbeitet, bis man aus der Masse kleine Kuchen formen kann. Butter, Zucker, 3 Eidotter und 3 ganze Eier rührt man schaumig, gibt dann die Mandeln und den Zimmt dazu, rührt eine Weile alles zusammen, gibt den Schnee der 3 Eiweiß darunter, zuletzt soviel Zwieback, daß man eine geschmeidige Masse daraus erhält. Nun formt man Plätzchen, die man in der Pfanne oder auch im Backofen ausbäckt. Zu Rhabarber oder Weinsauce, Preiselbeeren, Johannisbeeren und allen säuerlichen Früchten.

169. Bisquitrollen.

5 Eier, 100 Gramm Zucker, 100 Gramm Mehl. Zucker und Eigelb rührt man bis es weiß wird, mischt dann den

steif geschlagenen Schnee der 5 Eiweiß darunter, zuletzt das Mehl. Von dieser Masse bäckt man auf einem gut bestäubten Backblech dünne Kuchen nur ganz schwachgelb, streicht, solange sie noch warm sind, irgend eine säuerliche Marmelade, nicht sehr dick, darüber, rollt sie auf und schneidet sie, wenn erkaltet, in Scheiben. Wer keinen Backofen zur Verfügung hat, kann die Kuchen auch in einer Pfanne mit wenig Fett hellgelb backen.

Pfannkuchen.

170. Schaumpfannkuchen.

Auf die Person rechnet man 1 großes Ei, 25 Gramm Mehl, 1 Eßlöffel voll Milch und 1 Kaffeelöffel voll Wasser, etwas Salz oder, soll der Pfannkuchen als Nachspeise gegeben werden, Zucker und nach Geschmack auch etwas Vanillin. Milch, Mehl, Wasser und Eidotter rührt man miteinander, bis es Blasen wirft; die Eiweiß schlägt man zu festem Schnee, gibt es zu dem Teig, von dem man dann löffelweise in eine Pfanne mit wenig heißem Fett gibt. Die Kuchen müssen sehr schnell backen, sonst nehmen sie zu viel Fett auf. Sie müssen heiß serviert werden, am besten mit einer kalten Creme, Obst- marmelade, Rhabarbersauce oder mit frischen Beerenkaltschalen. Eine schnell bereitete und sehr schmackhafte Nachspeise.

171. Haferflockenpfannkuchen.

250 Gramm Haferflocken werden mit $\frac{3}{4}$ Liter halb Milch, halb Wasser zu einem steifen Brei gekocht. Etwas abkühlen lassen, mischt man 100 Gramm Zucker, 25 Gramm Mandeln und 3 Eier dazu, verarbeitet alles zu einem glatten