

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\$ bSelbstverlag, [1904]

Aufläufe und Torten

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

Teig und bäckt in Butter oder Sanin kleine Kuchen davon. Als Nachspeise mit Obstmarmeladen zc. wie Nr. 170. Ohne Zucker und Mandeln zu Salaten und Gemüsen.

172. Kartoffelpfaunkuchen.

(Siehe Kartoffelspeisen Nr. 62.)

173. Kartoffelpuffer, von rohen Kartoffeln.

(Siehe Kartoffelspeisen Nr. 61.)

174. Gefüllte Pfannkuchen.

Zu je 1 Ei 2 Eßlöffel voll Mehl, 1 Kaffeelöffel voll Zucker und Milch, daß es einen ziemlich dünnen Teig gibt. Man bäckt in Sanin dünne Kuchen davon, bestreicht sie mit Marmelade und rollt sie auf. Dann schneidet man sie in Scheiben, bestreut sie mit Zucker und serviert sie warm.

Aufläufe und Torten.

175. Apfelauflauf.

2 Pfund Äpfel, 150 Gramm Butter, 150 Gramm Zucker, den Saft einer $\frac{1}{2}$ Citrone, etwas Drangeschale oder Muskatblüte, 70 Gramm gestoßenen Zwieback und 8 Eier. Die Äpfel werden mit einem Teil Zucker und dem Saft der $\frac{1}{2}$ Citrone, sowie etwas Muskatblüte oder Drangeschale weichgekocht, durchgeschlagen und erkalten lassen. Die Butter rührt man mit dem andern Teil des Zuckers und den 8 Eidottern schaumig, gibt den Apfelpbrei nebst dem gestoßenen Zwieback hinzu, rührt dies noch eine Weile und mischt zuletzt den

steifen Schnee der 8 Eiweiß durch die Masse, die man in einer gut ausgestrichenen, mit gestoßenem Zwieback bestreuten, Form $\frac{3}{4}$ Stunden in nicht zu heißem Backofen bäckt.

176. Bisquit.

8 große oder 10 kleinere Eier, 250 Gramm feines Weizenmehl oder Kartoffelmehl, 250 Gramm Zucker, als Beigeschmack entweder einige Tropfen Orangeblüten- oder Rosenwasser. Die Eidotter und den Zucker nebst Gewürz rührt man eine $\frac{1}{2}$ Stunde lang zu Schaum, gibt dann das Mehl und den sehr steif geschlagenen Schnee dazu, füllt die Masse in eine gut gebutterte und mit Zwiebackkrumen ausgestreute Form und bäckt das Bisquit bei nicht zu starker Hitze während $\frac{3}{4}$ Stunden. Um das zu rasche Braunwerden zu vermeiden, deckt man im Anfang ein weißes Papier über die Form.

177. Citronenauflauf.

300 Gramm gestoßenen Zwieback oder geriebenes Würbebrötchen, 300 Gramm Zucker, 150 Gramm Mandeln mit der Schale gerieben, den Saft von 3 Citronen und 12 Eier. Zucker, Eidotter, Mandeln und Citronensaft werden gerührt, bis die Masse schaumig wird, dann der Schnee der 12 Eiweiß darunter gemischt und zuletzt der Zwieback durchgerührt und in einer gut gerichteten Auflaufform während $\frac{3}{4}$ Stunden gebacken.

178. Chokoladauflauf.

150 Gramm Butter, 125 Gramm Chokolade, 125 Gramm Zucker, 6 große oder 8 kleinere Eier, 4 in Milch eingeweichte und fest ausgedrückte Zwiebäcke, für 10 Pfg. Vanillin. Die Butter wird mit dem Zucker und den Eidottern zu Schaum gerührt, die Zwiebäcke und das Vanillin noch eine Weile mitgerührt, sodann die Chokolade und zuletzt den steifen Schnee

der Eier darunter gemischt und in einer gut vorbereiteten Form während $\frac{3}{4}$ Stunden gebacken. Kann auch in der Kochkiste in einer Puddingform während 1 Stunde gekocht werden, dann nimmt man aber nur 80 Gramm Butter. Allein, mit Schlagsahne oder Milchcreme zu reichen.

179. Auslauf von Würbebrötchen 1.

6 trockene Milchbrötchen läßt man in einem $\frac{1}{2}$ Liter Milch weichen, verrührt sie mit 50 Gramm frischer Butter, 50 Gramm geriebenen Mandeln, 6 Eidotter. Wenn alles gut verbunden ist, mischt man die Rosinen darunter und zuletzt den Eiweißschnee, füllt das Ganze in eine mit Butter gut ausgestrichene, mit Weckkrummen ausgestreute Form und bäckt bei mäßiger Hitze während $\frac{3}{4}$ Stunden.

180. Auslauf von Würbebrötchen 2.

Man weicht die Brötchen in kochender Milch, verrührt sie noch heiß ganz fein mit den Bestandteilen wie Nr. 179, mischt den Schnee leicht darunter und füllt sie in die Form. Darauf gibt man, wenn der Auslauf halb gar ist, schnell eine Apfel-, Aprikosen-, Pfirsich- oder Zwetschgenmarmelade und den mit Zucker versüßten Schnee von 2 Eiweiß darüber und läßt weiter backen bis der Schnee hellgelb gefärbt ist. Sehr wohlschmeckend und erfrischend.

181. Auslauf von Würbebrötchen 3.

10 Milchbrötchen, 10 Eier, $1\frac{1}{2}$ Liter Milch, 200 Gramm Zucker, 100 Gramm gewaschene und abgetrocknete Corinthen, 100 Gramm ganz fein gehackte Mandeln. Die Form wird gut mit Butter gestrichen und mit Weckkrummen ausgestreut. Die Brötchen werden in ganz kleine Würfel geschnitten, in die Form gegeben, indem man die Corinthen und Mandeln immer dazwischen streut, auch nach Belieben ein wenig ge-

stohenen Zimmt. Die Milch wird mit dem Zucker und den ganzen Eiern tüchtig mit einem Schneebesen durchgeschäumt, dann über die Würfel gegossen, die Form in den Ofen gestellt und während $1\frac{1}{2}$ Stunden gebacken.

182. Rhabarberauflauf.

1 Pfund Rhabarber wird ohne Wasser, am besten in der Kochkiste weil er da nicht so leicht anbrennt, weichgekocht, den Saft, der gut zu Limonaden zu verwenden ist, teilweise ablaufen lassen, mit 7 Eidottern, 250 Gramm Zucker und 70 Gramm gestohenen Zwieback zu Schaum verrührt, zuletzt den steifen Schnee der 7 Eiweiß darunter gemischt und in einer gut hergerichteten Aufaufform gebacken.

183. Reisauflauf.

250 Gramm Reis wird mit $\frac{3}{4}$ Liter Milch und 80 Gramm Butter in der Kochkiste weichgekocht. Erkalte, vermischt man ihn vorsichtig mit 6 Eidotter und 125 Gramm Zucker, das man mit einem Schneebesen tüchtig geschlagen hat, zuletzt rührt man behutsam den steifen Schnee der 6 Eiweiß darunter, füllt die Masse in einer gut vorgerichteten Form und bäckt den Auflauf eine $\frac{1}{2}$ Stunde. Man kann auch den Reis lagenweise in die Form geben und je eine Lage Marmelade oder Gelee dazwischen geben.

184. Scheiterhaufen.

Zwiebäcke, man rechnet auf die Person 4 Stück, werden zur Hälfte in Himbeer- oder Johannisbeersaft, zur Hälfte in gesüßte mit Vanille gewürzte Milch getaucht. In eine gleichmäßig runde Schüssel legt man nun die Zwiebäcke in einem Kranz, abwechselnd je einen roten und einen weißen Zwieback übereinander, bis sie alle verbraucht sind. Zum Schluß gießt man eine steife Vanillecreme darüber und läßt's erkalten.

Man kann auch, wenn man gerade einen Backofen zur Verfügung hat oder die Speise zum Bäcker tragen will, mit Zucker steifgeschlagenen Schnee darüber geben und die Speise $\frac{1}{4}$ Stunde gelb rösten lassen. Oder man schlägt das Eiweiß ohne Zucker und streut denselben darüber, wenn der Schnee über den Scheiterhaufen verteilt ist. Als Speise allein.

185. Rhabarbertorte mit Mandelaufguß.

Von dem Teig Nr. 186 nimmt man die Hälfte, rollt ihn dünn aus und belegt eine Springform bis an den Rand damit, stellt ihn in den Backofen und läßt ihn hellgelb backen. Darnach gibt man folgende Marmelade hinein: 3 Pfund Rhabarber, in ganz kleine Würfel geschnitten, wird mit etwas ganzen Zimmt weichgekocht, 600 Gramm Zucker, 30 Gramm gestoßenen Zwieback und 1 Eßlöffel voll Kartoffelmehl, nebst 2 Eidottern hinzugefügt, stark gerührt und nochmals aufgekochen lassen. Wenn die Marmelade erkaltet ist, schüttet man sie in die Form und gibt einen Mandelaufguß wie folgt darüber und bäckt die Torte während 20 bis 25 Minuten, bis der Aufguß fennelfarbig ist. Aufguß: 4 Eiweiß, 175 Gramm Zucker und 175 Gramm Mandeln. Die Eiweiß werden zu Schnee geschlagen, alsdann Zucker und Mandeln damit verrührt und über die Torte gegossen. Als Nachspeise allein.

186. Teig zu Obsttorten und Ansläufen.

1 Pfund Mehl, 250 Gramm frische Butter oder 175 Gramm Sanin, $\frac{1}{2}$ Liter Rahm, etwas Salz und 100 Gramm Zucker. Butter, Rahm und Zucker rührt man schaumig, gibt das Salz und nach und nach das Mehl hinzu und verarbeitet es solange, bis sich der Teig von der Hand löst. Man macht diesen Teig am besten abends vorher.

187. Schnell gemachter Teig zu allerlei Backwerk.

1/2 Liter Milch 125 Gramm Butter oder 80 Gramm Sanin, 4 Eier, 125 Gramm Zucker, 375 Gramm Mehl, 50 Gramm abgezogene, geriebene Mandeln, für 10 Pfg. Backpulver. Die Butter läßt man zergehen, fügt Zucker, *Milch* Eidotter und Mandeln hinzu und rührt während 20 Minuten recht stark, gibt dann den Schnee der 4 Eiweiß dazu, das Backpulver, und wenn dies gut vermischt ist, das Mehl. Man kann diesen Teig zu allem Gebäck verwenden, als Kuchen allein, als kleine Kaffeekuchen, Brezelnchen, mit Anis gewürzt als Anisschnitten, zu Obsttorten (siehe Rhabarbertorte), als runde Küchel in Fett gebacken zc.

Puddings.

188. Apfelpudding.

10 trockene Milchbrötchen werden in feine Streifen oder Würfel geschnitten und mit 1 Liter Milch und 100 Gramm frische Butter auf dem Feuer verrührt bis sich die Masse vom Topfe löst, dann mischt man sofort 100 Gramm geriebene Mandeln und etwas Zimmt darunter, nebst 10 Eidottern und 200 Gramm Zucker, sodann 600 Gramm ganz fein auf einem Gurkenhobel gehobelte Äpfel, zuletzt den Schnee der 10 Eiweiß und füllt in eine sehr gut gebutterte, mit Weckkrumen ausgestreute Form, schließt den Deckel und verfährt nach Nr. 195. Kochzeit $1\frac{3}{4}$ Stunden.

189. Chokoladepudding 1.

Die Masse wie bei Schaumpudding mit Zugabe von 125 Gramm geriebener Chokolade und 1 Ei mehr. Kochzeit $1\frac{1}{4}$ Stunden.