

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]**

Puddings

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

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 Rhubarbertorte), 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.

190. Chokoladepudding 2. (Nach Jäger).

70 Gramm Butter, 100 Gramm Zucker, 100 Gramm Chokolade, 1 in Milch geweichtes und gut ausgedrücktes Milchbrot, 6 Eier. Die Butter wird zu Schaum gerührt, alsdann die 6 Eidotter einen nach dem andern hinzugegeben, ferner den Zucker und das ausgedrückte Brötchen. Alles zusammen wird tüchtig gerührt bis es Blasen wirft. Zuletzt mischt man die geriebene Chokolade und den Schnee der 6 Eiweiß darunter, füllt in eine gut vorgerichtete Form und verfährt nach Nr. 195. Kochzeit $1\frac{1}{2}$ Stunden.

191. Kartoffelpudding.

(Siehe Kartoffelspeisen.)

192. Mandelpudding.

10 Eier, 200 Gramm Mehl, 175 Gramm Zucker, 100 Gramm Mandeln, 100 Gramm Sultanrosinen, $\frac{1}{4}$ Liter süßen Rahm. Eidotter, Zucker und Mandeln rührt man solange, bis die Masse weiß wird und Blasen wirft, dann rührt man die Sahne mit dem Mehl hinein, gibt die Rosinen und den sehr steif geschlagenen Schnee der 10 Eiweiß hinzu, mischt ihn vorsichtig durch und füllt die Masse in eine gut gebutterte und mit Weckrücken oder in Ermangelung derselben Gries, bestreute Form und kocht den Pudding nach Vorschrift in der Kochkiste. Kochzeit $1\frac{1}{2}$ Stunden. Einige Tropfen Rosenwasser zugesetzt verfeinern noch den Geschmack.

193. Reispudding.

200 Gramm Reis wird mit $\frac{3}{4}$ Liter Milch weichgekocht und etwas erkalten lassen. Unterdessen rührt man 100 Gramm Butter mit 100 Gramm Zucker, 6 Eidotter und eine Kleinigkeit Abgeriebenes 1 Citrone ganz schaumig, gibt den steifen Schnee der 6 Eiweiß dazu und rührt zuletzt den Reis be-

hutsam in die Masse. Eine Puddingform wird gut gebuttert, mit Weckkrumen ausgestreut und die Reismasse eingefüllt. Kochzeit in der Kochfiste 1 Stunde. Es passen alle Fruchtjäfte, vornehmlich etwas säuerliche, auch Preiselbeeren, Apfel- oder Rhabarbercompot und Sauce dazu. 100 Gramm abgezogene, geriebene Mandeln verfeinern den Pudding, sind aber nicht absolut nötig.

194. Rhabarberpudding.

1 Pfund Rhabarber wird gewaschen, abgezogen und in feine Würfelchen geschnitten. Dann rührt man 100 Gramm Butter, 7 große Eidotter, 250 Gramm Zucker und 50 Gramm geriebene Mandeln recht kräftig, bis es Blasen wirft, mischt den Rhabarber und nachher 180 Gramm gestoßenen Zwieback oder geriebenes Mürbebrötchen durch, alsdann den sehr steifgeschlagenen Schnee der 7 Eiweiß, füllt diese Masse in eine gut vorgerichtete Form und verfährt nach Nr. 195. Kochzeit 2 Stunden. Man braucht sich jedoch nicht ängstlich nach der angegebenen Kochzeit zu richten, der Pudding, wie alle anderen, darf ruhig auch noch 2 Stunden länger stehen, ohne daß es ihm schadet. Die Kochzeit ist nur zu dem Zweck angegeben, damit, wenn man mit der Zeit rechnen muß, man orientiert ist, was man in der noch zur Verfügung habenden Zeit kochen kann.

195. Schaumpudding.

8 große Eier, 8 Eßlöffel voll Mehl, etwa 230 bis 250 Gramm, 8 Eßlöffel voll Milch, 100 Gramm Zucker, für 10 Pfg. Vanillin. Die Eidotter werden mit dem Zucker gut verrührt, dann das Vanillin, Mehl und Milch, löffelweise hinzugegeben und schaumig gerührt. Die 8 Eiweiß werden zu einem so steifen Schnee geschlagen, daß man ihn mit dem Messer schneiden kann, mit dem übrigen Teig vermischt und in die sehr gut

gebutterte, mit Gries oder Beckkrummen, ausgestreute Form gegeben. Der Topf, in den der Pudding gestellt werden soll, muß einen sehr gut schließenden Deckel haben und das Wasser in demselben muß bis zur selben Höhe reichen, als die Masse in der Form reicht. Das Wasser muß kalt sein und das Feuer nicht sehr stark. Vom Kochen des Wassers an, läßt man den Topf noch 2 Minuten auf dem Feuer, darnach stellt man ihn rasch in die Kochkiste und verpackt ihn gut, der Pudding ist in $1\frac{1}{4}$ Stunden gut. Man achte aber ja darauf, daß der Kistendeckel, ehe man einstellen will, schon geöffnet, das Rißen bereit gelegt ist und man nicht erst darnach suchen muß, es geht dadurch schon ein Teil Siedhitze verloren und das Gelingen der Speise wird fraglich. Dies gilt nicht allein für die Puddings, sondern für alle Speisen. Siehe auch Grundbedingungen im Anhang „Kochkiste“.

196. Weißbrotpudding.

8 trockene Milchbrötchen schneidet man in feine Würfel, gießt $\frac{1}{2}$ Liter kochende Milch darüber und verrührt sie nebst eigroß frischer Butter damit; ferner fügt man unter beständigem Rühren 70 Gramm geriebene Mandeln, 8 Eidotter, 180 Gramm Zucker, etwas Zimmt und 70 Gramm gewaschene Corinthen hinzu. Wenn alles gut verbunden ist, mischt man noch den Schnee darunter und füllt's in die sorgfältig vorbereitete Form. Behandlung wie Nr. 195. Kochzeit 2 Stunden.

Kalte Puddings.

197. Apfelschüssel.

Gleichmäßig große Äpfel, Borsdorfer oder Reinetten, die sich nicht zerkothen, werden geschält, vom Stiel befreit,