

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]**

Kalte Puddings

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

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,

das Kerngehäuse herausgebohrt, die Öffnung mit Zucker ausgestreut und mit Mandelcreme gefüllt. In einen Emailtopf gibt man Wasser, Zitronensaft und Zucker, stellt die Äpfel mit der Füllöffnung nach oben, fest nebeneinander hinein und kocht sie weich. Alsdann nimmt man sie mit einem Löffel heraus, arrangiert sie hübsch in eine gleichmäßig tiefe Schüssel und gießt, wenn die Äpfel erkaltet sind, eine dicke Vanillecreme darüber. Man kann statt dieser auch mit Zucker versüßte Schlagfahne nehmen. Als Nachspeise allein.

198. Chokoladepudding, ohne Eier.

175 Gramm geriebene Chokolade, 175 Gramm Zucker, 200 Gramm Gries oder $1\frac{1}{2}$ Stange Agar-Agar, 1 Liter Milch. Man löst das Agar-Agar in der kochenden Milch auf, gibt die Chokolade nebst dem Zucker dazu, läßt's 5 Minuten kochen, gießt die Masse in eine vorher naßgemachte, tiefe Porzellanschüssel und stürzt sie nach einigen Stunden. Verwendet man Gries zu dem Pudding, so kommt alles zusammen zu gleicher Zeit mit der Milch auf das Feuer, es muß dann aber solange gerührt werden, bis die Masse nicht mehr vom Löffel fließt. Schlagfahne dazu.

199. Griespudding.

Zu 1 Pfund groben Gries $\frac{3}{4}$ Liter Wasser, $1\frac{1}{4}$ Liter Milch, etwas Salz, 200 Gramm Zucker, 50 Gramm Mandeln und für 10 Pfg. Vanillin. Sämtliche Bestandteile, ohne den Gries, läßt man zum Kochen kommen, rührt den Gries hinein, läßt's wieder zum Kochen kommen und stellt's rasch in die Kochkiste. Nach $\frac{1}{2}$ Stunde nimmt man den Topf heraus und gießt nun die Masse in eine gebutterte Puddingform oder in eine vorher naßgemachte Porzellanschüssel. Man läßt den Pudding erkalten, stürzt ihn und gibt Fruchtkaltschalen, Citronencreme, Rhabarberfauce u. dgl. dazu.

200. Mandelpudding.

1 $\frac{1}{4}$ Liter Milch, 175 Gramm geriebene Mandeln, 175 Gramm Zucker, 125 Gramm Gries, für 10 Pfg. Vanillin oder ein Stückchen ganzen Zimmt. Dies Alles wird zusammen in eine Messingpfanne getan und bis zum Kochen gerührt; von da ab noch ungefähr 3 Minuten weiter. Eine tiefe Porzellanschüssel oder eine Puddingform wird mit Wasser ausgespült und die Masse hinein gegeben, darin erkalten lassen und kurz vor dem Anrichten gestürzt. Johannisbeerkalteschale, Johannisbeergelee oder Himbeergelee ist vorzüglich dazu.

201. Reispudding 1.

1 Pfund Reis, 1 $\frac{1}{2}$ Liter Milch, $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, 200 Gramm Zucker, 100 Gramm geriebene Mandeln, 100 Gramm Corinthen oder Sultanrosinen werden, am besten am Tage vorher, angefocht, in die Kiste gestellt und darin stehen lassen bis zum nächsten Morgen, wo der Pudding die Form des Topfes angenommen hat. Man nimmt den Topf aus der Kiste, stürzt den Pudding aber erst kurz vor dem Servieren, er hat dann einen Glanz als wenn man ihn glasiert hätte. Rhabarbercompot oder -sauce, Preiselbeeren, eingemachte Kürbis, frisches Compot von Sauerkirschen, Apfelcompot u. dgl. als Zuspeise.

202. Reispudding 2.

375 Gramm Reis, 150 Gramm Zucker, 1 $\frac{1}{2}$ Liter Milch, 50 Gramm Butter, in Citronensaft und Zucker weichgekochte Äpfel oder sonst eingemachtes Obst, aber kein Gelee. Zucker, Milch und Butter läßt man zusammen lauwarm werden, rührt alles gut durcheinander, schüttet den Reis hinein, läßt ihn bis zum Kochen kommen und stellt ihn in die Kochkiste. Nachdem er gar geworden ist, was 1 Stunde dauert, macht man eine Porzellanschüssel naß, tut eine Lage von dem noch heißen

Reis hinein, dann eine Lage Obst und so fort bis die Schüssel gefüllt ist, das letzte muß Reis sein. Nach einigen Stunden ist der Reis kalt, dann stürzt man ihn auf eine Platte und gibt ihn als Nachtisch allein.

203. Reispudding 3.

250 Gramm Reis wird grob gemahlen, dazu $1\frac{3}{4}$ Liter Milch, 150 Gramm Zucker, 6 große Eier und 10 bis 12 Stück Makronen, der Saft 1 Citrone, eingemachte Aprikosen, es dürfen auch frische sein. Die Milch mit dem Zucker wird kochend gemacht, der Reis unter beständigem Rühren hineingeschüttet und zum Kochen kommen lassen, dann in die Kochkiste gestellt, läßt man ihn eine $\frac{1}{2}$ Stunde ziehen. Unterdessen verrührt man die Eidotter mit etwas Milch und schlägt das Weiße zu einem steifen Schnee. Dann spült man eine Porzellanschüssel mit kaltem Wasser aus, nimmt den Reis aus der Kiste und rührt zuerst die Eidotter durch, dann den Schnee. Alsdann gibt man zuerst ein Drittel von dem Reis in die Schüssel, besprengt ihn mit dem Citronensaft, legt die Makronen darauf, dann wieder eine Lage Reis, eine Lage Aprikosen und zum Schluß den Reis, den man wieder mit etwas Citronensaft besprengt. Der Pudding wird möglichst kalt gestellt und nach einigen Stunden gestürzt, serviert. Beim Garnieren der Makronen und Aprikosen lasse man ringsum einen 2 cm breiten Rand frei, damit nur Reis mit der Schüssel in Berührung kommt, sonst schließt sich der Pudding nicht und fällt beim Stürzen gerne auseinander. Als Nachspeise allein.

204. Pariser Pudding.

Kleines Gebäck, als Makronen, Anisplätz, Biscuitschnitten zc. legt man abwechselnd mit eingemachten Früchten oder auch frischen, gekocht und erkalteten, als Aprikosen, Erd-

beeren, Kirschen, oder in 8 Teile geschnittene, mit Zucker weichgekochte Äpfel in eine Puddingform oder tiefe Porzellan- oder Zinnschüssel. Darüber macht man einen Guß von $\frac{3}{4}$ Liter frischem, mit einem Pfund Zucker gekochten Johannisbeersaft und $\frac{1}{4}$ Liter Wasser, worin man 1 Stange Agar-Agar auflöst. Beides wird gemischt und über das Vorbemerkte gegossen, dann das Ganze in der Form auf das Eis gestellt. Kurz vor dem Gebrauch taucht man die Form oder Schüssel einen Moment in heißes Wasser und stürzt den Pudding. Von vorzüglich erfrischem Wohlgeschmack.

205. Sagopudding.

250 Gramm Sago wird am Abend vor dem Gebrauche in $\frac{3}{4}$ Liter Wasser eingeweicht. Am folgenden Tage gießt man ihn mit einem $\frac{1}{2}$ Liter Johannisbeersaft und $\frac{1}{4}$ Liter Himbeersaft in eine Messingpfanne und läßt ihn kochen bis er ganz klar ist, gießt die Masse in eine Schüssel und läßt's erkalten. Hat man frische Obstsaft, so muß der nötige Zucker, etwa 250 Gramm, zugegeben werden. Eine Vanillecreme ist vorzüglich dazu.

206. Gefüllte Äpfel.

Eine billige und leicht zu bereitende Nachspeise. Mittlere, zähe Äpfel, mürbe zerfallen leicht, werden geschält, das Kerngehäuse herausgebohrt. Den Saft 1 Citrone, Zucker und etwas Muskatblüte, nebst einem Trinkglas voll Weißwein, gießt man in einen niederen Emailtopf mit gutschließendem Deckel, stellt die Äpfel mit der Oeffnung nach oben dicht nebeneinander hinein auf's Feuer. Sobald es zu kochen anfängt, stellt man den Topf in die Kochkiste. Nach ungefähr 20 Minuten sind die Äpfel gar. Sie werden dann mit einem Löffel behutsam herausgenommen und noch warm mit einer Mandel- oder Vanillecreme gefüllt, erkalten lassen und als Nachspeise allein serviert.

207. Gefüllte Pfirsiche.

Große, nicht überreife, vielmehr noch etwas harte Pfirsiche werden abgerieben, mit einem feinen Messerchen abgeschält, der Kern, ohne sie ganz zu zerschneiden, vorsichtig herausgenommen, gefüllt und wieder zusammengebrückt und weiter verfahren wie in Nr. 206. Als Nachspeise allein. Ausgezeichnet gut.

Crème und Compots.

208. Apfelsauce.

3 Pfund säuerliche Aepfel werden mit etwas Muskatblüte weichgekocht und nach Geschmack versüßt und damit sie einen angenehmen säuerlich-pikanten Geschmack bekommen, noch der Saft einer halben oder ganzen Citrone, je nach Bedarf, zugefetzt. Erkalte, werden sie durch ein Sieb getrieben und darnach während einer $\frac{1}{2}$ Stunde ununterbrochen mit einem Schneebeesen stark geschlagen. Außerdem schlägt man 3 Eiweiß zu Schnee, mischt diesen unter das Compot und schlägt nochmals $\frac{1}{4}$ Stunde. Sehr zart und wohlschmeckend zu Zwiebackstücken, kleinem Gebäck, Puddings u. dgl.

209. Chokoladecrème 1.

125 Gramm Chokolade, 125 Gramm Zucker, für 10 Pfg. Vanille, 1 Liter Milch, 4 Eier, 50 Gramm geriebene Mandeln, 1 Löffel voll Kartoffelmehl oder ungebläute Stärke. Die Milch wird mit der Vanille gekocht, das Kartoffelmehl oder die Stärke mit etwas Milch glatt verrührt hinzugefetzt, die Chokolade, Zucker und Eier unter fortwährendem Rühren