

# **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]**

Creme und Compots

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

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 Schneebesen 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

hinzugegeben und nun mit dem Schneebesen geschlagen bis es zum Kochen kommt. Als bald vom Feuer genommen, noch eine Weile nachgerührt, in eine naßgemachte Porzellanschüssel gefüllt und in kaltes Wasser, das man öfters erneuert und dann auf Eis gestellt. Hat man viel kleine Porzellanschüsselchen zur Verfügung, so macht sich diese Creme sehr gut, wenn man sie in die Schüsselchen füllt und kurz vor dem Servieren stürzt. Eine Schlagahne, die man mit geflüstem Eierschnee vermehren kann, ist eine sehr angenehme Beigabe.

#### 210. Chokoladecreme 2.

125 Gramm Chokolade, 1 Liter Milch, 125 Gramm Zucker, 75 Gramm Gries, 1 Stückchen Vanille. Alles zusammen wird in einer Messingpfanne oder Emailletopf auf dem Feuer gerührt, bis es kocht, dann auf einer weniger heißen Stelle des Herdes noch etwas weiter gerührt und in eine Schüssel geschüttet, erkalten lassen und eine kalte Milchsauce dazu gereicht. Billig und gut.

#### 211. Citronencreme.

$\frac{1}{4}$  Liter Wasser, 1 Stange Agar-Agar, 400 Gramm Zucker, der Saft von 5 großen oder 6 kleinen Citronen, 1 Eßlöffel voll feines Weizmehl, 6 Eier. Das Agar-Agar wird im kochenden Wasser aufgelöst, der Citronensaft durch ein Sieb dazu gegossen, die 6 Eidotter, sowie der Zucker, ferner das Mehl, das man mit etwas Wasser verrührt, hinzugefügt und nun alles auf's Feuer gesetzt und mit einem Schneebesen geschlagen, bis es zu kochen anfängt. Die 6 Eiweiß alsdann zu steifem Schnee geschlagen, durchgemischt und die Creme in eine Cremeschüssel gefüllt und in kaltes Wasser, das öfter erneuert werden muß, gestellt.

### 212. Mandelcreme.

1 Liter Milch, 150 Gramm geriebene Mandeln, 175 Gramm gemahlener Zucker, 50 Gramm Gries, etwas Vanille oder ganzen Zimmt. Sämtliche Bestandteile werden zusammen in einem Messing- oder Emailtopf über dem Feuer solange gerührt, bis alles gut verkocht ist. Es wird dann die Masse in eine Schüssel geschüttet und darin erkalten lassen. Preiselbeeren, Johannisbeeren, Rhabarbercompot und säuerliche Obstsorten passen dazu.

### 213. Rhabarberschnee.

2 Pfund Rhabarber, 1 Pfund Zucker, 1 kleines Stück Citronenschale, 25 Gramm Kartoffelmehl, 2 Eidotter und 4 Eiweiß. Der Rhabarber wird in ganz kleine Würfelchen geschnitten, mit der Citronenschale weichgekocht und diese dann herausgenommen, das Kartoffelmehl mit etwas Wasser verrührt, hinein gegossen, mit dem Rhabarber aufkochen lassen und während einer  $\frac{1}{2}$  Stunde mit dem Schneebeesen tüchtig geschlagen. Sodann die 4 Eiweiß zu steifem Schnee geschlagen, mit dem Zucker zu dem Compot gerührt und so noch  $\frac{1}{4}$  Stunde weitergefahren. Mit Waffeln und sonstigem Gebäck oder Pudding zu servieren.

### 214. Rhabarbercompot.

2 Pfund Rhabarber wird gewaschen, abgezogen, in kleine Würfelchen geschnitten und in bedecktem Topfe weichgekocht, nachdem mit 250 Gramm Zucker versüßt, mit 1 Eßlöffel voll Kartoffelmehl sämig gemacht, sodann recht fein verrührt und kalt gestellt. Zu Zwiebackstücken, Weißbrotschnitten, Reispfeifen und Kartoffelmehlpfeifen.

### 215. Schneeball in Vanillecreme. (Nach Davidis.)

6 große Eier,  $1\frac{1}{2}$  Liter Milch, 125 Gramm Zucker, 125 Gramm Mandeln, für 10 Pfg. Vanille. Die 6 Eiweiß

werden mit der Hälfte des Zuckers zu Schnee geschlagen, 1 Liter Milch mit der Vanille und der anderen Hälfte des Zuckers gekocht, alsdann formt man aus der Schneemasse einen großen Ball, legt ihn vorsichtig in die kochende Milch und begießt ihn während ungefähr 5 Minuten beständig mit der kochenden Milch, in welcher Zeit er dann gar geworden ist. Man legt ihn nun mit zwei Schaufeln in eine tiefe Schüssel, verrührt die Eidotter mit der noch übrigen kalten Milch, gießt sie nebst den abgezogenen und geriebenen Mandeln zu der kochenden Milch, schlägt mit dem Schneebesen bis zum Kochen und gibt dann die Creme um den Ball herum in die Schüssel.

#### 216. Schneeball in Himbeersauce.

6 Eier, 1 Liter Milch, 60 Gramm Zucker, einige Tropfen Rosenwasser. Die Eiweiß schlägt man mit dem Zucker und Rosenwasser zu Schnee, kocht den Ball wie Nr. 215 während 5 Minuten unter beständigem Begießen mit der kochenden Milch. Dann sticht man mit einem Löffel Bällchen davon ab und gibt sie in eine Himbeersauce von  $\frac{1}{2}$  Liter Himbeersaft und 200 Gramm Zucker nebst dem Saft einer  $\frac{1}{2}$  Citrone, welche man während einer  $\frac{1}{2}$  Stunde tüchtig miteinander verrührt hat. Man kann den Schnee auch ungekocht lassen.

#### 217. Billige Vanillecreme.

1 Liter Milch, 150 Gramm Zucker, 2 Eier, 2 Eßlöffel voll feines Weismehl und für 10 Pfg. Vanille. Alles zusammen, das Mehl zuvor mit etwas Wasser verrührt und in die Milch gegeben, mit dem Schneebesen auf dem Feuer geschlagen, bis es kocht, dann in eine Schüssel gegossen und erkalten lassen. Die Vanille läßt sich gut zweimal verwenden. Um sie recht ausgiebig zu machen schneidet man sie der Länge nach einige Male ein, nimmt sie, nachdem die Speise kocht heraus und läßt sie zu einem nochmaligen Gebrauche trocknen.

### 218. Weincreme.

Zu  $\frac{1}{2}$  Liter guten Weißwein,  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser, den Saft 1 Citrone, 150 Gramm Zucker, ein kleines Stückchen Citronenschale, 3 Eier und 2 Eßlöffel voll Kartoffelmehl oder  $\frac{1}{2}$  Stange Agar-Agar. Das Agar-Agar löst man in kochendem Wasser auf, das Kartoffelmehl in lauwarmem. Man gießt den Wein in eine Messingpfanne oder Emailletopf, schlägt die 3 Eidotter hinein, gibt alles andere dazu und schlägt nun mit dem Schneebesen bis zum Kochen, gießt die Creme in eine Schüssel und mischt den Schnee der 3 Eiweiß darunter.

---

## Süße Gelees mit Agar-Agar.

---

### 219. Apfelgelee.

1 Kilo Äpfel werden von Stiel und Blume befreit, abgerieben und samt Schale und Kern mit etwas Muskatblüte und  $\frac{1}{8}$  Liter Wasser weichgekocht. Dann treibt man sie durch ein Sieb und stellt sie auf die Seite. 1 Stange Agar-Agar löst man in  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser auf, rührt es nebst 200 Gramm Zucker und dem Saft 1 Citrone durch das Apfelmus, gießt die Masse in eine mit Wasser bespülte Form oder Schüssel und stürzt sie nach einigen Stunden.

### 220. Chokoladengelee.

200 Gramm Chokolade,  $1\frac{1}{2}$  Stange Agar-Agar, 1 Liter halb Milch, halb Wasser, für 10 Pfg. Vanillin. Milch und Wasser gießt man in einen Topf, zerpfückt das Agar-Agar in kleine Stückchen hinein, läßt es damit zerkothen und seihet die Flüssigkeit durch ein Sieb in einen anderen Topf. Man