

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]**

Verschiedenes

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

235. Paraquaythee.

Entgegen der Gebrauchsanweisung auf den Packeten, habe ich diesen Thee nur 1 Minute ziehen lassen und so vorzüglich gefunden. Der Thee besitzt nicht die aufregende Eigenschaft der chinesischen und russischen Thees und ist im Gebrauche äußerst sparsam. 1 Eßlöffel voll genügt für 6 Tassen Thee. Ein längeres Ziehen als angegeben schadet dem Geschmack; man kann aber zweimal aufgießen und ist der zweite Aufguß dem ersten vollständig gleich im Geschmacke.



Verschiedenes.

Maccaroniauflauf.

1 Pfund Maccaroni werden in kochendes Wasser geschüttet, aber nicht ganz weichkochen lassen. Nachdem sie gut abgetropft sind, gibt man sie lagenweise in eine gut vorgerichtete Form, streut jedesmal kleine Würfelchen Weißbrot, das in Butter geröstet wurde, darüber usw. bis die Form gefüllt ist. Zuletzt macht man einen Guß von $\frac{1}{4}$ Liter saueren Rahm, 3 Eiern und 100 Gramm zu Schaum gerührter Butter darüber und bäckt den Auflauf während einer $\frac{1}{2}$ Stunde. Salat und zartere Gemüse dazu. Auch Saucen passen dazu.

Milchnudeln.

Gute Eiernudeln gibt man in kochende Milch mit etwas Salz; zu 1 Pfund Nudeln, $1\frac{1}{2}$ Liter Milch, Salz oder Zucker. Sie brauchen zum Weichwerden $\frac{1}{2}$ Stunde. Man kann sie besonders als Abendkost mit Backobst servieren oder auch zu Salat geben, in letzterem Falle übergießt man sie mit Butter, in der geriebenes Milchbrot geröstet wurde.

Milchreis.

Zu 1 Pfund Reis 2 Liter Milch, etwas Salz und ein Stückchen Butter. Im übrigen ganz wie die Milchnudeln.

Götterspeise.

Geriebenes Simons-Gewürzbrot wird mit etwas Frucht-
saft angefeuchtet und mit gestoßenem Zwieback gemischt. Beim
Anrichten gibt man auf jede Portion 1 Eßlöffel voll einge-
machte Pfirsiche, Aprikosen oder sonst Eingemachtes und zu-
letzt noch 1 Eßlöffel voll Schlagahne. Vorzüglich.

Eier in Gelee.

6 bis 8 Eier, 1 $\frac{1}{2}$ Stange Agar-Agar, 1 Citrone, nach
Belieben Küchenkräuter, 1 $\frac{1}{4}$ Liter Wasser wird mit 1 Zwiebel,
Salz, dem Saft der Citrone, einer kleinen Scheibe Sellerie,
1 Lorbeerblatt, $\frac{1}{2}$ Nelke, 1 Carotte, solange kochen lassen,
bis die Gewürze weich sind. Die Eier werden hart gekocht.
Unterdessen seht man die Bouillon durch stellt sie auf das
Feuer und löst das Agar-Agar darin auf. Die Eier schneidet
man in Scheiben oder Würfel, gibt sie in eine Puddingform
oder tiefe Porzellanschüssel und schüttet die Bouillon darüber.
Man läßt das Gelee in der Form erstarren und stürzt es
kurz vor dem Gebrauch, indem man die Form nur kurz in
kochendes Wasser taucht. Eine sehr angenehme Speise zu
Kartoffelsalat, allen Kartoffelspeisen und Frikabellen oder
Croquetten.

Eierkäse.

6 große Eier werden mit knapp $\frac{1}{2}$ Liter Milch, 1 Eß-
löffel voll Mehl, das man mit ein wenig von der Milch zu
einem Teig verrührte, etwas Salz oder Zucker und Vanille,
je nachdem man den Käse verwenden will, tüchtig geschlagen.
Dann streicht man einen Topf gut mit Butter aus, füllt die
Masse hinein und stellt ihn in einen mit kochendem Wasser

gefüllten, größeren Topf. Darin läßt man nun die Masse fest werden und serviert heiß oder kalt. Zu Salat, grünen Gemüsen, auch als Beilage zu Kartoffeln. Wenn der Käse mit Zucker zubereitet wurde, so passen am besten Fruchtsaucen dazu. Bei sparsamer Einrichtung nimmt man 1 Ei weniger und dafür 1 Eßlöffel voll Mehl mehr.

Eierauflauf.

Hierzu 6 Eier, 150 Gramm Mehl, $\frac{1}{8}$ Liter Milch und etwas Salz. Die Eidotter werden mit der Milch, dem Salz und Mehl tüchtig verrührt, zuletzt den steifen Schnee der 6 Eiweiß damit vermischt. Einen eisernen Brattopf streicht man mit reichlich Butter, gießt die Masse hinein, schließt den Topf mit einem Deckel und läßt den Auflauf während einer $\frac{1}{2}$ Stunde im Backofen backen.

Reisgemüse.

1 Pfund Reis, 2 Liter halb Milch, halb Wasser, Salz, 50 Gramm Butter, 1 Zwiebel werden in der Kochkiste gekocht (s. Anhang). Beim Anrichten nimmt man die Zwiebel heraus, rührt das Gemüse etwas durch und gibt es zu Tisch. Wer nicht zu sparen braucht, röstet geriebenes Weißbrot in Butter und gießt es darüber. Zu Salat, Backobst oder Compots oder brauner Sauce.

Reis mit Käse.

1 Pfund Reis, 2 Liter halb Milch, halb Wasser, etwas Salz und 1 kleine Zwiebel. Den Reis läßt man in der Kochkiste weichkochen und etwas abkühlen. Dann spült man den Topf mit kaltem Wasser aus, gibt den Reis lagenweise hinein, streut zwischen je eine Lage eine Hand voll geriebenen Schweizerkäse und einige kleine Stückchen Butter, läßt alles nochmals durchkochen und stellt ihn auf $\frac{1}{4}$ Stunde in die Kiste.

Eis in der Kochkiste.

217 Man mache eine Vanillecreme wie in den Rezepten unter Nr. 195 angegeben, lasse sie erkalten und fülle sie in eine Puddingform oder lasse sie in der Puddingform erkalten. Nun richte man sich einen Topf, der mindestens 6 cm höher ist, als die Puddingform; diesen Topf fülle man 3 cm hoch mit Eisbröckchen, streue ziemlich viel Salz darüber und stelle die Puddingform geschlossen hinein. Den freien Raum zwischen der Form und dem Topfe füllt man mit Eisbröckchen bis an den Rand, indem man immer etwas Salz dazwischenstreut. Nach einer $\frac{1}{4}$ Stunde öffnet man den Deckel und rührt die Creme um, damit sie gleichmäßig ^{starr} kalt werde, schließt wieder und legt noch Eisbröckchen auf den Deckel der Puddingform. Nun schließt man den Topfdeckel, bedeckt ihn gut und schließt auch die Kiste. Nach 4 Stunden hat man festgefrorenes Eis, nach 2 Stunden eine Eiscreme. Sollte das Eis sich nicht gut lösen oder soll es in einer festen Form zu Tische gebracht werden, so taucht man die Form einen Moment in heißes Wasser. Zu Fruchtis nimmt man Himbeer-, Erdbeer- und Johannisbeersaft und behandelt auf die gleiche Weise wie vorstehend ebenso Chokoladeeis, hierzu verwendet man die Chokoladecreme wie in den Rezepten angegeben. Bei sehr großen Portionen dauert das Gefrieren etwas länger.