

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

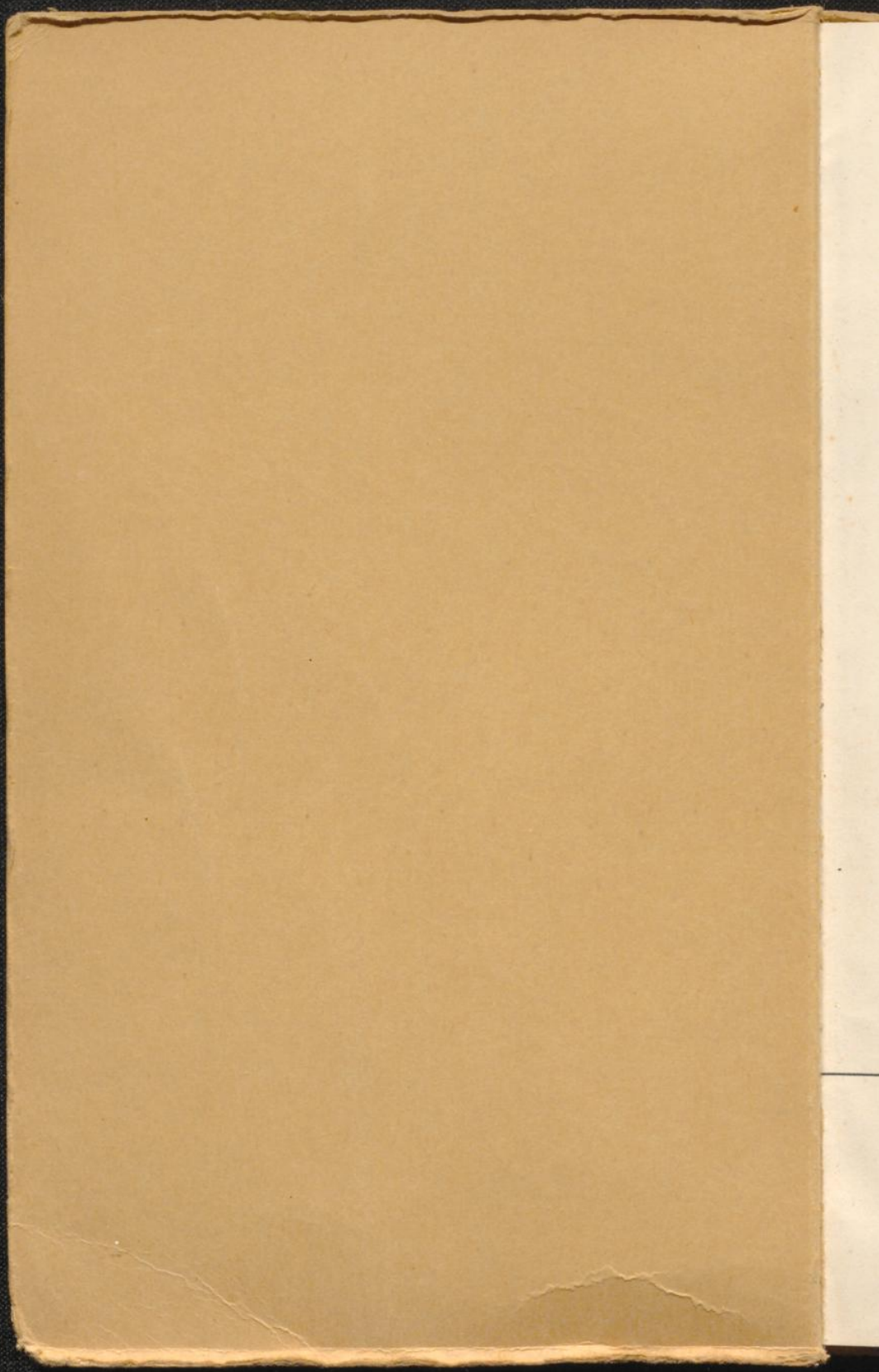
Kochrezepte mit Liebig Fleischextrakt-Erzeugnissen

Köln-Bayenthal, [ca. 1955]

[urn:nbn:de:bsz:31-352220](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-352220)

J. Liebig





Kochrezepte

MIT LIEBIG FLEISCHEXTRAKT-ERZEUGNISSEN

Den Hausfrauen als Werbeschrift gewidmet von der

Liebig Gesellschaft m. b. H.,
Köln-Bayenthal, Postfach 54.

K

124 E 560

Alle Rechte vorbehalten.

Liebig Gesellschaft m. b. H., Köln-Bayenthal.

Justus von Liebig

der große deutsche Gelehrte als Helfer der Hausfrau.

Ernährungsfragen werden von berufenen und unberufenen Kapazitäten meistens nach streng wissenschaftlichen Fragen behandelt. Wenn dann die Endergebnisse dieser Studien der Praxis übergeben werden, mangelt es ihnen meistens an der volkstümlichen Verständlichkeit, weil sie von Wissenschaftlern in ihrer Berufssprache zum Ausdruck gebracht wurden. Die Hausfrau weiß mit solchen wissenschaftlich zwar sehr wichtigen, praktisch aber für sie schwer verwendbaren Theorien herzlich wenig anzufangen.

Justus von Liebig dagegen vertrat den einfachen Standpunkt, daß das Wesentlichste für die Ernährung ein gesunder Appetit und eine gute Verdauung sei. Er wußte, daß gewisse Bestandteile des Fleisches darauf einen sehr großen Einfluß haben. Diese Kraftstoffe erlangte er durch vollständiges Auskochen besten Ochsenfleisches, wobei die wertvollen Fleischbrühstoffe in den so erhaltenen Liebig Fleisch-Extrakt übergehen. Zum Denker und Wissenschaftler gesellte sich der Praktiker, der die Erfahrungen des Wissenschaftlers auswertete. Jede Küche kann sich heute die in Liebig Fleisch-Extrakt gesammelten Kräftewerte zunutze machen. In einer Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt steckt eine große Anregungs- und Verdauungskraft und viel edler Wohlgeschmack.

Unsere Ernährung hat sich mit Recht von der mit Überflüssen belasteten Kost vergangener Zeiten befreit und einer von Diät getragenen Küche Platz gemacht. Hier übernimmt Liebig Fleisch-Extrakt seine ausgleichende Aufgabe. Er erschließt uns die Nährwerte jedes einzelnen Stoffes und begünstigt durch seine verdauungsfördernden Eigenschaften die Bekömmlichkeit der Nahrung. Wenn man deshalb den deutschen Forscher Liebig als den Vater der Idee des Fleisch-Extraktes zum Begründer einer neuen Ernährungsweise erhöhe, hätte man der Menschheit nicht so dienen können, als es der Ruf des Liebig Fleisch-Extraktes vermag, der sich von der Mutter auf die Tochter fortvererbt.

Mit diesem Buch wurde den begeisterten Liebig-Freunden ein Ratgeber für die Küche geschaffen, nicht mit wirklichkeitsfernen, schwülstigen Rezepten, nein, eine brauchbare Hilfe für jede Küche. In verständlicher Fassung reihen sich Vorschläge an Vorschläge, durch die eine Belebung des Küchzettels erreicht und die Bekömmlichkeit der Speisen erhöht wird. Damit ist die Grundlage für eine gesunde, vernünftige Ernährung gebildet.

Mit den Kochrezepten dieses Buches sind die Verwendungsmöglichkeiten des Liebig-Fleisch-Extraktes bei weitem nicht abgeschlossen. Im Laufe der Praxis werden sich neue Möglichkeiten für seine Anwendung finden lassen. Es wurden deshalb dem Kochbuch Leerseiten beigegeben, die solche neuen Rezepte aufnehmen sollen.

Neben dem bewährten Liebig Fleisch-Extrakt, der aus den wertvollsten Extraktivstoffen besten Ochsenfleisches besteht, marschieren im gleichen Schritt drei weitere Liebig-Erzeugnisse, deren Herstellung mit derselben Sorgfalt überwacht wird und von denen jedes einzelne eine besondere Aufgabe zu erfüllen hat.

Zunächst **Liebig flüssig**, eine konzentrierte Krafffleischbrühe, die mit Liebig Fleisch-Extrakt hergestellt und durch Gewürze vervollständigt ist. Wie Fleisch-Extrakt ist Liebig flüssig entfettet; es kann ohne vorherige Auflösung verwendet werden.

Liebig Fleischbrüh-Würfel sind eine fertig gewürzte, dosierte Krafffleischbrühe als Trockenmasse mit Zugabe von Fett. Wenn schnell eine gute Fleischbrühe benötigt wird, dann nehme man ohne Bedenken Liebig Fleischbrüh-Würfel. Sie wurden in Auswertung der Erfahrungen geschaffen, die für Liebig Fleisch-Extrakt als Grundlage dienen. Und dann ist noch

Liebig Fleischbrüh-Masse (Gekörnte Fleischbrühe) zu erwähnen. Eine ebenfalls fertig gewürzte Trockenbouillon für kleine und große Küchen.

Damit schließt die Reihe der bewährten Liebig Fleisch-Extrakt-Erzeugnisse. Nachdem Sie dieselben erst einmal praktisch auswertet haben, werden Sie ein begeisterter Anhänger der Liebig-Erzeugnisse sein und bleiben.

Vorbemerkung

1. Die Rezepte sind im allgemeinen für vier Personen berechnet. Die Fleischspeisen reichen jedoch teilweise für 6—8 Personen, da zu kleine Fleischstücke unvorteilhaft in der Zubereitung sind. Z. B. kleine Braten von ca. 500 g würden zu sehr austrocknen und nicht gut schmecken. Man kann Bratenreste ja stets aufgewärmt oder als Aufschnitt reichen. Die Sofzenrezepte sind sehr reichlich bemessen, sie reichen für 6 Personen, da die Ansprüche in Bezug auf Sofzenmenge sehr verschieden sind. Die Krankenkostrezepte wurden aus praktischen Gründen für 1—2 Personen aufgestellt.

2. Die Mengen sind in Gewichten angegeben, weil diese Art größere Genauigkeit verbürgt; erfahrene Hausfrauen sind in der Lage, die angegebenen Gewichtsmengen in Löffel, Tassen usw. umzurechnen.

3. Die Zutaten wurden in der Reihenfolge der Verwendung aufgeführt. Schon die junge Hausfrau wird so beim Ueberlesen der Zutaten die Zubereitung vor Augen haben, ohne erst den Text zu lesen. Auch ist diese Art beim praktischen Kochen übersichtlicher, es wird beim Zusammentragen der Zutaten nicht so leicht etwas vergessen.

Angaben über Gewichte und Maße

1 gestrichener Eßlöffel Fett wiegt	20 g
1 gehäufter Eßlöffel Fett wiegt	50 g
1 gestrichener Eßlöffel Mehl, Salz, Zucker wiegt	10 g
1 gestrichener Eßlöffel Suppeneinlagen wiegt	10 g
8 Eßlöffel	= $\frac{1}{8}$ Liter Flüssigkeit
1 Suppenteller	= $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ Liter Flüssigkeit
1 Tasse	= $\frac{1}{4}$ Liter Flüssigkeit

Legieren

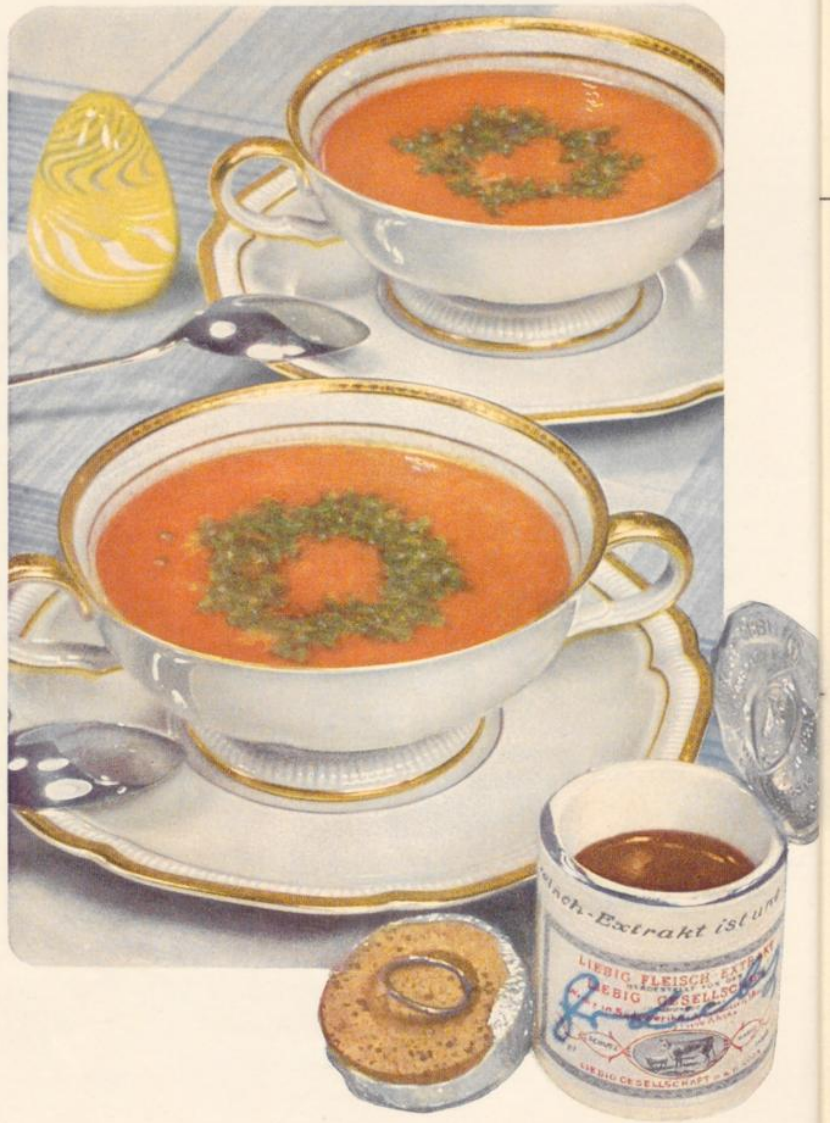
= Abziehen mit Eigelb: Man verrührt das Eigelb löffelweise mit der heißen Flüssigkeit bis zu $\frac{1}{4}$ Liter und fügt es zu den Speisen.

Abwellen:

Reis, Graupen setzt man eben bedeckt mit kaltem Wasser auf und bringt sie zum Kochen, danach gießt man das Wasser ab. — Gemüse gibt man in viel kochendes Salzwasser, läßt einige Minuten bei offenem Topf kochen und gießt ab.







D
li
fö
zu
ra
E
Z

d
d
d

(E
d
d

D
b
a

D
fe
W

S
d
st

D
d

V
S
is



Suppen



Die Bedeutung der Suppen — vor allen Dingen der Fleischsuppen — liegt in erster Linie in ihrer appetitanregenden und somit verdauungsfördernden Wirkung, welche auf die Extraktivstoffe des Fleisches zurückzuführen ist. Die Bereitung dieser Suppen aus Fleisch ist jedoch sehr zeitraubend und kostspielig. — Eine große Hilfe sind die Liebig Erzeugnisse. Es werden die gleichen Wirkungen erreicht mit weniger Aufwand an Geld, Zeit und Mühe:

die Suppen sind schmackhafter,
die Suppen regen den Appetit an,
die Suppen wirken infolgedessen fördernd auf die Verdauung.

(Es ist wissenschaftlich festgestellt, daß die Verdauungsdrüsen, wenn sie durch Liebig Fleisch-Extrakt angeregt werden, viel reichlicher den Verdauungssaft absondern als sonst).

Durch Liebig Fleisch-Extrakt, Liebig Fleischbrüh-Würfel, Liebig Fleischbrüh-Masse (Gekörnte Fleischbrühe) erhalten wir vollwertige Suppen, vorausgesetzt, daß wir sie so verwenden, wie in den Rezepten angegeben.

Durch Hinzusetzen der Liebig Erzeugnisse zu Mehlsuppen, Gemüsesuppen, fertig gekauften Suppenwürfeln können wir den Suppen einen größeren Wohlgeschmack und Ausnutzungswert geben.

Suppenreste, besonders von sättigenden Suppen, können durch Hinzufügen der Liebig Erzeugnisse verlängert und, durch ein Sieb gestrichen, zu vollständig neuen schmackhaften Suppen bereitet werden.

Die verhältnismäßig schwer verdaulichen Hülsenfruchtsuppen werden durch Zusatz der Liebig Erzeugnisse schmackhafter u. leichter bekömmlich.

Vorbemerkung: Die Rezepte sind für 4—6 Personen berechnet. Soll die Suppe als Vorspeise dienen, so rechnet man für die Person $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ Liter, ist die Suppe Hauptgericht, dann $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Liter.

1. Rindfleischsuppe mit Reis

250 g Rindfleisch, 1 Niere
1½ Liter kochendes Wasser
Salz, geröstete Zwiebelscheiben
Suppengrün
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

½ Liter heißes Wasser
75 g Reis

Das vorbereitete Fleisch wird mit dem geputzten Suppengrün und den gerösteten Zwiebelscheiben, Salz und 1½ Liter kochendem Wasser aufgesetzt und etwa 2 Stunden gekocht. Dann gibt man die Brühe durch ein Sieb, fügt den in heißem Wasser angerührten Liebig Fleisch-Extrakt und den Reis hinzu und läßt die Suppe noch etwa 45 Minuten kochen. Dann schmeckt man mit Salz und mit Liebig Fleisch-Extrakt ab.

2. Geröstete Grießsuppe

50–60 g Fett
75–100 g Grieß
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

2 Liter Brühe aus 4 Liebig Fleischbrüh-Würfeln
Salz nach Geschmack
125 g Suppengemüse

Das Fett zerläßt man im eisernen Topf, schwitzt den Grieß und das in kleine Würfel geschnittene Suppengemüse darin durch, bis der Grieß goldgelb ist, dann füllt man mit der aus Liebig Fleischbrüh-Würfeln bereiteten Brühe auf, läßt die Suppe gar werden und schmeckt mit Salz und einer Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt ab.

3. Gebundene Fleischbrühsuppe

40 g Fett
80 g Mehl
2 Liter Brühe aus 4 Liebig Fleischbrüh-Würfeln
1 Teelöffel Liebig flüssig

1–2 Eigelb
Blumenkohlröschen

Das Fett und das Mehl schwitzt man durch, füllt mit der Fleischbrühe auf und läßt 7–10 Minuten kochen. 1–2 Eigelb verrührt man mit etwas kaltem Wasser, rührt dann vorsichtig von der heißen Suppe dazu, bis es etwa ¼ Liter ist und gibt dann die Eier in die Suppe. Verbessern kann man die Suppe durch Blumenkohlröschen, die man als Einlage hineingibt. Abgeschmeckt wird mit Salz und Liebig Fleisch-Extrakt.

4. Einfache Nierensuppe

2 Nieren
Salz, Pfeffer
Mehl zum Wenden

70 g Fett
75–100 g Mehl
1½ Liter Brühe aus 3 Liebig Fleischbrüh-Würfeln

1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Die gewässerten Nieren werden in Scheiben geschnitten, mit Salz und Pfeffer bestreut und in Mehl gewendet. Nun werden sie in 10 g brauner Butter angebraten, etwas Wasser darauf gegeben und gargeschmort. Aus Fett, Mehl und der Brühe stellt man eine dunkle Mehlschwitze her, wenn diese gar ist, gibt man die Nieren mit der Flüssigkeit hinzu und schmeckt mit Salz und Liebig Fleisch-Extrakt ab.

5. Reisnierensuppe

2 Nieren (etwa 250 g)
Salz, Pfeffer
Mehl
50 g Fett
Wasser zum Auffüllen

25 g Fett
80 g Reis
250 g Suppengemüse
(Kohlrabi, Sellerie, Möhren, Porree)
20 g Mehl
1½ Liter Brühe aus 1 Teelöffel Liebig
Fleisch-Extrakt
250 g Kartoffelstifte

Die Nieren werden wie in Nr. 4 gargeschmort. Das Fett wird zerlassen, Reis, das kleingeschnittene Suppengemüse und Salz durchgedünstet, Mehl darüber gestreut und mit der Brühe aufgefüllt und gargekocht (etwa 1 Stunde — man richtet sich nach dem Suppengemüse, wird Kohl verwendet, ist eine längere Garzeit nötig). Eine halbe Stunde vor Ablauf der Garzeit fügt man die Kartoffeln hinzu. Dann gibt man die Nieren hinein und schmeckt mit Salz und 1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt ab.

6. Ochsenchwanzsuppe

250 - 375 g Ochsenchwanz
25 g Fett
60 g Schinkenspeck
1 Zwiebel
Gewürz: Pfefferkörner, Lorbeer-
blatt, Gewürzkörner
Salz, Suppengrün
1½ Liter Wasser

80 g Fett
80 g Mehl
2 Liter Ochsenchwanzbrühe
Salz
2-3 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt
Rotwein oder Madeira

Der Ochsenchwanz wird mit warmem Wasser gut abgeburstet, abgetrocknet und in etwa 3 cm lange Stücke geschnitten. Er wird in Mehl gewendet und in Fett und Schinkenspeck mit dem Suppengrün und den Gewürzen braun geröstet, mit 1½ Liter Wasser aufgefüllt und in 2-3 Stunden weichgekocht. Dann wird die Brühe durch ein Sieb gegeben, Fett und Mehl wird gebräunt und die Brühe langsam dazugegeben und 10 Minuten gekocht. Einige Minuten läßt man die Suppe an warmer Herdstelle stehen, entfettet sie, schmeckt mit Salz, Liebig Fleisch-Extrakt und Madeira ab. Die Suppe wird über dem Ochsenchwanz angerichtet und aufgetragen.

7. Ochsenzungensuppe

1 Ochsenzunge
2 Liter Wasser
Suppengrün
Salz

1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt
75 g Fadennudeln
1-2 Eigelb
Madeira, Salz
1 Teelöffel Liebig flüssig

Die gut gereinigte Zunge wird mit Wasser, Suppengrün und Salz 3 Stunden gekocht. Dann nimmt man die Zunge heraus, gießt die Brühe durch ein Sieb, schmeckt sie mit Liebig Fleisch-Extrakt ab und setzt sie auf zum Kochen. Die zerdrückten Fadennudeln werden hinzugegeben — wenn sie gar sind, wird mit Eigelb legiert und mit Salz, Liebig flüssig und Madeira abgeschmeckt. Ein Teil der Zunge wird in Würfel geschnitten und in die Suppe gegeben.

8. Wildsuppe

50 g Fett
250 g Hasen- oder Rehfleisch
1 Liter Wasser
Salz, Suppengrün

75 g Fett
100 g Mehl
Salz
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt
Rotwein
1 Liter Brühe aus 2 Liebig Fleischbrüh-
würfeln

Das Wildfleisch wird in Fett mit dem Suppengrün angebraten und mit kochendem Wasser aufgefüllt, bis es bedeckt ist. Man läßt es gar-

schmoren. Aus Fett und Mehl stellt man eine dunkle Mehlschwitze her, die man mit der Brühe, aus Liebig Fleischbrüh-Würfeln bereitet, auffüllt. Das Wildfleisch wird von den Knochen gelöst, in Würfel geschnitten und in die Suppe gegeben, ebenfalls die Wildbrühe. Man schmeckt mit Rotwein, Liebig Fleisch-Extrakt und Salz ab. Aus dem Wildfleisch kann man auch Fleischklöße bereiten, die man in die Suppe geben kann.

9. Pommersche Gänseuppe (Resteverwendung)

<i>Gänsegerüst und Gänseklein</i>	<i>2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt</i>
<i>Suppengrün</i>	<i>100 g Fett</i>
<i>Wasser</i>	<i>100 g Mehl</i>
	<i>Fleischreste</i>
	<i>250 - 375 g Kartoffeln</i>
	<i>evtl. 1 Teelöffel Liebig flüssig</i>

Das Gänsegerüst und Gänseklein wird mit Suppengrün und Salz angekocht. Aus Fett und Mehl stellt man eine dunkle Mehlschwitze her, füllt sie mit der Gänsebrühe, der man eine Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt zugesetzt hat, auf, gibt die in Würfel geschnittenen Kartoffeln hinzu und wenn diese gar sind, das abgesuchte Gänsefleisch. Zuletzt schmeckt man noch einmal mit Salz und Liebig flüssig ab.

10. Zerfahrene Eiersuppe

4 Liebig Fleischbrüh-Würfel in 1 Liter Wasser aufgelöst
etwas Suppengrün
Zwiebelscheiben geröstet
1 Eßlöffel Mehl
2 ganze Eier
4 Eßlöffel Milch oder süße Sahne

Aus 4 Liebig Fleischbrüh-Würfeln stellt man eine Brühe her, kocht sie mit Suppengrün, Salz und gerösteten Zwiebelscheiben auf. 4 Eßlöffel Milch verquirlt man mit dem Mehl und den Eiern, gießt die gut abgeschmeckte Brühe durch ein Sieb, läßt sie aufkochen und gibt dann unter Rühren die Eiermasse hinzu. Alles muß noch einmal aufkochen und abgeschmeckt werden.

11. Grünkernsuppe

<i>90 g Fett</i>	<i>2 Eigelb</i>
<i>100 g Grünkernmehl</i>	<i>1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt</i>
<i>1 1/4 Liter Brühe aus 4 Liebig Fleischbrüh-</i>	<i>Salz</i>
<i>Würfeln</i>	<i>etwas Petersilie</i>
<i>1/4 Liter Milch</i>	<i>2 alte Brötchen oder 50 g altes Weißbrot</i>
<i>Salz</i>	<i>25 g Butter</i>

Das Fett wird zerlassen, das Grünkernmehl darin durchgekocht, mit Brühe und Milch aufgefüllt und 1 bis 2 Stunden gekocht. Dann legiert man mit 2 Eigelb und schmeckt die Suppe mit Salz, Liebig Fleisch-Extrakt und der feingewiegten Petersilie ab und richtet sie über den gerösteten Brötchenwürfeln an.

12. Königinnensuppe

<i>1 Suppenhuhn</i>	<i>80 g Butter</i>	<i>15 g feingewiegte süße</i>
<i>Salz, Suppengrün</i>	<i>80 g Mehl</i>	<i>Mandeln</i>
<i>2 Liter Wasser</i>	<i>Hühnerbrühe</i>	<i>2 Eßlöffel süße Sahne</i>
	<i>1 Messerspitze Liebig</i>	<i>1 - 2 Eigelb</i>
	<i>Fleisch-Extrakt</i>	<i>Hühnerfleisch</i>
	<i>Salz</i>	

Das vorbereitete Suppenhuhn wird mit kochendem Wasser, Salz und Suppengrün gargekocht. Aus Fett und Mehl stellt man eine helle Mehlschwitze her, die man mit der mit Liebig Fleisch-Extrakt gut abgeschmeck-

ten Hühnerbrühe auffüllt. Dann läßt man die Suppe langsam kochen. Die süßen feingewiegten Mandeln werden mit der Sahne erwärmt, mit dem Eigelb verrührt und unter Schlagen zu der heißen Suppe gegeben. Die Suppe wird durch ein Sieb gegossen, mit einer Prise Zucker und Salz abgeschmeckt, und das feingeschnittene Fleisch als Einlage in die Suppe gegeben.

Bemerkung: Als Einlage eignen sich auch Fleischklößchen aus Kalb- und Hühnerfleisch oder Blumenkohlröschen.

13. Hühnercremesuppe

1 Suppenhuhn
Salz, Suppengrün
2 Liter Wasser (kochendes)
Salz

4 Eigelb
20 g Butter
zartes Hühnerfleisch
Salz
2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt

Das vorbereitete Suppenhuhn wird gargekocht. Das beste weiße Hühnerfleisch wird durch die Fleischmaschine gegeben oder gerieben. Eigelb wird mit der Butter verrührt und mit einem Teil der heißen Hühnerbrühe aufgefüllt und zu dem Fleischpüree gegeben; diese Masse gibt man in die heiße Brühe und schmeckt mit Salz, Liebig Fleisch-Extrakt und evtl. mit süßer Sahne ab.

14. Pilzsuppe

375 g Champignons oder Steinpilze
1 $\frac{1}{2}$ Liter Wasser
5 Liebig Fleischbrüh-Würfel

60 g Fett
60 g Mehl
Salz, evtl. Petersilie

Die Pilze werden geputzt, gewaschen und in Würfel geschnitten. Man zerläßt Fett und dünstet die Pilze darin durch, füllt mit der Brühe auf und läßt die Pilze garkochen. Nach Ablauf der Garzeit bindet man die Suppe mit dem in kaltem Wasser gut verrührten Mehl und schmeckt mit Salz und evtl. Petersilie ab. Verbessern kann man die Suppe, indem man sie mit 1—2 Eigelb abzieht. Zuletzt gibt man noch ein walnußgroßes Stück gute Butter hinein.

15. Zwiebelsuppe

100 g Fett
750 g Zwiebeln
100 g Mehl
1 $\frac{1}{2}$ Liter Wasser

$\frac{1}{4}$ Liter Milch oder süße Sahne
Salz
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt
1 Eigelb

Die Zwiebelscheiben werden in dem zerlassenen Fett $\frac{1}{2}$ Stunde durchgedünstet (ohne zu bräunen), das Mehl hinzugegeben und mit Wasser aufgefüllt. Gleichzeitig fügt man etwas Salz und 1 Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt hinzu und läßt die Suppe 1 $\frac{1}{2}$ Stunden kochen. Sie wird durch ein feines Haarsieb gestrichen, noch einmal zum Kochen gebracht, mit süßer Sahne und Liebig Fleisch-Extrakt abgeschmeckt und mit einem Eigelb abgerührt.

16. Semmel-suppe

75 g Butter
150 g Weißbrot
2 Liter Wasser

6 Liebig Fleischbrüh-Würfel
Salz
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt
1 Eigelb

Das Weißbrot wird in der Brühe weichgekocht. Dann wird es durch ein Sieb gestrichen, in der Butter durchgekocht, mit der Brühe aufgefüllt und nochmals erhitzt, abgeschmeckt und mit 1 Eigelb abgerührt.

17. Feine Kartoffelsuppe

1 kg Kartoffeln
1³/₄ Liter Brühe aus 5 Liebig Fleischbrüh-
Würfeln

40 g Fett
20 g Mehl
1 Eigelb
5 Eßlöffel süße Sahne
Petersilie

Die in kleine Stücke geschnittenen Kartoffeln werden in der Brühe mit Suppengrün gargekocht. Aus Fett und Mehl stellt man eine helle Mehlschwitze her, die man in der Suppe noch mitkochen läßt. Nach ³/₄ Stunden streicht man die Suppe durch ein Haarsieb, legiert sie mit dem mit Sahne verquirlten Eigelb und schmeckt ab mit Liebig Fleisch-Extrakt, Salz und feingewiegter Petersilie.

18. Frühlingsuppe mit Eiergerste

5 Liebig Fleischbrüh-Würfel
1¹/₂ Liter Wasser
50 g Butter
2 Möhren
Blumenkohlröschen
1 Kohlrabi

1 Ei
1 Teelöffel Wasser
100 g Mehl
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt
Petersilie

Die Liebig Fleischbrüh-Würfel werden in 1¹/₂ Liter heißem Wasser aufgelöst und zum Kochen gebracht. Die vorbereiteten Gemüse (mit Ausnahme des Blumenkohls) dünstet man in der Butter durch, füllt mit der Brühe auf und läßt sie kochen. 15 Minuten vor Ablauf der Garzeit fügt man die Blumenkohlröschen hinzu. Sind diese weich, gibt man die Eiergerste hinein, läßt die Suppe noch 5—8 Minuten kochen und schmeckt mit Salz, Liebig Fleisch-Extrakt und Petersilie ab.

Zubereitung der Eiergerste: Man stellt einen festen Nudelteig her, den man auf der Handreibe reibt oder grob wiegt. Etwas getrocknet gibt man ihn dann in die kochende Suppe.

19. Falsche Krebsuppe

2 Möhren
2 Knollen Sellerie
2 Tomaten
1¹/₂ Kopf Blumenkohl

50 g Butter
50 g Mehl
2 Liter Brühe aus 6 Liebig Fleischbrüh-
Würfeln
Salz, 1 Eßlöffel Reibkäse
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Die geputzten feingeschnittenen Gemüse — ausgenommen Blumenkohl — werden in der Butter durchgedünstet, das Mehl hinzugegeben, ebenfalls durchgeschwitzt und mit der Brühe aufgefüllt. Ist die Suppe gar, wird sie durch ein Sieb gestrichen, die Blumenkohlröschen darin gargekocht, mit Salz, Reibkäse und Liebig Fleisch-Extrakt abgeschmeckt.

20. Kohlsuppe

375 g Kohl
40 g Fett
60 g Mehl

2 Liter Brühe aus 6 Liebig Fleischbrüh-
Würfeln
Salz, Pfeffer, Muskat
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Der in feine Streifen geschnittene Kohl wird in dem Fett mit Mehl durchgeschwitzt, mit Brühe aufgefüllt und $1\frac{1}{2}$ Stunden gargekocht. Dann schmeckt man die Suppe mit den angegebenen Zutaten gut ab.

21. Legierte Grießsuppe mit Gemüseeinlage

50 g Fett
80 g Grieß
5 Liebig Fleischbrüh-Würfel
2 Liter heißes Wasser

Salz nach Geschmack
Blumenkohlröschen
Kohlrabi in Stifte
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt
1 Eigelb

In dem zerlassenen Fett schwitzt man den Grieß durch, füllt mit Brühe aus Liebig Fleischbrüh-Würfeln auf. Wenn die Suppe kocht, gibt man die Gemüse hinein. Sind diese gar, wird mit Salz und Liebig Fleisch-Extrakt abgeschmeckt und mit einem Eigelb legiert.

22. Spinatsuppe mit Eierstich

375 g Spinat
50 g Fett
1 kleine Zwiebel
60-75 g Mehl
2 Liter Brühe aus 1 Messerspitze
Liebig Fleisch-Extrakt
Salz

Eierstich:
gut $\frac{1}{10}$ Liter Wasser mit 2 Messerspitzen
Liebig Fleisch-Extrakt
2 Eier
1 Prise Salz
1 Prise Muskat

Der verlesene und gewaschene Spinat wird in Fett mit Zwiebeln durchgedünstet, Mehl hinzugegeben, mit Brühe aufgefüllt und gargekocht. Dann streicht man die Suppe durch ein Haarsieb, schmeckt sie ab und gibt den Eierstich hinein.

Zubereitung des Eierstichs: Die Eier werden mit der Brühe und den geschmackgebenden Zutaten tüchtig verquirlt. Man füllt die Masse in gut angefettete Obertassen, gibt ein gefettetes Stückchen Pergamentpapier darauf und läßt den Eierstich im Wasserbad ziehen, bis er fest ist.

Bemerkung: Der Eierstich darf nicht kochen, sonst wird er porös.

23. Selleriesuppe

1 große Knolle Sellerie
2 Liter Brühe aus 5-6 Liebig Fleischbrüh-
Würfeln in heißem Wasser aufgelöst

70 g Butter
75 g Mehl
Salz
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Der vorbereitete Sellerie wird in Stifte geschnitten und mit der Brühe aus Liebig Fleischbrüh-Würfeln gargekocht. Aus Fett und Mehl stellt man eine helle Mehlschwitze her und füllt sie mit der Selleriekochbrühe auf. Die Hälfte des Selleries streicht man durch, die andere Hälfte gibt man als Stifte in die Suppe. Zuletzt schmeckt man mit Salz und Liebig Fleisch-Extrakt ab.

24. Tomatensuppe mit Reis

50 g Fett
Schinkenreste
1 große Zwiebel

375 g Tomaten
50 g Reis
1 $\frac{1}{2}$ Liter Wasser
Salz, Pfeffer
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Schinken und Zwiebel werden in Würfel geschnitten, in Fett mit den in Vierteln geschnittenen Tomaten durchgedünstet, mit Wasser aufgefüllt, Salz hinzugegeben und 1 Stunde gargekocht. Dann streicht man alles durch ein Sieb, läßt es kochen, gibt den Reis hinein und läßt ihn in der Suppe gar werden. Abgeschmeckt wird mit Salz, Pfeffer und 1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt. Man kann den Reis auch in etwas Brühe aus Liebig Fleisch-Extrakt garquellen lassen. Dann wird die Zubereitungszeit verkürzt.

25. Möhrensuppe

500 g geriebene Möhren
40 g Fett (Speck)
50 g Grieß
1 kleine Zwiebel

2 Liter Brühe aus 5 Liebig Fleischbrüh-
Würfeln in heißem Wasser aufgelöst
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt
Salz
1 Eßlöffel gehackte Petersilie

Die geriebenen Möhren werden in Fett mit der Zwiebel und Grieß durchgedünstet, mit Brühe aus Liebig Fleischbrüh-Würfeln aufgefüllt und eine Stunde gargekocht. Man schmeckt mit Salz, Liebig Fleisch-Extrakt und Petersilie ab (Petersilie darf nicht kochen).

26. Gemüsesuppe mit Fleischklößchen

250 - 375 g geputztes Gemüse (je nach
Jahreszeit)
(Erbsen, Spargel, Möhren, Kohlrabi,
Kohl)
2 Liter Brühe aus 5 - 6 Liebig Fleisch-
brüh-Würfeln in heißem Wasser
aufgelöst
40 g Fett
2 - 3 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt

50 g Mehl
Salz
5 Kartoffeln
Petersilie

Die geputzten und kleingeschnittenen Gemüse werden mit Fett und Mehl durchgeschwitzt, mit der Brühe aus Liebig Fleischbrüh-Würfeln aufgefüllt und gargekocht. Eine halbe Stunde vor Ablauf der Garzeit (richtet sich nach den Gemüsesorten) fügt man die in Stifte geschnittenen Kartoffeln hinzu. Sind diese gar, gibt man die Fleischklößchen in die Suppe, schmeckt mit Liebig Fleisch-Extrakt und Salz ab, läßt noch einmal aufkochen und gibt die gewiegte Petersilie hinzu.

Fleischklößchen-Rezept siehe Fleischspeisen: Königsberger Klops.

27. Einfache Kartoffelsuppe mit Würstchen

750 g Kartoffeln
1 $\frac{1}{2}$ Liter Brühe aus 5 Liebig Fleischbrüh-
Würfeln in heißem Wasser aufgelöst
 $\frac{1}{2}$ Gewürzdosis (3 Pfefferkörner, 1 Ge-
würzkorn und etwa $\frac{1}{8}$ Lorbeerblatt)
Salz, Suppengrün

50 g Speck
1 Zwiebel
25 g Mehl
1 Eßlöffel Petersilie
2 - 4 Wiener Würstchen

Die kleingeschnittenen Kartoffeln werden mit dem Suppengrün, Gewürz und Salz in der Brühe gargekocht. Aus Fett, Zwiebel und Mehl stellt man eine helle Mehlschwitze her und gibt diese und die in Scheiben geschnittenen Würstchen zur Suppe. Man schmeckt mit Salz, Liebig Fleisch-Extrakt und Petersilie ab.

28. Braune Fleischbrühsuppe

80 g Butter
120 g Mehl
2 Liter Brühe aus 5-6 Liebig Fleischbrüh-Würfeln in heißem Wasser aufgelöst

Salz
Liebig Fleisch-Extrakt

Fett und Mehl bräunen, mit Brühe auffüllen, eine halbe Stunde kochen lassen und mit Salz und Liebig Fleisch-Extrakt abschmecken.

29. Graupensuppe

75 g Graupen
40 g Fett
40 g Mehl
Salz

Suppengrün
2 Liter Brühe aus 5-6 Liebig Fleischbrüh-Würfeln in heißem Wasser aufgelöst
750 g Kartoffeln
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Die gewaschenen Graupen dünstet man in Fett mit Mehl und dem feingeschnittenen Suppengrün durch, gibt die Brühe hinzu und läßt die Suppe 2-3 Stunden kochen. $\frac{3}{4}$ Stunden vor Ablauf der Garzeit fügt man die geschnittenen Kartoffeln hinzu und schmeckt mit Salz und Liebig Fleisch-Extrakt ab.

30. Erbsensuppe mit Bauchspeck

250 g gelbe Erbsen
2 Liter Wasser
Suppengrün
Salz

125-200 g Bauchspeck
375 g Kartoffeln
80 g Fett
1 Zwiebel
30 g Mehl
1 Messerspitze
Liebig Fleisch-Extrakt

Die Erbsen werden am Tag zuvor gut verlesen, gewaschen und mit weichem Wasser eingeweicht. Sie werden mit dem Einweichwasser, Salz und Suppengrün aufgesetzt. Wenn die Suppe kocht, fügt man den Bauchspeck hinzu und $\frac{3}{4}$ Stunden vor dem Essen die Kartoffeln. Aus Fett, Zwiebeln und Mehl bereitet man eine Mehlschwitze und gibt sie (nach 2-3 Stunden) zur Suppe, wenn dieselbe gar ist. Abgeschmeckt wird mit Salz und Liebig Fleisch-Extrakt.

Bemerkung: Man kann die Suppe auch vor dem Hinzufügen der Kartoffeln durch ein Sieb streichen und sie mit gerösteten Brötchenwürfeln zu Tisch geben.

31. Italienische Reissuppe

25 g Reis
25 g Butter
1 halben kleinen Kopf Blumenkohl
1-2 Eßlöffel Tomatenmark

1 Liter Wasser
1 halben Teelöffel Liebig Fleischbrüh-Masse
(Gekörnte Fleischbrühe)
Salz, geriebener Käse

Der Reis wird mit heißem Wasser gewaschen, in Fett durchgedünstet und mit der Brühe aufgefüllt. Der Blumenkohl wird in kleine Röschen zerteilt und in die kochende Suppe gegeben. Sobald alles weichgekocht ist, gibt man Tomatenmark hinzu und schmeckt mit geriebenem Käse, Liebig Fleischbrüh-Masse (Gekörnte Fleischbrühe) und Salz ab.



Soßen



Soßen sind häufig der wesentlichste Teil eines Speisezettels. Ist die Soße nicht gut zubereitet, schmeckt das ganze Gericht nicht. Liebig Fleisch-Extrakt und Liebig flüssig sind gute Hilfen bei der Zubereitung aller Soßen, denn sie werden dadurch schmackhafter. Besonders Pilzsoßen, Tomatensoßen, einfache braune oder helle Mehlsoßen gewinnen außer im Geschmack auch an Kraft und Gehalt. Wichtig ist die genaue Beachtung der in den Rezepten angegebenen Menge der zuzufügenden Liebig Erzeugnisse, da nur dann eine Verbesserung der Soßen erreicht wird, ohne ihren Eigengeschmack zu verdrängen.

Der Soßenverbrauch der einzelnen Person ist sehr verschieden. Im allgemeinen rechnet man für 6—8 Personen $\frac{1}{2}$ Liter fertige Soße, reicht man Gemüse mit Soße, so kann man die Bratensoßenmenge kürzen.

1. Helle Grundsoße zu Gemüse- und Kartoffelgerichten

40 g Fett
40 g Mehl
1 Zwiebel

$\frac{1}{2}$ Liter heißes Wasser mit 1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt
Salz

Liebig Fleisch-Extrakt wird mit heißem Wasser aufgelöst. Das Fett wird zerlassen, die feingeschnittene Zwiebel und das Mehl hinzugefügt und gut durchgeschwitzt. Man füllt mit der Brühe aus Liebig Fleisch-Extrakt auf und schmeckt mit Salz ab.

2. Holländische Soße

40 g Fett
40 g Mehl
 $\frac{1}{6}$ Liter Brühe aus 2 Liebig Fleischbrüh-Würfeln in heißem Wasser aufgelöst

$\frac{1}{8}$ Liter Milch
1 Eigelb
Salz und Muskat

Man stellt eine helle Grundsoße her, verquirlt das Eigelb löffelweise mit der heißen Flüssigkeit und gibt es dann an die Soße. Dann schmeckt man mit Salz, Muskat und evtl. mit Liebig Fleisch-Extrakt ab.



Sofje
eisch-
aller
ofen,
er im
htung
g Er-
ohne

allge-
t man

nten

erspitze

s Fett
gefügt
eisch-

weise
meckt



3.

Das
und
fügt
den

4.

1 Li
Butt
die
schr
Bem
wen

5.

Aus
den

6.

Es v
Fleis
geb

7.

2 Li
Fett
auf.
Zuta
darf
Farb

3. Abgeschlagene Senfsoße

- | | |
|--|-------------------------------|
| 20 g Mehl | 2 Eigelb |
| gut $\frac{1}{2}$ Liter Brühe aus 1 Messerspitze | 1-2 Eßlöffel Senf |
| Liebig Fleisch-Extrakt in heißem Wasser | 30 g Tafelbutter |
| aufgelöst | Weißwein, Salz, Zucker, Essig |
| | 1 Tropfen Liebig flüssig |

Das Mehl wird mit der kalten Brühe aus Liebig Fleisch-Extrakt, dem Eigelb und dem Senf im Wasserbad abgeschlagen bis das Mehl gar ist. Dann fügt man unter Schlagen die Butter in Flöckchen hinzu und schmeckt mit den angegebenen Gewürzen ab.

4. Buttersoße

- | | |
|------------------|---|
| 50 g Butter | $\frac{1}{4}$ Liter Brühe aus 1 Liebig Fleischbrüh- |
| 2 Eigelb | Würfel in heißem Wasser aufgelöst |
| 1 Teelöffel Mehl | Saft einer halben Zitrone |
| | Salz |
| | 1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt |

1 Liebig Fleischbrüh-Würfel wird in $\frac{1}{4}$ Liter heißem Wasser aufgelöst. Butter, Eigelb, Mehl und Zitronensaft schlägt man tüchtig schaumig, fügt die Brühe hinzu und schlägt im Wasserbad bis die Soße dicklich ist. Dann schmeckt man mit Salz und Liebig Fleisch-Extrakt ab.

Bemerkung: Statt Zitrone können 2 kleine feingewiegte Zwiebeln verwendet werden.

5. Heringssoße (gut zu Pellkartoffeln)

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 40 g Butter | $\frac{1}{2}$ gehackter Hering |
| 40 g Mehl | Zitronensaft |
| $\frac{3}{8}$ Liter Brühe aus 1 Messerspitze Liebig | Salz nach Geschmack |
| Fleisch-Extrakt in heißem Wasser aufgelöst | 1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt |
| $\frac{1}{8}$ Liter Milch | 1 Prise Zucker |

Aus Fett, Mehl und Flüssigkeit bereitet man eine helle Grundsoße, fügt den Hering hinzu und schmeckt mit allen angegebenen Zutaten ab.

6. Kaperntunke

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 60 g Butter | 1 Eßlöffel Kapern |
| 40 g Mehl | Zitronensaft |
| $\frac{3}{8}$ Liter Brühe aus 2 Liebig Fleischbrüh- | Salz nach Geschmack |
| Würfeln | 1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt |
| $\frac{1}{8}$ Liter Milch | |

Es wird eine helle Grundsoße bereitet, aufgefüllt mit Brühe aus Liebig Fleischbrüh-Würfeln und Milch, mit den Kapern gemischt und den angegebenen Zutaten abgeschmeckt.

7. Petersiliensoße (gut zu gekochtem Fisch)

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 40 g Fett | Zitronensaft |
| 40 g Mehl | Salz |
| $\frac{1}{2}$ Liter Brühe aus 2 Liebig Fleischbrüh- | 1 Prise Zucker |
| Würfeln in heißem Wasser aufgelöst | 1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt |
| 1 Eigelb | 1 Teelöffel feingewiegte Petersilie |
| 1 Teelöffel Weißwein | |

2 Liebig Fleischbrüh-Würfel löst man in $\frac{1}{2}$ Liter heißem Wasser auf. Das Fett zerläßt man, schwitzt das Mehl darin durch und füllt mit der Brühe auf. Die Soße wird mit einem Eigelb abgerührt und mit den angegebenen Zutaten abgeschmeckt. Zuletzt fügt man die Petersilie hinzu. Die Soße darf nicht mehr kochen, da das Eigelb gerinnt und die Petersilie ihre Farbe verliert.

8. Meerrettichsoße

$\frac{1}{2}$ Liter Brühe aus 1 Teelöffel Liebig Fleischbrüh-Masse (Gekörnte Fleischbrühe)
25 g Mehl

$\frac{1}{2}$ Stange Meerrettich
1 Stück gute Butter
Salz

Liebig Fleischbrüh-Masse wird in $\frac{1}{2}$ Liter heißem Wasser aufgelöst und das mit kaltem Wasser angerührte Mehl und der feingeriebene Meerrettich (2 Eßlöffel) hinzugefügt. Man läßt die Soße 5—6 Minuten unter tüchtigem Rühren kochen, gibt die Butter hinzu und schmeckt ab.

Bemerkung: Der Meerrettich darf nicht zu lange kochen, weil er dadurch an Schärfe verliert.

9. Meerrettichsoße mit Korinthen (scharf)

$\frac{1}{2}$ Liter Brühe aus 2 Liebig Fleischbrüh-Würfeln in heißem Wasser aufgelöst
30 g Korinthen
2 Eßlöffel geriebener Meerrettich

25 g Butter
1 Zwiebel
30 g Mehl
Essig, Salz und Zucker nach Geschmack

In der aus Liebig Fleischbrüh-Würfeln bereiteten Brühe läßt man die Korinthen garquellen. Fett wird zerlassen, Zwiebel und Mehl darin durchgeschwitzt, die Brühe mit den Korinthen hinzugegeben und 5—6 Minuten gekocht. Kurz vor dem Anrichten rührt man den geriebenen Meerrettich hinzu und schmeckt mit Salz, Zucker und Essig ab.

10. Pilzsoße

30 g Butter
30 g Mehl
 $\frac{3}{8}$ Liter Wasser mit 3 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt
1 Eigelb

250 g Champignons (frische oder aus der Büchse)
feiner Pfeffer
Salz

Die Butter wird zerlassen, die Hälfte der Pilze klein geschnitten darin durchgedünstet, Mehl darüber gegeben und mit der Brühe aufgefüllt. Sind die Pilze gar, wird die Soße durch ein Haarsieb gestrichen, die anderen in Scheiben geschnittenen Pilze darin gargekocht bzw. erhitzt. Es wird mit einem Eigelb abgerührt und mit Salz und feinem Pfeffer abgeschmeckt.

11. Speck- und Zwiebelsoße

60 g Speck
40 g Mehl
1 große Zwiebel

$\frac{1}{2}$ Liter Brühe aus 1 Teelöffel Liebig Fleischbrüh-Masse (Gekörnte Fleischbrühe) in heißem Wasser aufgelöst
Salz
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Der Speck wird in Würfel geschnitten, die feingeschnittene Zwiebel hinzugegeben und unter Umrühren hellgelb gebraten. Dann schwitzt man das Mehl darin durch bis es gelb ist, füllt mit Brühe auf und schmeckt mit Salz und Liebig Fleisch-Extrakt ab.

12. Kraftsoße

70 g Fett
25 g rohen Schinken
1 Petersilienwurzel
1 Möhre

40 g Mehl
 $\frac{1}{2}$ Liter kochendes Wasser
Salz
3 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt
Pilze oder Kräuter, evtl. Liebig flüssig

Im zerlassenen Fett bräunt man den Schinken, die feingeschnittene Petersilienwurzel und die Möhre, schwitzt das Mehl darin durch, füllt mit kochendem Wasser auf und fügt Liebig Fleisch-Extrakt hinzu. Man läßt die Soße langsam $\frac{1}{2}$ Stunde kochen, streicht sie durch ein Haarsieb, läßt noch einmal heiß werden, gibt die feingewiegten Pilze oder Kräuter hinzu und schmeckt noch einmal ab.

13. Dunkle Grundsoße zu Bratenresten

40 g Fett
50 g Mehl
1 Zwiebel
Pfeffer und Salz

Nelkenpfeffer, Lorbeerblatt
 $\frac{1}{2}$ Liter Brühe aus 3 Messerspitzen Liebig
Fleisch-Extrakt in heiß. Wasser aufgelöst
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Liebig flüssig

Das Fett wird gebräunt, Mehl hinzugetan und so lange geschwitz, bis es braun ist, die Gewürze hinzugefügt, mit Brühe aufgefüllt und eine halbe Stunde kochen lassen. Dann wird mit Salz und Liebig flüssig abgeschmeckt.

14. Béchamelsoße für Fleisch- und Mischgerichte

40 g Butter
2 Zwiebeln
40 g Schinken
40 g Mehl

$\frac{1}{4}$ Liter Wasser
 $\frac{3}{8}$ Liter Milch
Salz
1-2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt

Die würfelig geschnittenen Zwiebeln werden in der Butter glasig gedünstet, Schinkenwürfel und Mehl darin durchgeschwitzt und mit der Flüssigkeit aufgefüllt. Man läßt die Soße 15-20 Minuten kochen und schmeckt mit Salz und Liebig Fleisch-Extrakt ab.

15. Käsesoße (zu Makkaroni)

30 g Fett
30 g Mehl
 $\frac{1}{4}$ Liter Milch
 $\frac{1}{4}$ Liter Wasser

1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt
3 Eßlöffel Schweizer- oder Parmesankäse
1 Stück frische Butter

Aus den angegebenen Zutaten stellt man eine helle Mehlschwitze her, gibt Liebig Fleisch-Extrakt hinzu und läßt die Soße damit sämig kochen. Dann fügt man den geriebenen Käse hinzu, nimmt die Soße, nachdem sie noch einmal aufgestoßen hat, vom Feuer, gibt die frische Butter hinein und schmeckt noch einmal ab.

16. Saure Sahnesoße

40 g Speck 40 g Mehl
 $\frac{1}{3}$ Liter saure Sahne

$\frac{1}{4}$ Liter Wasser
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

In die hellgebräunten Speckwürfel gibt man das Mehl, schwitzt es durch, füllt mit Wasser und Sahne auf und schmeckt mit Liebig Fleisch-Extrakt ab.

17. Tomatensoße

50 g Butter 1 Zwiebel
40 g Mehl
250 g Tomaten

$\frac{1}{2}$ Liter Wasser
Salz, 1 Prise Pfeffer
2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt

Man zerläßt die Butter, gibt die gesäuberten Tomaten zerteilt und die Zwiebel hinzu, dünstet gut durch, streut das Mehl darüber, füllt mit kochendem Wasser auf und kocht die Soße langsam eine Stunde. Dann streicht man sie durch ein Sieb und schmeckt mit Salz, Pfeffer und Liebig Fleisch-Extrakt ab.

18. Abgeschlagene holländische Soße

$\frac{1}{2}$ Teelöffel Liebig Fleischbrüh-Masse (Gekörnte Fleischbrühe) in $\frac{1}{2}$ Liter Wasser aufgelöst
3 Eigelb 25 g Mehl

40 g Butter in Flöckchen
Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Eigelb und Mehl werden glatt gerührt, die Brühe und die Butterflöckchen dazugegeben, alles im Wasserbad abgeschlagen und mit den Gewürzen abgeschmeckt.

19. Schnittlauchsoße

40 g Fett 40 g Mehl
feingeschnittener Schnittlauch
 $\frac{1}{2}$ Liter Brühe aus 2 Liebig Fleischbrüh-
Würfeln in heißem Wasser aufgelöst

1 Stück frische Butter
etwas Zitronensaft
einige Tropfen Liebig flüssig

In dem zerlassenen Fett wird das Mehl und der feingeschnittene Schnittlauch durchgeschwitzt, mit Brühe aus Liebig Fleischbrüh-Würfeln aufgefüllt. Man läßt die Soße gut durchkochen, zieht sie vom Feuer, rührt ein Stück Butter und Zitronensaft darunter und schmeckt mit Salz und Liebig flüssig ab.

20. Madeirasoße

40 g Fett
50 g Mehl
1 Zwiebel
4 Pfeffer- und Gewürzkörner
1 Glas Madeira

$\frac{1}{4}$ Lorbeerblatt
 $\frac{1}{2}$ Liter Brühe aus 3 Messerspitzen Liebig
Fleisch-Extrakt in heißem Wasser aufgelöst
Salz
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Die Zwiebel wird in dem Fett mit den Gewürzen angebraten, das Mehl hinzugefügt und gebräunt und mit der Brühe aufgefüllt. Nachdem die Soße 15—20 Minuten gekocht hat, wird sie durch ein Sieb gegossen und mit Madeira, Liebig Fleisch-Extrakt, Salz und einer Prise Zucker abgeschmeckt.

21. Grundrezept für Mayonnaise

1 Eigelb
1 Prise Salz
2—3 Eßlöffel Oel
1 Teelöffel Essig
1 Prise Pfeffer
einige Tropfen Zitronensaft

Oelschwitze:

1 Eßlöffel Oel
10 g Mehl
 $\frac{1}{10}$ Liter Wasser mit 1 Tropfen Liebig flüssig

Das Eigelb wird in einem engen Gefäß mit einem kleinen Holzlöffel tüchtig gerührt. Dann gibt man eine Prise Salz hinzu und tropfenweise unter tüchtigem Rühren das Oel. Ist alles Oel daruntergerührt, gibt man die erkaltete Oelschwitze hinzu. Die Oelschwitze wird wie eine einfache Mehlschwitze bereitet, nur muß man darauf achten, daß das Oel nicht zu heiß wird. Man muß während des Abkühlens kaltes Wasser darauf laufen lassen oder kalt rühren.

Schnitt-
gefüllt.
Stück
isig ab.

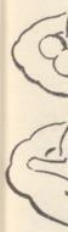
*en Liebig
aufgelöst*

trakt

s Mehl
e Soße
nd mit
meckt.

ig flüssig

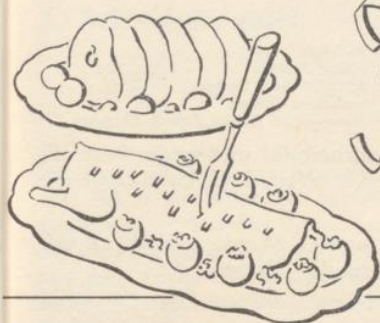
tüchtig
unter
an die
nfache
l nicht
darauf



Alle
 Extr
 Extr
 dad
 bes
 wen
 Auf
 Res
 vor
 haf
 Ist
 Liel
 die
 übe
 Ma
 für

1.

Kan
 vor
 Ge
 gos
 Stu
 ten
 ber
 Dar
 gib
 geb
 mit
 sieh



Fleisch und Wild



Alle Fleischspeisen werden durch die Verwendung von Liebig Fleisch-Extrakt kräftiger, schmackhafter und auch zarter. Es ist gut, Liebig Fleisch-Extrakt schon während des Bratens bezw. Kochens hinzuzufügen, da gerade dadurch das Fleisch einen kräftigen Geschmack bekommt. Ist ein Braten besonders trocken, so kann man die Speckscheiben, die zum Spicken verwendet werden, mit Liebig Fleisch-Extrakt bestreichen.

Außerordentlich gute Dienste leistet uns Liebig Fleisch-Extrakt bei der Resteverwendung von Braten und gekochtem Fleisch. Durch Hinzusetzen von Liebig Fleisch-Extrakt gelingt es, aus solchen Resten eine schmackhafte Fleischspeise wie Haschee, Ragout usw. zuzubereiten.

Ist ein Braten zu braun geworden oder gar verbrannt, kann man ihn durch Liebig Fleisch-Extrakt retten: Das dunkle Fett gießt man weg, entfernt die verbrannten Stellen am Fleisch, fügt neues gebräuntes Fett hinzu und übergießt den Braten mit verdünntem Liebig Fleisch-Extrakt.

Man rechnet für einen starken Esser 125 g schieres Fleisch, sonst 500 g für 5—6 Personen.

1. Schweinebraten

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1 kg Schweinefleisch | 1 Brotkruste |
| $\frac{1}{4}$ Liter kochendes Wasser | 1 Zwiebel |
| Salz | 1 Eßlöffel Mehl |
| 1 Gewürzdosis (6 Pfefferkörner, 2 Gewürzkörner und etwa $\frac{1}{4}$ Lorbeerblatt) | kochendes Wasser mit |
| | 1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt |

Kammstück, Rippenstück oder Keule eignen sich zu Schweinebraten. Das vorbereitete Fleisch wird gesalzen, in eine Bratpfanne gelegt, mit den Gewürzen, der Zwiebel und einer Brotkruste, mit kochendem Wasser übergossen und in den heißen Ofen geschoben (Mitte). Während der 2—3 Stunden Garzeit muß fleißig begossen werden, um so saftiger wird der Braten. — Wird das Fett zu braun, muß etwas kochendes Wasser hinzugegeben werden (niemals über das Fleisch, da die Kruste dann weich wird). — Dann nimmt man das Fleisch heraus, setzt die Pfanne oben auf den Herd, gibt das Mehl in eine Ecke der Pfanne und verrührt es mit dem Fett, bis es gebräunt ist. Ist es gebräunt, füllt man mit kochendem Wasser auf, schmeckt mit Salz und Liebig Fleisch-Extrakt ab und gibt die Soße durch ein Soßensieb. Wenn nötig, muß sie entfettet werden.

2. Kasseler Rippenspeer

1 kg Fleisch (Kotelettenstück)
50 g Butter
Salz, Gewürzdosis (6 Pfefferkörner,
2 Gewürzkörner und etwa $\frac{1}{4}$ Lorbeerblatt)

1 Zwiebel
1 Eßlöffel Mehl
2 Eßlöffel saure Sahne
kochendes Wasser
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Das Kotelettenstück ist vom Schlachter vorbereitet und geräuchert. Es wird gewaschen, mit Butter angebraten. Weitere Zubereitung wie Schweinebraten.

Die Soße schmeckt besonders gut, wenn man $\frac{1}{4}$ Stunde vor Ablauf der Garzeit von der Seite etwas saure Sahne zu dem Braten gibt.

Bemerkung: Kalt als Aufschnitt geeignet!

3. Schweinekoteletts

4 Schweinekoteletts
1 Ei
Stoßbrot und Mehl
Salz

50–75 g Bratfett
 $\frac{3}{8}$ Liter kochendes Wasser
1 Teelöffel Kartoffelmehl
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Die Koteletts werden geklopft, mit einem angefeuchteten Tuch abgerieben, nachgetrocknet, mit Salz eingerieben und in Ei und dem mit Mehl vermischten Stoßbrot umgewendet. Die Butter wird gut heiß gemacht, die Koteletts darin schön goldbraun gebraten und herausgenommen. Das Kartoffelmehl gibt man in das Fett, läßt es bräunen, füllt mit heißem Wasser auf, läßt noch einmal aufkochen, schmeckt mit Liebig Fleisch-Extrakt ab und gibt die Soße über die schuppenförmig angerichteten Koteletts. Man verziert die Platte mit Zitronenscheiben und Petersilie.

4. Sülzkoteletts

500 g Kotelettstück (4 Koteletts)
1 Liter Wasser
Lorbeerblätter
Pfeffer
Essig, Salz
Suppengrün

2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt
18 Blatt weiße Gelatine
2 Eiweiß und 1 Eischale
3 Eßlöffel Wasser

Zum Verzieren: hartgekochtes Ei, Gurken

Das Kotelettstück wird in dem kochenden Wasser mit allen Gewürzen gargekocht. Dann nimmt man das Fleisch heraus, zerlegt es in einzelne Koteletts, gibt die Brühe durch ein Sieb, fügt etwas Liebig Fleisch-Extrakt oder Liebig flüssig und die Gelatine hinzu, bis der Geschmack und die Farbe gut ist.

Das Klären der Brühe: In die abgekühlte Flüssigkeit gibt man 2 Eiweiß und 1 Eischale mit 3 Eßlöffel Wasser verschlagen, setzt die Flüssigkeit auf das Feuer und schlägt solange, bis es aufstößt, nimmt vom Feuer und läßt stehen, bis sich der Schaum teilt, gibt die Brühe durch ein Tuch mit Filterpapier-Schnitzel. Die klare Masse wird noch einmal abgeschmeckt und dann 1 cm dick in die gut mit kaltem Wasser ausgespülten Formen gegossen und auf Eis gestellt. Ist diese Schicht fest, gibt man die Eistücke oder Scheiben und die Gurken hinein, gießt wieder etwas von der Flüssigkeit darauf, läßt steif werden, legt dann die Koteletts hinein und gießt die Formen mit Flüssigkeit voll. Sind sie fest, werden sie auf eine runde Platte gestürzt und mit Petersilie und Tomatenscheiben verziert.

5. Schmorbraten

1 kg Schmorfleisch
50 g Speck
50 g Butter
Salz

1 Gewürzdosis (6 Pfefferkörner, 2 Gewürzkörner und etwa $\frac{1}{4}$ Lorbeerblatt)
1 Brotrinde
2 Eßlöffel Mehl
kochendes Wasser
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Ein gut abgehangenes Keulenstück wird gewaschen, getrocknet, geklopft und auf allen Seiten mit gesalzenen und gepfefferten Speckkeilen gespickt und in brauner Butter von allen Seiten gut angebräunt. Man gibt die Gewürze und die Brotrinde hinzu, und wenn auch dieses gebräunt ist, gibt man soviel kochendes Wasser hinein, daß es mit dem Fleisch gleich steht und fügt eine Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt bei. Während der 2—2 $\frac{1}{2}$ Stunden Schmorzeit muß man häufig begießen, ein- bis zweimal wenden und das verdampfte Wasser ersetzen. Nach Ablauf der Garzeit nimmt man das Fleisch heraus, gibt das mit kaltem Wasser angerührte Mehl in die kochende Soße, läßt gar werden, schmeckt mit Salz und Liebig Fleisch-Extrakt ab.

6. Roastbeef

1—1 $\frac{1}{2}$ kg Rindfleisch (Junges Tier, Rippenstück mit oder ohne Filet)
100—150 g Nierentalg
 $\frac{1}{4}$ Liter Brühe aus 1 Liebig Fleischbrüh-Würfel

Salz
Pfeffer
4 Zwiebeln in Ringen
50 g Butter
2 Eßlöffel Mehl
 $\frac{1}{8}$ Liter saure Sahne
kochendes Wasser
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt
Salz

Das Fleisch wird vom meisten Fett befreit, tüchtig geklopft, gesalzen, gepfeffert in die Bratpfanne gelegt und sofort mit dem kochenden Fett übergossen. Dann stellt man es in den sehr heißen Bratofen und läßt es unter fleißigem Begießen etwa $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Stunden sehr schnell braten. Das Fleisch nicht umwenden, nach Möglichkeit das Zugießen von Wasser vermeiden. Ist das Fleisch beinahe weich, wird das Fett abgegossen und die Butter in die Pfanne gegeben. Ist sie gebräunt, gibt man die Sahne hinzu und wenn auch diese gebräunt ist, nimmt man das Fleisch heraus. Die Soße wird mit Mehl wie in Nr. 1 gebunden, mit $\frac{1}{4}$ Liter Brühe aufgefüllt und mit Salz und evtl. Liebig Fleisch-Extrakt abgeschmeckt.

Bemerkung: Man rechnet im allgemeinen auf 500 g $\frac{1}{4}$ Stunde Garzeit.

7. Rumsteaks

1 kg Rindfleisch (gut abgehangenes Oberfilet ohne Knochen)
50—100 g Butter

1 Eßlöffel Liebig flüssig mit $\frac{1}{8}$ Liter heißem Wasser
Salz

Das Fleisch wird von Sehnen, Haut und Knochen befreit, in Scheiben geschnitten und 10 Minuten geklopft. In heißes Fett gelegt, wird das Fleisch unter fleißigem Begießen und häufigem Wenden in einigen Minuten schön braun gebraten und dann herausgenommen. Die Bratenbutter verrührt man mit der Fleischbrühe, schmeckt ab und gießt sie über das Fleisch.

8. Rouladen

4-6 Rindfleisch-Scheiben
50 g Speck
50 g Butter
30 g Mehl

1 Zwiebel
Salz und Pfeffer
 $\frac{1}{2}$ Liter heißes Wasser mit 1 Messerspitze
Liebig Fleisch-Extrakt
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Liebig flüssig

Die Scheiben werden mit einem angefeuchteten Tuch abgerieben, geklopft, mit Salz und Pfeffer eingerieben und mit Speck und Zwiebelwürfelchen belegt. Man rollt sie auf und umwickelt sie mit einem Baumwollfaden. In einem Schmortopf werden sie in Butter gebräunt, Mehl darüber gestreut, auch gebräunt und mit kochender Brühe übergossen, bis das Fleisch bedeckt ist. Nach 2stündiger Schmorzeit nimmt man die Rouladen heraus, wickelt die Baumwollfäden ab und richtet auf einer länglichen Platte an. Die Soße wird mit einem halben Teelöffel Liebig flüssig und Salz abgeschmeckt.

9. Jägerrollen

4-6 Rindfleisch-Scheiben
Salz, Senf
Zwiebelwürfel
Speckwürfel
2 Eßlöffel geröstetes Stoßbrot
2 kleine Essiggurken, in Streifen geschnitten
etwas Kapern

50 g Butter
25 g Mehl
 $\frac{1}{4}$ Liter Brühe aus 1 Liebig Fleischbrühwürfel

Die Rindfleischscheiben werden wie in Nr. 8 vorbereitet, alle Zutaten der Reihenfolge nach auf die Fleisch-Scheiben gegeben, mit Baumwollgarn umwickelt und in einem Schmortopf wie Rouladen gar gemacht und die Soße bereitet.

10. Gulasch

500 g Rindfleisch, schier
75 g Butter und Speck
1 Zwiebel, Salz
1 Prise Pfeffer

25 g Mehl
kochendes Wasser
2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt
2 Eßlöffel saure Sahne

Das vorbereitete Fleisch wird in Portionsstücke geschnitten, mit der Zwiebel in dem Fett angebräunt, Mehl und Gewürze darüber gestreut und mit kochendem Wasser aufgefüllt, eine Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt hinzugegeben und 2 Stunden geschmort. Eine Viertelstunde vor Ablauf der Garzeit fügt man die saure Sahne hinzu. Mit Salz abschmecken.

11. Sauerbraten

1 kg schieres Rindfleisch
 $1\frac{1}{2}$ Liter Essigwasser oder Buttermilch
1 Gewürzdosis (6 Pfefferkörner, 2 Gewürzkörner und etwa $\frac{1}{4}$ Lorbeerblatt)
Zwiebeln

40 g Speck
60 g Butter
Salz
kochendes Wasser
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Das vorbereitete Fleisch wird 6 bis 8 Tage in Essigwasser oder Buttermilch gelegt. Dann nimmt man es heraus, trocknet es ab und bereitet es wie Schmorbraten zu (Rezept Nr. 5).

12. Rinderpilaw

500 g Rindfleisch
40 g Fett
1 Zwiebel
Salz und Pfeffer
 $\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie

Gewürzdosis (6 Pfefferkörner, 2 Gewürzkörner und etwa $\frac{1}{4}$ Lorbeerblatt)
kochendes Wasser
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt
125 g Reis
1 Liter Brühe aus 2 Liebig Fleischbrühwürfeln
Salz
2 Eßlöffel Tomatenmark

Das vorbereitete Fleisch wird in größere Würfel geschnitten, mit den Gewürzen, Zwiebeln und Sellerie angebräunt, mit Brühe aufgefüllt und langsam in 2 Stunden gargeschmort.

Der Reis wird gewaschen. Man läßt ihn in der Brühe garquellen, schmeckt ihn mit Tomatenmark und Salz ab und gibt ihn zum Fleisch. Das Gericht wird mit Salz, Pfeffer und Liebig Fleisch-Extrakt abgeschmeckt.

13. Rinderfilet mit gerösteten Kartoffelstreifen

400 g (1 Filet)	$\frac{1}{2}$ Liter saure Sahne	750 g Kartoffeln
50 g Speck	1 Eßlöffel Mehl	Salzkochwasser
Salz und Pfeffer	$\frac{1}{8}$ Liter Wasser	500 g Palmin
Möhrenscheiben	1 Messerspitze Liebig	
Steinpilze	Fleisch-Extrakt	
50 g Butter		

Das vorbereitete Fleisch wird von Fett, Haut und Sehnen befreit, sorgfältig mit Speckfäden gespickt, gewürzt und mit siedendem Fett übergossen. Dann gibt man Wurzelscheiben und Pilze hinzu und brät es unter fleißigem Begießen in 20 Minuten gar. Wird die Butter zu braun, gießt man die Sahne hinzu und nimmt das Filet heraus (Filet muß eine Viertelstunde vor dem Zerlegen herausgenommen werden, damit beim Schneiden der Saft nicht herausfließt). Die Soße wird wie eine Bratensoße fertiggemacht und mit Salz und Liebig Fleisch-Extrakt abgeschmeckt.

Das Fleisch richtet man auf einer länglichen Bratenplatte mit gerösteten Kartoffelstreifen und Petersilie an.

Zubereitung der Kartoffelstreifen: Rohe Kartoffeln werden in feine Streifen geschnitten, in Salzwasser eben angekocht, in schwimmendem Fett goldgelb gebacken und auf ein Sieb zum Abtropfen gegeben.

14. Zungenfrikassee (8 Personen)

1 Ochsenzunge	50 g Butter	Weißwein
Wasser	50 g Mehl	Zitronenscheiben
Salz	1 Zwiebel	2 Eigelb
Zwiebel	$\frac{3}{8}$ Liter Zungenbrühe	einige Champignons
Suppengrün	1 Messerspitze Liebig	1 Teelöffel Liebig flüssig
Thymian	Fleisch-Extrakt	
Gewürzdosis (6 Pfefferkörner, 2 Gewürzkörner und etwa $\frac{1}{4}$ Lorbeerblatt)		

Die gut gereinigte Zunge wird mit viel kaltem Wasser und allen Gewürzen in 3—4 Stunden gargekocht. Abgekühlt wird sie abgezogen und in Scheiben geschnitten. Aus Fett, Mehl, Zwiebeln und Zungenbrühe wird eine helle Mehlschwitze bereitet, die mit Weißwein, Zitronensaft und Liebig flüssig abgeschmeckt wird. Man gibt die Zunge und einige Champignons in die kochende Soße und legiert mit Eigelb.

15. Kalbsbraten

1 kg Kalbfleisch (Keule)	Kochendes Wasser	2 Eßlöffel Mehl
Salz	1 Messerspitze Liebig	Wasser
75 g Speck	Fleisch-Extrakt	1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt
75—100 g Butter	$\frac{1}{8}$ Liter saure Sahne	

Das vorbereitete Fleisch wird mit dünnen Speckfäden gespickt, gesalzen, mit heißer gebräunter Butter übergossen und im Bratofen unter fleißigem Begießen $1\frac{1}{2}$ bis 2 Stunden gebraten. Ist das Fett gebräunt, gibt man etwas kochendes Wasser und 1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt hinzu. 15 Minuten vor dem Beenden der Garzeit fügt man die Sahne bei.

Die Soße wird wie Bratensoße fertiggemacht.

16. Kalbsrücken mit Gemüse

1 Kalbsrücken	$\frac{1}{4}$ Liter saure Sahne
50–100 g Speck	2–3 Eßlöffel Mehl
100 g Butter	kochendes Wasser
Salz	verschiedenes Gemüse
kochendes Wasser	Salz
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt	

Zubereiten wie Kalbsbraten. Gemüse zum Anrichten getrennt garkochen und in Butter dünsten (Spargel, Erbsen, Karotten, Champignons, Prinzferbohnen). Der fertige Braten wird in der Mitte auf eine runde oder längliche Platte gelegt, ringsherum das Gemüse — etwas Petersilie. Die Soße wird dazu gereicht.

17. Kalbfleischfrikassee

500 g Kalbfleisch (Brust)	40 g Mehl
40 g Butter	Weißwein
1 Zwiebel	Zitrone
1 Eigelb	kochendes Wasser
Salz	1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Das vorbereitete, in Stücke geschnittene Fleisch wird mit der Zwiebel in Butter gedünstet, Mehl darüber gestreut, kochendes Wasser und 1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt hinzugegeben und $1\frac{1}{2}$ Stunden geschmort. Zum Schluß schmeckt man mit Weißwein, Zitrone und Liebig Fleisch-Extrakt gut ab und legiert mit einem Eigelb.

18. Ragout fin

1 Kalbszunge	Weißwein
250 g Kalbsmilch	Zitronensaft
125 g Kalbsbraten	Champignons
40 g Butter	2 Eigelb
30 g Mehl	1–2 Teelöffel Liebig flüssig
$\frac{3}{4}$ Liter Brühe	
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt	

Die Kalbszunge wird in Wasser mit Suppengrün und Salz gargekocht. Die Kalbsmilch wird enthäutet und gargekocht. Alle Zutaten schneidet man in ganz kleine Würfel. Dann stellt man aus Fett, Mehl und Brühe eine helle Mehlschwitze her, die pikant mit Weißwein, Zitronensaft und Liebig flüssig abgeschmeckt wird, gibt das Fleisch und die feingewiegten Champignons hinzu und legiert mit Eigelb.

Das Ragout wird in Pasteten auf einer Serviette angerichtet oder in Muscheln überbacken.

19. Sahneschnitzel

4–6 Kalbschnitzel	Salz
40 g Butter	Pfeffer
20 g Mehl	$\frac{1}{8}$ Liter süße Sahne
$\frac{1}{8}$ Liter Wasser	Champignons
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt	

Die Schnitzel werden gewaschen, geklopft, mit Salz und Pfeffer eingerieben und in Mehl gewendet. Man bräunt Butter im Schmortopf, brätet die Schnitzel goldgelb, gibt Wasser, Sahne und Liebig Fleisch-Extrakt hinzu und läßt sie unter häufigem Begießen 15–20 Minuten schmoren. Dann schmeckt man mit Salz und Liebig Fleisch-Extrakt ab und richtet die Schnitzel mit der Soße und den Champignons auf einer Platte an.

20. Frikadellen

500 g gemischtes Mett
2 alte Brötchen
1 kleine Zwiebel
1 Ei
50 g Fett

Salz
1 Prise Pfeffer
Muskat
2 Eßlöffel Mehl
kochendes Wasser
3 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt

Die Brötchen werden abgerieben, eingeweicht und gut ausgedrückt. Dann vermischt man das Mett gut mit allen Zutaten, gibt die Zwiebel daran, schmeckt ab und formt flache, längliche Klöße davon, die man in heißem Fett braun brätet. Das Mehl gibt man in das Fett, läßt es bräunen, füllt mit Wasser auf und schmeckt mit Liebig Fleisch-Extrakt ab.

21. Falscher Hase

750 g gemischtes Mett
3 alte Brötchen
1-2 Eier
1 geriebene Zwiebel
2 Eßlöffel Mehl

Salz, Pfeffer, Muskat
etwas Stoßbrot
40 g Fett
30 g Speckscheiben
kochendes Wasser
2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt

Man bereitet aus den angegebenen Zutaten einen Frikadellenteig, formt einen glatten länglichen Kloß, den man mit Stoßbrot bestreut und auf Speckscheiben in die Bratpfanne legt, übergießt ihn mit der heißen Butter und läßt ihn $\frac{3}{4}$ bis 1 Stunde im Ofen braten, nachdem er tüchtig mit dem Fett begossen ist. Während des Bratens gibt man etwas Flüssigkeit und 1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt hinzu. Ist das Fleisch gar, wird die Soße wie Bratensoße fertig gemacht und mit Salz und Liebig Fleisch-Extrakt abgeschmeckt.

22. Königsberger Klops

375 g gemischtes Mett
1 altes Brötchen
1 kleine Zwiebel 1 Ei

Salz
Pfeffer
Muskat

Zubereitung wie Frikadellen Nr. 20. Man formt aus dem Fleischteig apfelgroße Klöße, läßt diese in einer Herings- oder Kapernsoße (siehe Soßen) 8 bis 10 Minuten ziehen.

Bemerkung: Man kann die Klöße auch in kochendem Salzwasser gar werden lassen und dann in die Soße geben.

23. Hammelragout

500 g Hammelfleisch
 $\frac{3}{4}$ Liter Wasser
2 große Zwiebeln
40 g Fett
40 g Mehl

$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ Liter Brühe
etwas Kümmel
Essig
Zucker, Pfeffer
1-2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt

Das vorbereitete Hammelfleisch wird in wenig kochendem Wasser mit (etwas) Pfefferkörnern, Gewürzkörnern und einem viertel Lorbeerblatt gargekocht und in viereckige Stücke geschnitten. Aus Fett, Zwiebeln und Mehl stellt man eine dunkle Mehlschwitze her und schmeckt sie mit den Gewürzen und Liebig Fleisch-Extrakt gut ab.

24. Geschmorte Leber

500 g Leber
Salz
1 Zwiebel
Pfeffer
30 g Speck zum Spicken

50 g Butter
30 g Mehl
etwas kochendes Wasser
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Die gewaschene und enthäutete Leber wird gesalzen, gespickt und in brauner Butter gut angebräunt. Dann gibt man die Zwiebel und die Ge-

würze hinzu, füllt mit kochendem Wasser auf und schmort die Leber in einer Stunde gar; am Schluß bindet man mit dem in kaltem Wasser angerührten Mehl und schmeckt mit Liebig Fleisch-Extrakt und Salz ab.

25. Eier im Nest

2 hartgekochte Eier	1 gerieb. Zwiebel	1 Eßl. Mehl
250 g gem. Mett	1 eingeweichtes Brötchen	$\frac{1}{2}$ Liter Brühe aus 2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt in heißem Wasser aufgelöst.
Salz	1 Ei	
Pfeffer	75 g Fett	
Muskat		

Die Eier werden 8 Minuten gekocht, mit kaltem Wasser übergossen und abgepellt. Aus Mett, dem eingeweichten und gut ausgedrückten Brötchen, dem Ei und den Gewürzen bereitet man einen festen Fleischteig. Die Eier werden in der Form des Eies mit diesem Fleischteig umhüllt und in heißem Fett goldbraun gebraten. Dann nimmt man sie heraus, schneidet längs in Hälften und verziert die Platte mit Tomaten und Petersilie. Aus den anderen Zutaten bereitet man eine Pfannensoße, die man gut mit Liebig Fleisch-Extrakt abschmeckt.

26. Ungarische Koteletts

4 Koteletts	1 Eßl. Mehl	Salz, Pfeffer
30 g Butter	$\frac{1}{4}$ Liter Brühe aus 1 Liebig Fleischbrüh-Würfel in heißem Wasser aufgelöst	einige Tropfen Liebig flüssig
1 Zwiebel	$\frac{1}{8}$ Liter saure Sahne oder Buttermilch	
25 g rohen Schinken		

Die vorbereiteten Koteletts werden leicht gesalzen und gepfeffert. Dann werden sie in der Butter gebräunt. Man streut Schinken-, Zwiebelwürfel und Mehl darüber und gießt Brühe und Sahne oder Buttermilch hinzu. Man läßt das Fleisch so zugedeckt 10—15 Minuten schmoren. Dann nimmt man das Fleisch heraus, schmeckt die Soße mit Liebig flüssig und Salz ab und gießt sie über die Koteletts.

27. Lungenhaschee

750 g Lunge und Herz	50 g Fett	Essig, Salz, Zucker
Salzkochwasser	1 Zwiebel	2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt
	60—80 g Mehl	
	$\frac{3}{4}$ Liter Lungenbrühe	

Lunge und Herz werden gut gewaschen und in kochendem Salzwasser gargekocht. Dann werden sie fein gewiegt. Aus den anderen Zutaten bereitet man eine dunkle Mehlschwitze, die man gut mit Zucker, Salz, Essig und Liebig Fleisch-Extrakt abschmeckt und mit dem Fleisch mischt.

28. Gekochtes Rindfleisch mit Tomatensoße

500 g Rindfleisch	250 g Tomaten	40 g Mehl	$\frac{1}{8}$ — $\frac{1}{4}$ Liter Milch
1 Liter kochendes Wasser	40 g Fett	$\frac{1}{2}$ Liter Brühe aus 2 Liebig Fleischbrüh-Würfeln in heißem Wasser aufgelöst	Liebig flüssig
Salz, Suppengrün	1 große Zwiebel		

Das Rindfleisch wird mit kochendem Wasser, Salz und Suppengrün gargekocht und aus der Brühe eine Suppe bereitet, die man mit Liebig flüssig abschmeckt. Man kann Reis oder Nudeln als Einlagen hineingeben. Das Fleisch wird in Portionsstücke geschnitten; aus den anderen Zutaten wird eine kräftige Tomatensoße bereitet und das fertige Fleisch noch einmal darin durchgekocht. Man schmeckt mit Salz und Liebig flüssig ab. Bem.: Man kann zu diesem Gericht auch sehr gut Fleischreste verwenden.

29. Haschee aus Fleischresten

500 g Fleischreste	$\frac{1}{2}$ Liter Brühe aus 2 Liebig Fleischbrüh-Würfeln in heißem Wasser aufgelöst	Essig einige Tropfen Liebig flüssig
50 g Speck		
2 Zwiebeln	2 Eßlöffel saure Sahne	
60 g Mehl	1 Prise Zucker, Salz	

Der in Würfel geschnittene Speck wird gebräunt, die Zwiebeln und das Mehl darin geröstet und mit der Brühe aufgefüllt und die Sahne hinzugegeben. Man läßt die Soße 7—10 Minuten kochen, gibt das feingewiegte Fleisch hinzu und schmeckt mit Salz, Zucker, Essig und Liebig flüssig ab.

30. Hammelfleisch in Sahnesoße

500 g Hammelfleisch (schieres)	1 Pr. Paprika	$\frac{1}{8}$ Liter Brühe aus 2 Liebig Fleischbrüh-Würfeln in hei- ßem Wasser aufgelöst
60 g Butter	1 Pr. Salz	25 g Weizenmehl
1 Zwiebel		$\frac{1}{8}$ Liter saure Sahne einige Tropfen Liebig flüssig

Das gut geklopfte Fleisch wird mit Salz und Paprika eingerieben. Es wird in der braunen Butter unter fleißigem Begießen hellbraun gebraten, die Zwiebel hinzugegeben und die Brühe. Ist das Fleisch gar, gibt man die mit dem Mehl verrührte Sahne hinzu, läßt noch einmal gut durchbraten, nimmt das Fleisch heraus und schmeckt die Soße mit Liebig flüssig ab. Ist die Soße zu sehr eingekocht, verdünnt man mit Fleischbrühe aus Liebig Fleischbrüh-Würfeln.

31. Nierenragout

500 g Niere	40 g Fett	ca. 65 g Champignons
40 g Fett	40 g Mehl	
1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Liter Nierenbrühe	
Suppengemüse	Salz, Pfeffer	
2 Pfefferkörner	2 Messerspitzen Liebig	
3 Gewürzkörner	Fleisch-Extrakt	
$\frac{1}{4}$ Lorbeerblatt	1 Eßlöffel Rotwein	
$\frac{1}{2}$ Liter kochendes Wasser		

Die gewässerten Nieren werden in Scheiben geschnitten, in Fett mit Zwiebel und Suppengrün gebräunt, die Gewürze hinzugegeben und mit kochendem Wasser aufgefüllt und gargeschmort. Aus den übrigen Zutaten bereitet man eine dunkle Mehlschwitze, die man pikant abschmeckt und mit den Nieren und garen Pilzen mischt.

32. Gebratenes Hähnchen

1—2 Hähnchen	2 Eßlöffel Mehl	zur Füllung: Zu einem Hähnchen: Fleisch- teig von 200 g gemischtem Mehl mit dem feingewiegten Magen des Hähnchens
Salz		
4 schöne Speckscheiben		
50 g Butter		
$\frac{1}{8}$ Liter saure Sahne		
kochendes Wasser		
2 Messerspitzen Liebig		
Fleisch-Extrakt		

Das gerupfte Hähnchen wird ausgenommen, gewaschen, getrocknet, gesengt und gefüllt. Dann salzt man es und bindet auf die Brust Speckscheiben. Das Hähnchen wird in eine Bratpfanne gelegt, mit brauner Butter übergossen und im Ofen unter fleißigem Begießen etwa $\frac{3}{4}$ Stunden gebraten. Wird das Fett zu dunkel, gibt man kochendes Wasser hinzu und 2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt. 10 Minuten vor Ablauf der

Garzeit gießt man vorsichtig die Sahne von der Seite hinzu, läßt diese noch einmal mit durchbraten, nimmt das Hähnchen heraus und stellt die Soße wie bei jedem Braten fertig.

33. Hühnerfrikassee im Reiserand

1 Huhn	Salz	einige Champignons
Salzkochwasser,	$\frac{3}{8}$ Liter Hühnerbrühe mit	Spargel, Morcheln
Suppengrün	2 Messerspitzen Liebig	
40 g Butter	Fleisch-Extrakt	
1 kleine Zwiebel	1 Eigelb	
40 g Mehl	Weißwein, Zitronensaft	
	einige Tropfen Liebig	
	flüssig	
	$\frac{1}{8}$ Liter Brühe aus 1 Mes-	
	sesserspitze Liebig Fleisch-	
	Extrakt in heißem	
	Wasser aufgelöst zum	
	Verdünnen der Soße	

Das vorbereitete Huhn wird in kochendem Salzwasser mit dem Suppengrün gargekocht (2—3 Stunden). Aus den anderen Zutaten bereitet man eine dicke holländische Soße, die man pikant mit Wein, Zitronensaft und Liebig flüssig abschmeckt. Das zerlegte Huhn wird in der Mitte eines Reiserandes angerichtet, mit dicker Soße überzogen, mit Champignons, Spargel und Morcheln verziert. Der Rest der Soße wird mit $\frac{1}{8}$ Liter Brühe verdünnt.

34. Reiserand zum Hühnerfrikassee

150 g Reis	1 Zwiebel
Abwellwasser	etwas Suppengrün, Salz
$\frac{1}{2}$ Liter Brühe aus 2 Liebig Fleischbrüh-	
Würfeln	

Der Reis wird abgewellt, in Fett mit Zwiebel, Suppengrün und Salz durchgedünstet, mit der Brühe aufgefüllt und langsam gargekocht, bis er ganz trocken ist. Dann drückt man ihn fest in eine mit Fett ausgestrichene Randform und läßt ihn im Wasserbad in 20—30 Minuten fest werden.

35. Huhn auf Reis

Zutaten und Zubereitung wie im vorstehenden Rezept. Der fertige Reis wird als Berg in die Mitte einer Platte gegeben, das zerlegte Huhn daraufgelegt, mit der dicken Soße überzogen und mit Pilzen verziert.

36. Gänseklein

Gänseklein:	40 g Fett	Pfeffer
(Kopf, Hals, Flügel,	1 Zwiebel	Petersilie
Füße, Magen, Herz)	40 g Mehl	einige Tropfen Liebig flüssig
Salzkochwasser	$\frac{1}{2}$ Liter Gänsekleinbrühe	
etwas Petersilienwurzel	mit 1 Messerspitze Lie-	
	big Fleisch-Extrakt	

Das Gänseklein wird vorbereitet und mit heißem Wasser gebrüht. Dann kocht man es in kochendem Salzwasser gar. Aus Fett, Zwiebeln, Mehl und der durchgeseihten Brühe bereitet man eine sämige Soße, kocht das gare Gänseklein noch einmal darin durch und schmeckt mit Salz, Liebig flüssig und Petersilie ab.

37. Gänseweißsauer

Gänseklein
Salzkochwasser
Essig, Salz, Zucker
2-3 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt

16 Blatt weiße Gelatine
2 Eiweiß mit Schale
Liebig flüssig

Das Gänseklein wird in Salzwasser gar gekocht und klein geschnitten. Die Brühe (1 Liter) wird gesiebt, mit Salz, Essig, Zucker, Liebig Fleisch-Extrakt abgeschmeckt, mit Eiweiß und Schale geklärt, durch ein Tuch gegeben zum Durchlaufen, noch einmal abgeschmeckt und über das feingeschnittene Gänseklein gegeben. Die Masse wird gestürzt zu Tisch gegeben.

38. Rebhühner

2 Rebhühner
Salz
100 g Speck

100 g Butter
kochendes Wasser
 $\frac{1}{8}$ - $\frac{1}{4}$ Liter saure Sahne
2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt

20 g Mehl

Junge Rebhühner werden wie anderes Geflügel vorbereitet, jedoch sehr wenig aufgeschnitten. Auf die Brust bindet man zwei Speckscheiben, legt die Rebhühner in die Bratenpfanne, übergießt sie mit der heißen Butter und läßt sie unter fleißigem Begießen im Ofen in $\frac{3}{4}$ —1 Stunde gar braten. Wenn es nötig ist, fügt man etwas kochendes Wasser hinzu. 10 Minuten vor Ablauf der Garzeit wird die Sahne daran gegeben. Man nimmt dann die Rebhühner heraus, schneidet sie mit der Geflügelschere längs in Hälften und richtet schuppenförmig auf einer Platte an. Die Soße wird wie bei jedem Braten fertig zubereitet.

39. Wildente gebraten

1 Wildente
60 g Speck
50 g Butter

kochendes Wasser mit
1 Messerspitze Liebig-
Fleisch-Extrakt
 $\frac{1}{4}$ Liter saure Sahne
20 g Mehl, Salz

1-2 Messerspitzen Liebig
Fleisch-Extrakt

Die vorbereitete junge Wildente wird mit Salz eingerieben und mit dem gebräunten Speck in der Butter auf beiden Seiten leicht braun gebraten. Dann schiebt man sie in den Ofen und begießt fleißig. Wird das Fett zu dunkel, fügt man Wasser hinzu und kurz vor dem Garsein die Sahne. Die Soße wird wie üblich fertig zubereitet und mit Salz und Liebig Fleisch-Extrakt abgeschmeckt.

40. Gebratene Tauben

4 Tauben
Salz, 100 g Speck
100 g Fett

kochendes Wasser
2 Messerspitzen Liebig
Fleisch-Extrakt
20 g Mehl

Füllung:
125 g gem. Mett
Leber, Magen, Herz
1 Brötchen, 1 Ei
Salz, Pfeffer

Die vorbereiteten Tauben werden gesalzen und gefüllt. Dann legt man auf die Brust Speckscheiben und umwickelt sie mit Baumwollgarn. Die Tauben übergießt man mit heißem Fett und läßt sie unter häufigem Begießen $\frac{3}{4}$ —1 Stunde im Ofen braten. Nach Bedarf muß Wasser hinzugegeben werden. Die Soße wird wie bei jedem Braten bereitet und gut mit Liebig Fleisch-Extrakt abgeschmeckt.

41. Hasenbraten

1 Hase
125 g Speck
150 g Fett

kochendes Wasser
 $\frac{1}{4}$ Liter saure Sahne

20 g Mehl
Wasser
2 Messerspitzen Liebig
Fleisch-Extrakt
einige Tropfen Zitronensaft

Der sauber gehäutete und gespickte Hasenrücken mit den Keulen und Vorderläufen wird gesalzen und in die Bratenpfanne auf Speckscheiben gelegt und mit heißem Fett übergossen. Unter sehr fleißigem Begießen läßt man den Hasenbraten in heißem Ofen $\frac{3}{4}$ Stunden (bei jungen Hasen) sonst 1— $1\frac{1}{2}$ Stunden braten. Nach Bedarf fügt man Wasser hinzu und wenn sich der Hase bräunt, gibt man die Sahne hinzu. Dann wird der Braten herausgenommen, auf eine warme Schüssel gegeben und die Soße wie eine Bratensoße fertig zubereitet. Man schmeckt gut mit Liebig Fleisch-Extrakt ab.

42. Hasenpfeffer

Kopf, Hals, Brust, Bauch-
lappen, Lunge, Herz, Nieren
oder 500 g Hasenfleisch

Salz, 20 g Mehl
60 g Fett
1 Zwiebel
30 g Mehl

$\frac{1}{2}$ Liter Brühe aus 2 Messer-
spitzen Liebig Fleisch-Ex-
trakt in heißem Wasser
aufgelöst
4 Eßlöffel saure Sahne
Salz, Rotwein oder Zitro-
nensaft
einige Tropfen Liebigflüssig

Das vorbereitete Hasenfleisch wird gesalzen, in Mehl gewendet und in Fett mit der Zwiebel angebraten. Dann füllt man soviel Brühe und Sahne auf, daß das Fleisch halb bedeckt ist und läßt es gar schmoren. Die Soße wird mit dem angerührten Mehl gebunden und mit Salz, Rotwein, einigen Tropfen Zitronensaft und Liebig flüssig abgeschmeckt.

ebig

itronensaft

en und
cheiben
egießen
(Hasen)
zu und
ird der
e Sofje
Liebig

2 Messer-
leisch-Ex-
n Wasser

ohne
der Zitro-

bigflüssig

und in
Sahne
e Sofje
einigen



Man
sond
wenc
von
und
Auch
den
Toma
Man

1. F

Der F
beide
Haut
mit Z
pfann
im C
Käse
dem
Extra

2. F

Die F
gesal
und
brot
Beme
wese



Fische



Man hat festgestellt, daß der Fisch sehr nahrhaft und, abgesehen von besonderen Sorten, sehr preiswert ist. Trotzdem wird er nicht genügend verwendet, weil er selten schmackhaft zubereitet wird. Durch Hinzusetzen von Liebig Erzeugnissen schmecken die Fischgerichte bedeutend besser und kräftiger.

Auch mundet der Fisch besser, wenn man eine Soße dazu reicht, die mit den Liebig Erzeugnissen bereitet ist, wie Petersiliensoße, holländische Soße, Tomatensoße usw.

Man rechnet pro Person 250 g Fisch, bei Bratfisch etwas weniger.

1. Fischbraten

1-1½ kg Schellfisch, Kabeljau, Seehecht
oder Rotbarsch
50 g Speck
50 g Butter

1 Eßlöffel Reibkäse
1 Eßlöffel Stoßbrot
1 Eßlöffel Mehl
¾ Liter Wasser, Salz
1-2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt

Der Fisch wird nach dem üblichen Ausnehmen, Waschen und Schuppen zu beiden Seiten der Rückenflosse einen schmalen Streifen breit von der Haut entfernt und mit Speckfäden gespickt. Dann wird der Fisch gesalzen, mit Zitronensaft oder Essig beträufelt. Man bräunt Butter in einer Bratpfanne und brät den Fisch unter fleißigem Begießen in 30-40 Minuten im Ofen. Eine Viertelstunde vor dem Anrichten streut man Stoßbrot und Käse über den Fisch. Nach Ablauf der Garzeit bindet man die Soße mit dem in kaltem Wasser verrührten Mehl und schmeckt mit Liebig Fleisch-Extrakt und Salz ab.

2. Rotzungen gebacken

1 kg Fisch
Salz
1-2 Eßlöffel Liebig Fleischbrüh-Masse
(Gekörnte Fleischbrühe) in wenig
Wasser aufgelöst

2 Eßlöffel Mehl
1 Ei
Stoßbrot
Fett zum Braten

Die Rotzungen werden ausgenommen, auf beiden Seiten abgezogen und gesalzen. Dann beträufelt man sie mit Brühe von Liebig Fleischbrüh-Masse und läßt sie darin durchziehen, wendet in dem verschlagenen Ei Stoßbrot und Mehl und brät sie auf beiden Seiten hellbraun.

Bemerkung: Man kann auch Seezunge verwenden, jedoch ist der Fisch wesentlich teurer.

3. Fischfrikassee

1 kg Fisch (Kochfisch)	50 g Fett
Salzwasser	1 kleine Zwiebel
Suppengrün	40 g Mehl
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt	$\frac{3}{8}$ Liter Brühe aus $\frac{1}{2}$ Teelöffel Liebig Fleisch-
evtl. 1 Eigelb	brüh-Masse (Gekörnte Fleischbrühe)
$\frac{1}{8}$ Liter Fischbrühe	
Salz	

Der Fisch wird nach den üblichen Vorbereitungen gekocht oder gedämpft. Aus Fett, Zwiebel und Mehl stellt man eine helle Mehlschwitze her, die man mit $\frac{3}{8}$ Liter Brühe aus Liebig Fleischbrüh-Masse bereitet, und mit Fischbrühe auffüllt, mit 1 Eigelb legiert und mit Salz und Liebig Fleisch-Extrakt abschmeckt. Den gekochten Fisch zieht man ab, teilt ihn in kleine Stücke und läßt ihn 10—20 Minuten in der Soße durchziehen, bevor man anrichtet.

4. Hering in Sahnesoße

4 Heringe	$\frac{1}{2}$ Liter saure Sahne
1 Zwiebel	1 Prise Pfeffer
1—2 Eßlöffel Oel	Salz, Essig nach Geschmack
	1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Die Heringe werden gewässert, gesäubert, abgezogen, entgrätet, gewaschen und in Streifen geschnitten. Die ebenfalls gewässerte Heringsmilch streicht man durch ein feines Sieb, verrührt sie mit der Sahne, Pfeffer, Essig, geriebener Zwiebel und Oel und schmeckt mit Liebig Fleisch-Extrakt und Salz ab. Nachdem der Hering $\frac{1}{2}$ Stunde in der Soße gezogen hat, schmeckt man noch einmal ab.

5. Hering in falscher Sahnesoße (billiges Rezept)

4 Heringe	$\frac{1}{4}$ Liter heißes Wasser mit 1 Messerspitze
1 geriebene Zwiebel	Liebig Fleisch-Extrakt
20 g Fett	2 Eßlöffel saure Sahne
20 g Mehl	Salz, Essig
	Pfeffer nach Geschmack

Die Heringe werden wie in vorstehendem Rezept vorbereitet. Aus Fett, Zwiebel, Mehl und Brühe stellt man eine helle Mehlschwitze her, zu der man die durchgestrichene Heringsmilch gibt. Es wird mit den angegebenen Zutaten abgeschmeckt. Der Hering muß einige Zeit in der Soße ziehen.

6. Hering in Gelee

6—8 große Heringe	1 Zwiebel
$\frac{3}{4}$ Liter Wasser	einige Pfefferkörner
1—2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt	Salz
Lorbeerblätter	15—20 Blatt weiße Gelatine

Die Heringe werden geschuppt, ausgenommen und die Köpfe abgeschnitten. Dann werden sie gewaschen und evtl. entgrätet und zerteilt. Wasser, alle Gewürze und Liebig Fleisch-Extrakt werden zusammen gekocht. Man läßt die Fische ungefähr 10 Minuten darin ziehen, nimmt sie dann heraus und gießt die Brühe durch ein Sieb. Die eingeweichte Gelatine läßt man gut abtropfen und löst sie in der Brühe auf und schmeckt die Flüssigkeit gut scharf ab. Die Heringsstücke legt man mit Gurkenscheiben und gekochten Möhrenscheiben in eine ausgespülte Schüssel und gießt die Brühe darüber. Ist die Masse steif, kann man sie stürzen.

7. Heringskartoffeln

1 kg Kartoffeln
Kochwasser
2-3 Heringe
40 g Butter

2 Zwiebeln
40 g Mehl
 $\frac{1}{4}$ Liter Brähe aus 1 Liebig Fleischbrüh-
Würfel
 $\frac{1}{4}$ Liter Milch

Die Kartoffeln kocht man als Pellkartoffeln und schneidet sie in Scheiben. Der vorbereitete Hering wird entgrätet und in Würfel geschnitten. Aus den anderen Zutaten wird eine helle Mehlschwitze bereitet und Kartoffeln und Hering damit gemischt. Nachdem das Gericht gut durchgezogen ist, schmeckt man noch einmal ab.

8. Gekochter Fisch

1 kg Schellfisch
Kochwasser
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Salz, Zwiebeln
 $\frac{1}{8}$ Lorbeerblatt
2-3 Pfefferkörner, 5 Gewürzkörner
Suppengrün

Das Wasser wird mit den angegebenen Zutaten vermischt und aufgesetzt. Wenn es kocht, gibt man die vorbereiteten Fischstücke hinein und läßt sie 10 Minuten an heißer Herdstelle ziehen. Vorsichtig nimmt man die Fischstücke heraus, richtet sie auf einer Platte an und verziert mit Petersilie und Zitronenscheiben.

Bemerkung: Ganze Fische setzt man gleich mit dem kalten Wasser auf.

9. Gedämpfter Fisch in einer Fleischbrühsoße

etwa 1 kg Fisch (Schellfisch)
40 g Fett
25 g Mehl
2 Eßlöffel Zitronensaft

Pfeffer, Salz, Zwiebelscheiben
 $\frac{1}{8}$ Liter kochendes Wasser
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Das Fett wird zerlassen, Mehl darin durchgeschwitzt, die mit Salz und Pfeffer eingeriebenen Fische hineingelegt und das kochende Wasser, Liebig Fleisch-Extrakt und Zitronensaft darübergegeben und mit Zwiebelscheiben belegt. Man läßt die Fische etwa 20-30 Minuten zugedeckt dämpfen. Während dieser Zeit muß man die Fische begießen.

10. Schellfisch mit Champignons

1 kg Fisch
Saft einer Zitrone
 $\frac{1}{8}$ Liter Weißwein
Salz, Pfeffer

125 g Champignons
Küchenkräuter
40 g Butter

30 g Butter
30 g Mehl
 $\frac{1}{4}$ Liter Brähe aus 3 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt
Salz, Pfeffer
1 Eigelb

Der vorbereitete Fisch wird von Haut und Gräten befreit, in Scheiben geschnitten und mit Zitronensaft, Wein, Salz und Pfeffer mariniert. Die Butter wird zerlassen, feingewiegte Kräuter und die Hälfte der Champignons darin durchgeschwitzt. Den Fisch dämpft man mit der Marinade unter einmaligem Umwenden in der Butter gar. Aus den anderen Zutaten bereitet man eine helle Mehlschwitze, in der man die andere Hälfte der Champignons garkocht, mit einem Eigelb legiert und die fertige Soße über den Fisch gibt.

11. Fisch auf der Platte

1 kg Fisch (Schellfisch)
Mehl zum Wenden
1 Ei, Stoßbrot

50 g Butter
 $\frac{1}{8}$ Liter saure Sahne
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt
1 Eigelb

Der vorbereitete Fisch wird je nach Größe in 2—3 Stücke zerteilt und in Mehl, Ei und Stoßbrot gewendet. Man bräunt Butter, gibt sie auf eine feuerfeste Platte, legt die Fischstücke darauf und begießt mit den miteinander verquirlten Zutaten. Der Fisch muß $\frac{1}{2}$ Stunde im Ofen backen. Man verziert mit Petersilie und Tomaten.

12. Fisch mit Béchamelsoße auf Kartoffelbrei

1 kg Schellfisch oder Kabeljau
Zitronensaft
Salz, Zwiebel
Suppengrün
Pfefferkörner
Gewürzkörner

$\frac{1}{2}$ Liter Béchamelsoße (s. Soßen) dazu
3 gehackte Sardellen
Kartoffelbrei:
1 kg Kartoffeln, Salzwasser
 $\frac{1}{4}$ Liter Brühe aus 2 Messerspitzen Liebig
Fleisch-Extrakt in heiß. Wasser aufgelöst
25 g gute Butter, 1 Eigelb

Der Fisch wird in Stücke zerteilt, mit den angegebenen Zutaten gedämpft oder wie in Nr. 8 gekocht. Man bereitet eine Béchamelsoße, untermischt 3 feingehackte Sardellen. Die Kartoffeln werden als Salzkartoffeln gekocht, gut abgedämpft, durch die Kartoffelpresse gegeben und auf heißer Herdstelle gut mit der Brühe schaumig geschlagen. Zuletzt fügt man ein Stück Butter hinzu und ein verquirltes Eigelb. Den Kartoffelbrei gibt man auf die vorgewärmte Platte als Kranz, füllt die Fischstücke hinein und übergießt mit der Soße.

13. Fisch mit Gemüse und Kartoffeln (Eintopfgericht)

500 g Fisch
50 g Fett
250 g geputzte Möhren
1 Knolle Sellerie

2—3 Petersilienwurzeln
750 g Kartoffeln
 $\frac{1}{4}$ Liter Brühe aus 2 Messerspitzen Liebig
Fleisch-Extrakt in Wasser aufgelöst
2 Eßlöffel saure Sahne
Salz, Pfeffer

Die Gemüse putzt man und schneidet alles in Scheiben oder Würfel. Man schichtet die Gemüse abwechselnd mit den Gewürzen und der zerlassenen Butter in eine Puddingform, übergießt mit der Brühe und Sahne, läßt Platz darin für den Fisch und kocht das Gemüse etwa 1—2 Stunden im Wasserbad gar. Dann legt man den gut geputzten, enthäuteten und in Stücke geschnittenen Fisch darauf, läßt auch diesen gar werden, schüttet alles in eine Schüssel und schmeckt noch einmal ab.

14. Fischauflauf mit Blumenkohl und Kartoffeln

750 g Fisch, Salz,
Suppengrün
Gewürze, Kochwasser
625 g gekochte Kartoffeln
375 g Blumenkohl
Salzkochwasser

Zur Soße:
50 g Butter
30 g Mehl
 $\frac{1}{8}$ Liter saure Sahne
 $\frac{1}{4}$ Liter Fischbrühe mit
3 Messerspitzen Liebig
Fleisch-Extrakt
Salz, Pfeffer

50 g zerlassene Butter für den
Blumenkohl
Butterflöckchen
1 Eßlöffel geriebenen Käse
1 Eßlöffel Stoßbrot

Fisch, Kartoffeln und Blumenkohl werden wie üblich gargekocht. Der Fisch wird enthäutet und entgrätet. Man zerlegt ihn in kleine Stücke. Die Kartoffeln schneidet man in Scheiben und der Blumenkohl wird in kleine Röschen zerlegt. Aus den anderen Zutaten bereitet man eine helle Mehlschwitze, die gut scharf abgeschmeckt werden muß. Man bereitet eine Auf-

laufform vor, gibt Kartoffeln, Blumenkohl, zerlassene Butter, Fisch und Soße schichtweise hinein. Die letzte Schicht muß Soße sein. Man bestreut mit Stoßbrot, Reibkäse und belegt mit Butterflöckchen. Der Auflauf wird 20 Minuten bis $\frac{1}{2}$ Stunde im Ofen überbacken.

15. Fischauflauf mit Tomatenscheiben

- | | |
|---|---------------------|
| 750 g Fisch (gekocht) | 375 g Tomaten, Salz |
| 50 g Butter | 3 Eßlöffel Reibkäse |
| Suppengrün | Stoßbrot, Reibkäse |
| 150 g Reis | 25 g Butter |
| $\frac{1}{2}$ Liter Brühe aus $\frac{1}{2}$ Teelöffel Liebig
Fleischbrüh-Masse (Gekörnte Fleischbr.)
in heißem Wasser aufgelöst | |

Der gekochte Fisch wird enthäutet, entgrätet und in Stücke zerlegt. Den Reis dünstet man in der Butter mit dem Suppengrün, füllt mit der Brühe auf und läßt ihn weichquellen. Es wird eine Auflaufform vorbereitet, abwechselnd schichtet man Reis, Fisch, Tomaten, Salz und Käse in die Auflaufform. Zuletzt bestreut man mit Käse und Stoßbrot und belegt mit Butterflöckchen. Der Auflauf muß 20 Minuten im Ofen überbacken werden.

16. Fischauflauf mit Sauerkraut

- | |
|---------------------------------------|
| 1 kg Fisch gekocht |
| 500 g gekochtes Sauerkraut |
| Kartoffelbrei von 750 g Kartoffeln |
| Zutaten und Zubereitung wie Rezept 12 |
| 75 g zerlassene Butter |

Der Fisch wird enthäutet, entgrätet und in kleine Stücke zerteilt. Die angegebenen Zutaten schichtet man abwechselnd in eine Auflaufform. Die oberste Schicht muß Kartoffelbrei sein. Zuletzt gießt man die zerlassene Butter darüber und backt den Auflauf eine Viertelstunde im Ofen.

17. Karpfen in einer braunen Soße

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1 kg Karpfen | $\frac{1}{8}$ Liter Karpfenkochwasser |
| Salzwasser, Essig | $\frac{1}{4}$ Liter Brühe aus 2-3 Messerspitzen
Liebig Fleisch-Extrakt in heißem
Wasser aufgelöst |
| 60 g Butter | Paprika |
| 2 Zwiebeln | 1-2 Eigelb |
| $\frac{1}{4}$ Liter süße Sahne | einige Tropfen Liebig flüssig |

Der vorbereitete Karpfen wird in Stücke geschnitten und eingesalzen. Hat er 10-15 Minuten so gestanden, gibt man ihn in das kochende Wasser, läßt ihn einige Minuten kochen und auf heißer Herdstelle garziehen. Aus den anderen Zutaten bereitet man eine braune dickliche Soße, legiert mit einem Eigelb, schmeckt mit Paprika und Liebig flüssig ab und gießt sie über den heißen Fisch. Man richtet auf einer tiefen runden Platte an und verziert mit Petersilie.

18. Hecht in einer Käsesoße

- | | |
|------------------------------|---|
| 1 Hecht, $\frac{3}{4}$ -1 kg | 25 g Mehl |
| Salz | $\frac{1}{8}$ Liter Brühe aus 1 Messerspitze Liebig
Fleisch-Extrakt in heißem Wasser aufgelöst |
| 50-70 g Butter | $\frac{1}{2}$ Liter saure Sahne, Käse |
| Ei, Stoßbrot, Käse | 1 Löffel Kapern, 1 Eigelb |

Der vorbereitete Hecht wird in dicke Scheiben geteilt, eingesalzen und eine Zeit stehen gelassen. Dann dämpft man die Fischstücke in der heißen Butter nicht zu weich, entfernt die Gräten, paniert die Fischstücke in Ei und Stoßbrot mit etwas Käse. In die Butter gibt man das Mehl, schwitzt es durch, füllt mit Brühe und saurer Sahne auf, legiert mit Eigelb, fügt die Ka-

pern hinzu und schmeckt mit Käse und Salz ab. Die Hälfte der Soße gibt man mit den Fischen in eine Auflaufform und läßt sie 10 Minuten im Ofen backen, dann gießt man die andere Hälfte der Soße darüber und läßt so lange im Ofen stehen, bis die Oberfläche braun ist.

19. Barsch in der Soße gedünstet

1 kg Barsch, Salz	1 gewiegte Zwiebel
100 g Butter	1 Teelöffel gewiegte Petersilie
25–30 g Mehl	1 Messerspitze Pfeffer
kochendes Wasser mit 1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt	1 Eigelb

Der vorbereitete, gut gewaschene Fisch wird mit Salz bestreut und in der zerlassenen Butter 10 Minuten gedünstet. Das Mehl wird darüber gestäubt, mit dem Wasser aufgefüllt, Zwiebel, Petersilie und Pfeffer hinzugegeben und langsam weichgedünstet. Die Soße wird mit einem Eigelb abgerührt und mit Liebig Fleisch-Extrakt abgeschmeckt. Der Fisch wird mit der Soße in einer tiefen Schüssel angerichtet.

20. Aalfrikassee

750 g Aal	1 Zwiebel	1 Teelöffel Zitronensaft
Salz, Essig	w. Pfeffer	1–2 Eigelb
50 g Butter	2–3 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt	
Thymian	10 g Mehl	
2 Selleriescheiben	$\frac{1}{8}$ Liter Weißwein	

Der wie üblich vorbereitete Fisch wird mit Salz bestreut und mit Essig beträufelt. Er muß eine Stunde so stehen. Die Butter wird gebräunt und der abgetrocknete Aal hineingelegt, die Gewürze und Liebig Fleisch-Extrakt hinzugefügt. Dann läßt man alles 20 Minuten dämpfen, rührt Mehl mit dem Weißwein an und gießt dieses über den Fisch, gibt den Zitronensaft hinzu und legiert mit 1–2 Eigelb. Man schmeckt mit einigen Tropfen Liebig flüssig ab.

21. Fischgulasch

1 kg Fisch	40 g Mehl
15 g Speck	$\frac{1}{4}$ Liter Brühe aus 2–3 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt
25 g Butter	evtl. $\frac{1}{2}$ Eßlöffel saure Sahne
1 Zwiebel	1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt
1 Gewürzdosiz (6 Pfefferkörner, 2 Gewürz- körner und etwa $\frac{1}{4}$ Lorbeerblatt)	

Der Speck wird ausgelassen und mit der Butter braun gebraten. Die in Würfel geschnittene Zwiebel und das Mehl hinzugetan und braungeröstet. Man füllt mit der Brühe auf, gibt Gewürze hinzu und den enthäuteten, entgräteten, in Stücke zerlegten Fisch. Gleichzeitig fügt man die Sahne hinzu und läßt das Gericht 10–20 Minuten garschmoren. Dann wird es mit Liebig Fleisch-Extrakt und Salz abgeschmeckt.

22. Fischklöße mit Kapernsoße

$\frac{3}{4}$ –1 kg Fisch	$\frac{1}{2}$ Liter Kapernsoße (s. Soßen)
250 g gekochte geriebene Kartoffeln	1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt
1 geriebene Zwiebel	
1 Ei	
Salz, Pfeffer	

Der wie üblich vorbereitete Fisch wird enthäutet, entgrätet, durch die Fleischmaschine gedreht und mit allen Zutaten vermischt. Man formt runde Klöße, die man in Salzwasser mit einer Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt in 15–20 Minuten garziehen läßt. Man richtet die Klöße in einer Kapernsoße an.

23. Fischpudding

1 kg Fisch
100 g Butter
4-5 Eigelb
50 g Stoßbrot

1 Zwiebel
Pfeffer, Salz
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt
4-5 Eischnee

Der Fisch wird, nachdem er entgrätet und enthäutet ist, roh durch die Fleischmaschine gedreht. Die Butter rührt man mit dem Eigelb zu Sahne, fügt die feingeriebene Zwiebel, Salz, Pfeffer, Liebig Fleisch-Extrakt und den Fisch hinzu. Dann rührt man das Stoßbrot darunter und unterzieht den steifen Eischnee. Diese Masse wird mit Salz und Liebig flüssig abgeschmeckt, in eine gut ausgefettete Puddingform gefüllt und im Wasserbad eine gute halbe Stunde gekocht. Man stürzt den Pudding und serviert ihn mit einer Kapern-, Petersilien- oder einer guten holländischen Soße (s. Soßen).

24. Fischsalat

500 g gekochter Fisch (Reste)
2 Eßlöffel Essig
3 Eßlöffel Öl
geriebene Zwiebel, Salz, Pfeffer
4 Eßlöffel Wasser mit 2 Messerspitzen
Liebig Fleisch-Extrakt

Der enthäutete und entgrätete Fisch wird in kleine Stücke zerlegt und in die aus allen anderen Zutaten bereitete Marinade gegeben.

25. Fisch in Sahnesoße

1 kg Fisch (Hecht)
60 g Butter
2 Zwiebeln
 $\frac{1}{8}$ Liter süße Sahne
5 gekochte Champignons

Salz, Pfeffer
2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt
in $\frac{1}{8}$ Liter Wasser aufgelöst
3 Eßlöffel Stoßbrot
1-2 Eßlöffel Parmesan
Butterflöckchen

Die Butter wird zerlassen und die feingewiegten Zwiebeln darin durchgedünstet, Sahne, Champignons und die anderen Gewürze hinzugefügt. Kocht die Soße, gibt man den enthäuteten und entgräteten Fisch hinein, läßt noch einmal aufkochen und füllt die Masse in eine gut mit Butter ausgestrichene Kochglasform, bestreut mit Stoßbrot und geriebenem Käse und verteilt kleine Butterflöckchen auf der Fläche. Die Speise muß im Ofen schön braun gebacken werden.

26. Fisch in Gelee

1 kg Fisch (gekocht)
 $\frac{3}{4}$ Liter Brühe aus $\frac{1}{4}$ Liter Fischwasser
und $\frac{1}{2}$ Liter heißem Wasser
und 2 Liebig Fleischbrüh-Würfeln
10 Blatt weiße Gelatine
1 Zwiebel
3-4 Pfefferkörner

1 Lorbeerblatt
Gurken
Wurzeln oder Tomaten
Essig

Der gekochte Fisch wird enthäutet, entgrätet und in schöne Stücke zerlegt. Die eingeweichte Gelatine wird fest ausgedrückt und in der heißen Brühe aufgelöst, das ganze wird gut mit Salz, Essig und Liebig flüssig abgeschmeckt. Man gießt etwas von der Flüssigkeit in eine vorbereitete Schüssel. Wenn die Masse steif ist, legt man den Boden mit Gurken, Möhren oder Tomatenscheiben aus, gibt wieder etwas von der Flüssigkeit hinzu und wenn diese steif ist, füllt man die Fischstücke und die kalte, noch flüssige Gelatinemasse darüber. Erkalte wird die Masse gestürzt.

27. Seezungenrollen

3-4 Rot- oder Seezungen
30 g Fett
etwas Salz
 $\frac{1}{8}$ Liter Weißwein

Zur Soße:
60 g Butter
40 g Mehl
 $\frac{1}{2}$ Liter Fischbrühe mit 2 Messerspitzen
Liebig Fleisch-Extrakt
1 Eigelb
Morcheln und Champignons

Die vorbereiteten Seezungen zieht man ab und trennt die Filets ab. Diese werden gesalzen und aufgerollt. Man stellt sie in eine gefettete Glasform, gibt zerlassene Butter und Weißwein darüber und dünstet sie vorsichtig im Wasserbad gar. Aus Fett, Mehl und Brühe wird eine helle Mehlschwitze bereitet, die gut abgeschmeckt und mit einem Eigelb legiert wird. Man verziert mit Champignons und Morcheln und übergießt mit der heißen Soße.

28. Gedünsteter Aal in einer Dillsoße

500-750 kg Aal
40 g Fett
1 kleine Zwiebel
40 g Mehl
 $\frac{1}{2}$ Liter Brühe aus 2 Messerspitzen
Liebig Fleisch-Extrakt

1-2 Eßlöffel Zitronensaft
Salz
1 Eßlöffel feingehackten Dill

Der abgezogene Aal wird in 3-7 Stücke geschnitten und in eine gefettete Glasform gegeben. Aus den anderen Zutaten bereitet man eine helle Grundsoße, mit der man den Aal übergießt. Man stellt die Form in den Bratofen und dünstet den Fisch gar.

29. Fisch auf der Schüssel

1 kg Fisch (Schellfisch, Karpfen oder Hecht)
50 g Butter
2 Eßlöffel Stoßbrot
1 Teelöffel Kapern
Pfefferkörner
 $\frac{1}{4}$ Liter Brühe aus 3 Messerspitzen Liebig
Fleisch-Extrakt in heißem Wasser aufgelöst
 $\frac{1}{8}$ Liter saure Sahne
1 Ei
geriebener Käse

Der vorbereitete Fisch wird in 3fingerbreite Stücke geschnitten und eingesalzen. Eine feuerfeste Glasschüssel wird mit Butter ausgestrichen und mit Stoßbrot bestreut. Man legt die Fischstücke darauf, überstreut mit Kapern und mit Pfefferkörnern. Das Ei wird mit der Sahne und der Brühe verquirlt. Diese Flüssigkeit gießt man über den Fisch, bestreut mit Käse (geriebenem) und überbackt 25 Minuten im Bratofen.

erspitzen

Filets
fettete
tet sie
helle
legiert
mit der

fettete
helle
n den

d ein-
en und
ut mit
Brühe
t Käse



Das

Die G
der E
Zusat
den.
wenn
schm
Fleis

Bei B
sonde

Bei a
Liebi
Wirk

Karto

1. V

Der f
mit E
nim
klein
Zwie
und
aus
Eiern
Pilze
Bomb
dann



Gemüse



Die Gemüse sind im allgemeinen sehr gesund, jedoch bedürfen viele der Ergänzung durch Fleisch, um eine vollwertige Mahlzeit zu geben. Durch Zusatz von Liebig Fleisch-Extrakt kann teilweise das Fleisch ersetzt werden. Wir können z. B. bei Eintopfgerichten die Fleischmengen verringern, wenn wir Liebig Fleisch-Extrakt hinzusetzen. Auch werden alle Gemüse schmackhafter und leichter verdaulich durch den Zusatz von Liebig Fleisch-Extrakt.

Bei Büchsengemüsen ist das Abschmecken mit Liebig Fleisch-Extrakt besonders zu empfehlen.

Bei allen verhältnismäßig schwer verdaulichen Gemüsen sollte man stets Liebig Fleisch-Extrakt verwenden, wegen seiner verdauungsfördernden Wirkung.

Kartoffeln und Gemüse rechnet man 250 g pro Person nach dem Putzen.

1. Wirsingbombe

1 Kopf Wirsingkohl	25 g Butter
20 g Butter	50 g Reis
1 Zwiebel	$\frac{1}{4}$ Liter Brühe aus einem knappen halben
etwa $\frac{1}{2}$ Liter Brühe aus $\frac{1}{2}$ Teelöffel	Teelöffel Liebig Fleischbrüh-Masse (Gekörnte
Liebig Fleischbrüh-Masse (Gekörnte	Fleischbrühe)
Fleischbrühe)	75 g alte Brötchen
ca. 65 g Pfifferlinge	2 Eier, Salz
10 g Fett	Pfeffer
1 kleine Zwiebel	75 g geriebenen Käse

Der feingeschnittene Kohl wird in Fett mit der Zwiebel durchgedünstet, mit Brühe aufgefüllt und halb gargekocht. Schöne große Kohlblätter nimmt man nach 10 Minuten heraus und legt damit die gut ausgefettete kleine Bombenform aus. Feingeschnittene Pfifferlinge schwitzt man mit Zwiebel in Fett gar. Reis dünstet man in Fett durch, füllt mit Brühe auf und läßt ihn dickquellen. Die Brötchen weicht man ein, drückt sie gut aus und streicht sie durch ein feines Sieb, vermischt sie dann mit den Eiern und dem gargedünsteten Kohl. Der gequollene Reis wird mit den Pilzen vermischt und abwechselnd mit der Kohlmasse in die vorbereitete Bombenform gefüllt. Die Bombe muß 2 Stunden im Wasserbad stehen, dann stürzt man sie.

2. Reiskroketten

20 g Butter	1 Eßlöffel geriebenen Käse
1 gehackte Zwiebel	1 Ei
200-250 g Reis	Stoßbrot
$\frac{1}{2}$ Liter Brühe aus $\frac{1}{4}$ Teelöffel Liebig Fleischbrüh-Masse (Ge- körnte Fleischbrühe) in heißem Wasser aufgelöst	Ausbackfett

Der beste Naturreis wird in Butter mit Zwiebeln gedünstet, mit Brühe aufgefüllt. Man läßt ihn ausquellen, bis er trocken ist und schmeckt mit geriebenem Käse ab. Dann formt man mit Butterbrettern 6 cm lange und 3 cm Durchmesser Kroketten daraus, die man in Ei umwendet, paniert und in gut heißem Fett schwimmend ausbackt. Zu den Kroketten reicht man Pilze oder Gemüse.

3. Erbsen in der Soße

1 kg Erbsen	1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt in
Salzkochwasser	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{8}$ Liter Erbsenkochwasser
40 g Butter	Salz, Zucker, Petersilie
20 g Mehl	

Die vorbereiteten Erbsen werden in wenig Wasser gargekocht. Aus Fett, Mehl und Erbsenkochwasser bereitet man eine helle Mehlschwitze, fügt die Erbsen und 1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt hinzu, läßt noch einmal durchkochen und schmeckt mit Salz, Zucker und feingewiegter Petersilie ab.

4. Überbackener Blumenkohl

1 Kopf Blumenkohl	2-3 Eier
Salzwasser	1 Teelöffel Stärke
	$\frac{1}{4}$ Liter Milch oder Sahne
	1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt
	Butterflöckchen

Der geputzte Blumenkohl wird in kochendem Salzwasser gargekocht. Man läßt ihn auf einem Durchschlag abtropfen und legt ihn in eine Auflaufform. Die übrigen Zutaten verquirlt man miteinander, gießt die Flüssigkeit über den Blumenkohl, belegt mit Butterflöckchen und überbackt den Blumenkohl eine halbe Stunde im Bratofen.

Bem.: Man kann in Würfel geschnittenen Schinken dazwischen streuen.

5. Eierfrikassee

4 Eier	40 g Fett	$\frac{1}{4}$ Liter Milch
Kochwasser	25 g Schinken	1 Eigelb
750 g gekochten Spargel	1 kleine Zwiebel	einige Tropfen Liebigflüssig
geriebener Käse	40 g Mehl	Salz
zum Verzieren:	$\frac{1}{4}$ Liter Brühe	
Petersilie	aus 2 Messerspitzen	
1 kleine Büchse Morcheln	Liebig Fleisch-Extrakt	
Tomaten		

Die hartgekochten Eier werden auf einer runden Platte mit dem Spargel angerichtet. Aus den andern Zutaten bereitet man eine dicke Soße, die man pikant mit Liebig flüssig abschmeckt. Eier und Spargel werden mit der Soße überzogen, mit Käse bestreut und die Platte mit den angegebenen Zutaten verziert.

6. Spinatpudding

750 g Spinat
Salzkochwasser
1½ Brötchen
10 g Fett

40 g Fett
2 Eigelb
etwas Zwiebel
1 Prise Muskat

1 kleine rohe geriebene
Kartoffel
2 Eischnee
einige Tropfen Liebig flüssig

Der gekochte Spinat wird gut ausgedrückt und feingewiegt. Das eingeweichte, ausgedrückte Brötchen backt man mit der Butter ab. Butter und Eigelb rührt man schaumig, gibt Brötchen, Spinat, Kartoffeln und Gewürze hinzu und unterzieht den steifen Eischnee. Es wird mit Liebig flüssig gut abgeschmeckt. Diese Masse füllt man in eine vorbereitete (ausgefettete und mit Stofzbrot ausgestreute) Puddingform und läßt sie 1 bis 2 Stunden kochen.

7. Spinatauflauf

Zutaten und Zubereitung wie Spinatpudding, nur läßt man die Kartoffel fehlen. Die Masse wird in eine Auflaufform gefüllt, Stofzbrot und Butterflöckchen daraufgegeben und ½ bis 1 Stunde überbacken.

8. Blumenkohl au gratin

1 Kopf Blumenkohl
Salzkochwasser
¼ Liter Blumenkohlwasser mit 3 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt
3 Eier 20 g Mehl

Zitronensaft, geriebener Käse
50 g Butter

Der Blumenkohl wird in Salzwasser gargekocht. Alle anderen Zutaten mit Ausnahme von Butter und Käse verquirlt man miteinander und schlägt sie im Wasserbad zu einer dicklichen Soße ab. Zuletzt fügt man die Butter in Flöckchen hinzu und schmeckt mit Salz ab. Der Blumenkohl wird auf eine Kochglasplatte gegeben, mit der Soße überzogen, mit Käse bestreut und im Ofen schön braun überbacken.

9. Brechspargel in Brühe

1 kg Spargel
Salzkochwasser
50 g Butter

1 Zwiebel
Salz
1 Prise Pfeffer

1½ - 1⅞ Liter Brühe aus 3
Messerspitzen Liebig
Fleisch-Extrakt
1 Teelöffel gewiegte
Petersilie

Der gewaschene, geschälte, in Stücke geschnittene Spargel wird gargekocht und zum Abtropfen auf ein Sieb gegeben. Butter wird zerlassen, 1 ganze Zwiebel darin durchgedünstet, Salz, Pfeffer und Brühe hinzugegeben. Ist alles gut durchgekocht, nimmt man die Zwiebel heraus, gibt den Spargel hinein und die Petersilie. Man schmeckt mit einigen Tropfen Liebig flüssig ab.

10. Spargelpudding

500 g gekochten Spargel
30 g Butter
10 g Mehl
40 g gewiegten Schinken

3 Eigelb
3 Eßlöffel Spargelwasser mit 2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt
2 Eßlöffel Milch
Salz
3 Eischnee

Butter wird schaumig gerührt, das Mehl hineingegeben und die Eigelb. Dann fügt man den Schinken hinzu, Spargelwasser mit Liebig Fleisch-Extrakt, Milch und Salz; schmeckt diese Masse gut ab, rührt die Spargel leicht darunter und unterzieht den Eischnee. Nun wird alles in eine vorbereitete Puddingform gefüllt und 2 Stunden im Wasserbad gekocht. Man reicht den Pudding gestürzt mit brauner Butter übergossen.

11. Spargelgemüse

1 kg Drechspargel
Salzkochwasser
40 g Fett
40 g Mehl
 $\frac{1}{4}$ Liter Spargelbrühe mit 1 Messerspitze
Liebig Fleisch-Extrakt
 $\frac{1}{4}$ Liter Milch
1 Eigelb

Der gekochte Spargel wird in die fertige holländische Soße gegeben. Nachdem er gut durchgezogen ist, schmeckt man mit einigen Tropfen Liebig flüssig ab.

Bemerkung: Sehr gut schmeckt das Gericht, wenn man von 125 g gemischtem Mett (siehe Königsberger Klops) kleine Klöße formt und hinzugibt.

12. Steinpilze

750 g Steinpilze
50 g Butter
1 geriebene Zwiebel
1 Teelöffel Zitronensaft
1 Prise Pfeffer
Salz
evtl. etwas Wasser
2 Messerspitzen Liebig
Fleisch-Extrakt
1 Eßlöffel Stofsbrot

Die Butter wird zerlassen, die geriebene Zwiebel darin durchgedünstet, der Zitronensaft und die geputzten zerteilten Pilze hineingegeben. Pfeffer, Salz und evtl. etwas Wasser, Liebig Fleisch-Extrakt und das Stofsbrot wird hinzugegeben und das Gemüse 15—20 Minuten gedünstet. Beim Anrichten streut man etwas Petersilie darüber.

13. Pfifferlinge

40 g Butter
 $\frac{1}{4}$ —1 kg Pfifferlinge
1 Zwiebel
Salz, 1 Prise Pfeffer
1 Eßlöffel Mehl
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt
evtl. $\frac{1}{8}$ Liter Wasser

Die geputzten Pilze werden in der zerlassenen Butter mit der Zwiebel und den Gewürzen durchgedünstet. Wenn sie gar sind, stäubt man das Mehl darüber und gießt evtl. etwas Wasser hinzu. Man schmeckt mit 1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt ab.

14. Schwarzwurzeln mit Käse

1 kg Schwarzwurzeln
Salzwasser mit 1 Eßlöffel Mehl
50—75 g Butter
2 Eßlöffel geriebenen Käse
2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt
1 Prise weißen Pfeffer

Die geputzten Schwarzwurzeln werden in fingerlange Stücke geschnitten, in kochendem Salzwasser, mit 1 Eßlöffel Mehl verrührt, gargekocht. Dann nimmt man sie aus dem Kochwasser heraus und schwenkt sie in Butter mit Käse und Liebig Fleisch-Extrakt durch und schmeckt ab.

15. Schwarzwurzeln mit Fleischklößen

1 kg Schwarzwurzeln
Salzkochwasser mit 1 Eßlöffel Mehl
40 g Butter
40 g Mehl
 $\frac{1}{2}$ Liter Brühe aus 3 Messerspitzen Liebig
Fleisch-Extrakt
 $\frac{1}{4}$ Liter Milch
1 Eigelb
Fleischklöße aus 150 g gemischtem Mett
(Zutaten und Zubereitung s. Fleisch-
speisen: Königsberger Klops)

Die Schwarzwurzeln werden in fingerlange Stücke geschnitten und gargekocht. Aus den anderen Zutaten bereitet man eine helle Mehlschwitze, läßt die kleinen Fleischklöße darin garziehen, legiert mit einem Eigelb und gibt die Schwarzwurzeln hinein. Es wird mit Liebig flüssig und Salz abgeschmeckt.

16. Selleriegemüse

2-3 Knollen Sellerie
2 Liter Salzkochwasser
60 g Butter
35 g Mehl
 $\frac{1}{8}$ Liter Fleischbrühe aus
1 Messerspitze Liebig
Fleisch-Extrakt in Sel-
leriewasser aufgelöst
 $\frac{1}{4}$ Liter süße Sahne
Zitronensaft
Salz

Der gut geputzte Sellerie wird in kochendem Salzwasser gargekocht und zum Abtropfen auf einen Durchschlag gegeben. Aus Fett, Mehl, Fleischbrühe und Sahne bereitet man eine dickliche Soße, die man gut mit Salz und Zitronensaft abschmeckt. Den Sellerie läßt man gut in der Soße durchziehen.

17. Teltower Rübchen

$\frac{1}{2}$ -1 kg Teltower Rübchen
kochendes Salzwasser
30 g Butter
1 Teelöffel Zucker
25 g Mehl
 $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ Liter Brühe aus 3 Messerspitzen
Liebig Fleisch-Extrakt in heißem
Wasser aufgelöst
etwas Salz, 1 Prise Pfeffer

Die geputzten Rüben werden mit kochendem Wasser übergossen, damit sie den strengen Geschmack verlieren. Butter und Zucker werden gebräunt, das Mehl darin gelb geschwitzt, mit der Brühe aufgefüllt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Die Rüben werden in 2-3 Stunden in der Soße gargeschmort.

18. Teltower Rübchen in Sahnesoße

1 kg Teltower Rüben
kochendes Salzwasser
25 g Butter
20 g Mehl
 $\frac{1}{8}$ - $\frac{1}{4}$ Liter Rübchenwasser
eine Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt
3 Eßlöffel süße Sahne
Salz, 1 Prise Pfeffer

Die Rüben werden in gleicher Weise wie im vorstehenden Rezept zubereitet.

19. Große Bohnen mit Speck

$1\frac{1}{2}$ kg große Bohnen
Salzkochwasser, Bohnenkraut
375 g Speck, $\frac{1}{2}$ Liter Kochwasser
25 g Mehl
1-2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt

Die enthülsten Bohnen werden schnell in kochendem Salzwasser gargekocht. Dann gibt man sie zu dem mit $\frac{1}{3}$ Liter Kochwasser aufgesetzten Speck, fügt das angerührte Mehl hinzu und schmeckt mit Liebig Fleisch-Extrakt ab. Man kann feingewiegte Petersilie untermischen.

20. Junge große Bohnen in Sahnesoße

1 kg ganz jg. gr. Bohnen
Salzwasser, Bohnenkraut
20 g Butter
25 g Mehl
 $\frac{1}{8}$ Liter Bohnenwasser mit 1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt
 $\frac{1}{8}$ Liter saure Sahne
1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer

Die gargekochten Bohnen gibt man in die heiße gut abgeschmeckte Soße und läßt sie einige Minuten darin durchziehen.

21. Gefüllte Gurken

2 große Schlangengurken
50 g Butter
 $\frac{1}{4}$ Liter Brühe aus 2 Messerspitzen Liebig
Fleisch-Extrakt in heiß. Wasser aufgelöst
25 g Mehl
1 Prise Zucker, Salz
1 Eßlöffel Essig oder Weißwein
Liebig flüssig

zur Fällung:
250 g gemischtes Mehl
1 Zwiebel
1 eingeweichtes Brötchen
Salz, Pfeffer, Muskat
evtl. 2 feingewiegte Sardellen

Die Gurken müssen geschält und probiert werden, ob sie nicht bitter sind. Dann schneidet man sie in Hälften, schabt das Kernhaus heraus und füllt je eine Hälfte übervoll mit der gut abgeschmeckten Füllung. Die andere Hälfte wird darüber gedeckt, zugebunden oder mit einer Klammer gehalten. In einer Bratenpfanne bräunt man Fett, legt die Gurken hinein, bratet sie an, gießt Fleischbrühe hinein, sowie etwas Salz, Zucker und Wein und läßt sie im Ofen in $\frac{1}{2}$ Stunde gar werden. Dann nimmt man sie heraus, bindet die Soße mit dem angerührten Mehl und schmeckt ab.

22. Spinat

1 kg Spinat
50 g Butter
1 kleine Zwiebel
20 g Mehl
 $\frac{1}{8}$ - $\frac{1}{4}$ Liter Spinatwasser mit
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

$\frac{1}{4}$ Liter Milch
Salz

Der verlesene und gewaschene Spinat wird im eigenen Saft gargekocht. Man gibt ihn auf einen Durchschlag zum Abtropfen und wiegt ihn fein. Aus den anderen Zutaten bereitet man eine helle Mehlschwitze, in der man den Spinat noch einmal durchkochen läßt. Dann schmeckt man mit Salz und einer Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt ab.

23. Erbsen und Möhren

$1\frac{1}{2}$ kg Erbsen mit der Hülse
500 g Möhren
 $\frac{1}{4}$ Liter Brühe aus 2 Messerspitzen Liebig
Fleisch-Extrakt

Salz, 1 Prise Zucker
25 g Mehl
1 Eßlöffel gehackte Petersilie

Das vorbereitete Gemüse wird in der Butter durchgedünstet, Zucker und Salz darüber gestreut und die Brühe hinzugegeben. Nach 1— $1\frac{1}{2}$ stündiger Garzeit wird das Gemüse mit dem angerührten Mehl gebunden und abgeschmeckt.

24. Möhrengemüse

1 kg Möhren
40—50 g Fett
 $\frac{1}{2}$ Liter Brühe aus 2 Messerspitzen
Liebig Fleisch-Extrakt

25 g Mehl
Salz
1 Eßlöffel gewiegte Petersilie

Zubereitung wie „Erbsen und Möhren“.

25. Kohlrabi mit Rindfleisch

375 g Rindfleisch
 $\frac{1}{2}$ Liter kochendes Wasser
etwas Salz
12—16 Kohlrabi

30 g Fett
30 g Mehl
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Das vorbereitete Rindfleisch wird mit kochendem Salzwasser aufgesetzt und gargekocht. Nach einer $\frac{3}{4}$ Stunde fügt man den in Scheiben geschnittenen Kohlrabi hinzu. Aus Fett und Mehl bereitet man eine helle Mehlschwitze, mit der man das Gericht bindet. Man schmeckt mit einer Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt ab.

26. Kohlrabi mit Milchsoße

12–16 kleine Kohlrabi
kochendes Salzwasser
40 g Fett
40 g Mehl

$\frac{1}{8}$ Liter Kohlrabiwasser mit 1 Messerspitze
Liebig Fleisch-Extrakt
 $\frac{1}{4}$ Liter Milch
Salz, etwas Muskat

Der in Scheiben geschnittene Kohlrabi wird in wenig kochendem Salzwasser gargekocht. Aus den anderen Zutaten bereitet man eine helle Mehlschwitze, gibt den Kohlrabi hinein und läßt ihn 10–20 Minuten darin durchziehen. Man schmeckt mit Salz, Muskat und einer Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt ab.

27. Geschmorte Steckrüben

750 g Steckrüben
40 g Butter
1 Teelöffel Zucker
1 Eßlöffel Mehl

einige Gewürzkörner
 $\frac{1}{2}$ Liter kochendes Wasser mit einer Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt
Salz

Fett und Zucker werden gebräunt, die Steckrüben hineingegeben und goldbraun geschwitzt. Dann streut man Mehl und Salz darüber und füllt mit dem Wasser auf. Nach $1\frac{1}{2}$ stündiger Garzeit schmeckt man das Gericht ab.

28. Frische grüne Bohnen

750 g Bohnen
30 g Butter
Bohnenkraut
Salz, Kochwasser

1 Eßlöffel Mehl
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Die vorbereiteten Bohnen werden in Stücke gebrochen oder geschnippelt. Man dünstet sie in Fett durch, gibt das Bohnenkraut hinzu und dann das Kochwasser. Sind die Bohnen gar, streut man das Mehl darüber und ist auch dieses gar, schmeckt man mit Salz und Liebig Fleisch-Extrakt ab.

29. Wirsingkohl

1 kg Wirsingkohl
50 g Fett
25 g Mehl
 $\frac{1}{2}$ Liter Brühe aus 1 Messerspitze Liebig
Fleisch-Extrakt in heißem Wasser aufgelöst

Salz
Muskat

Der vorbereitete Kohl wird in dem Fett durchgedünstet, das Mehl darübergestäubt, die Brühe hinzugegeben und der Kohl gargeschmort. Man schmeckt mit Salz und Muskat ab.

30. Rosenkohl

750 g Rosenkohl
Salzwasser
40 g Butter
25 g Mehl

$\frac{1}{4}$ Liter Gemüsebrühe
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt
Salz

Der vorbereitete Kohl wird 15–20 Minuten in kochendem Salzwasser gargekocht. Aus Fett, Mehl und Gemüsebrühe bereitet man eine helle Mehlschwitze, schmeckt mit Liebig Fleisch-Extrakt und Salz ab. Man läßt den Kohl einige Zeit in der Soße durchziehen.

31. Rotkohl

1 kg Kohl
60 g Schmalz
1 kleine Zwiebel
Zucker, Salz
kochendes Wasser

2-3 säuerliche Äpfel
1 roh geriebene Kartoffel
Essig
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Der in sehr feine Streifen geschnittene Kohl wird in dem Schmalz mit der Zwiebel durchgedünstet. Man gibt Zucker und Salz hinzu, kocht alles gut durch, füllt mit dem Wasser auf und gibt, wenn dieses kocht, die in feine Spalten geschnittenen Aepfel hinzu und läßt den Kohl in 2-3 Stunden garschmoren. Man bindet mit einer roh geriebenen Kartoffel und schmeckt mit Salz, Liebig Fleisch-Extrakt, Zucker und Essig ab.

32. Jägerkohl

1 kg Weißkohl
60 g Schmalz
1 Zwiebel
Zucker, Salz
kochendes Wasser

4 säuerliche Äpfel
20 g Mehl
Essig
1 Messerspitze Liebig-Fleisch-Extrakt

Zubereitung wie Rotkohl.

33. Kohlrollen

8-12 große Weißkohlblätter
Salzkochwasser
200 g gemischtes Mett
2 alte Brötchen
etwas geriebene Zwiebel
Salz, Pfeffer
Muskat

gewiegte Kohlreste
 $\frac{1}{2}$ Liter Brühe aus 3 Messerspitzen Liebig
Fleisch-Extrakt in kochendem Wasser
aufgelöst
1 Eßlöffel Mehl
60 g Fett

Die großen Kohlblätter werden gewaschen und 5 Minuten in kochendem Wasser abgewellt. Die Reste des Kohlkopfes werden ebenfalls abgewellt und dann feingewiegt. Aus den andern Zutaten stellt man einen Fleischteig her, mischt die feingewiegten Kohlblätter darunter und verteilt diese Masse auf die großen Kohlblätter. Man rollt jedes einzelne Kohlblatt fest auf, umwickelt es mit einem Faden oder hält die Rolle mit einer Klammer zusammen. Das Fett gibt man in einen eisernen Topf und läßt die Kohlrollen darin braun werden, füllt mit Brühe auf und läßt das Gericht 2 Stunden garschmoren. Nach Ablauf der Garzeit bindet man die Soße mit dem angerührten Mehl und schmeckt mit Liebig Fleisch-Extrakt ab.

34. Braunkohl

$1\frac{1}{2}$ kg Braun- oder Grünkohl
Salz
1 große Zwiebel
2 Eßlöffel Hafergrütze

Salz
Zucker
 $\frac{1}{2}$ Liter kochendes Wasser
250 g Schweinefleisch
1-2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt

Der Grünkohl wird verlesen, klein geschnitten oder grob gehackt. Dann gibt man ihn zu dem Schweinefleisch, das man 30 Minuten vorher mit kochendem Wasser aufgesetzt hat. 20 Minuten vor dem Garsein wird die Hafergrütze hinzugefügt und mit den angegebenen Gewürzen abgeschmeckt.

Bemerkung: Gibt man statt Schweinefleisch Brägenwurst zu dem Grünkohl, so kocht man ihn in Fett gar und fügt die gewaschenen Würstchen $\frac{1}{2}$ Stunde vor dem Essen hinzu.

35. Sauerkohl mit Pökelfleisch

1 Liter kochendes Wasser
250 g Schweinefleisch (Pökelfleisch)
750 g Sauerkraut
Zucker, Salz

2 roh geriebene Kartoffeln
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt
etwas Essig

Das Fleisch wird in das kochende Wasser gegeben und das gelockerte Sauerkraut hinzugefügt, Salz und Zucker darübergestreut und das Gericht in 2—3 Stunden gargekocht. 5 Minuten vor Ablauf der Garzeit bindet man mit den geriebenen Kartoffeln und schmeckt mit Liebig Fleisch-Extrakt, Salz und Essig ab.

36. Erbsenbrei

200 g gelbe Erbsen
 $\frac{3}{8}$ Liter Wasser
Salz

25 g Butter
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Die Erbsen werden am Tage vorher mit weichem Wasser eingeweicht. Man setzt sie mit dem Einweichwasser auf und kocht sie gar. Dann streicht man die Erbsen durch ein Haarsieb, läßt sie in der Butter noch einmal durchkochen und schmeckt mit Salz und Liebig Fleisch-Extrakt ab.

37. Linsengemüse

250 g Linsen
 $\frac{1}{2}$ Liter Wasser
Salz
25 g Fett

25 g Mehl
Essig
Zucker
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Die vorbereiteten eingeweichten Linsen setzt man mit dem Einweichwasser auf und läßt sie in etwa 2—3 Stunden garkochen. Aus Fett und Mehl bereitet man eine dunkle Mehlschwitze, bindet damit das Linsengericht und schmeckt mit Essig, Zucker und Liebig Fleisch-Extrakt ab.

Bemerkung: Gut schmeckt es, wenn man das Gericht mit gebräunten Speck- und Zwiebelwürfeln überstreut.



Eintopfgericht



1. Möhren mit Fleisch und Kartoffeln

250 g Fleisch (Rind- oder Schweinefleisch)
 gut 1 Liter kochendes Wasser
 1 kg Möhren
 750 g geschälte Kartoffeln

gehackte Petersilie
 2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt

Das vorbereitete Fleisch gibt man in heißes Wasser. Wenn dieses kocht, fügt man die gewaschenen und in Streifen geschnittenen Möhren hinzu. $\frac{1}{2}$ Stunde vor Ablauf der Garzeit schüttet man die in Stücke geschnittenen Kartoffeln hinzu und schmeckt, wenn diese gar sind, mit Salz, Zucker, Liebig Fleisch-Extrakt und Petersilie ab.

2. Steckrüben mit Schweinefleisch und Kartoffeln

250 g Schweinefleisch
 $1\frac{1}{2}$ Liter kochendes Wasser
 Salz
 1 kg Steckrüben
 Pfeffer Gewürzkörner

750 g geschälte Kartoffeln
 3 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt

Zubereitung wie „Möhren mit Fleisch und Kartoffeln“.

3. Kohl mit Hammelfleisch und Kartoffeln

375 g Hammelfleisch
 $1\frac{1}{2}$ Liter kochendes Wasser
 Salz, Pfeffer

1 kg Kohl
 1 Zwiebel
 1 kg geschälte Kartoffeln

Von dem Kohlkopf werden die äußeren schlechten Blätter entfernt. Dann wird der Kohl in Hälften geschnitten, gewaschen und kleingeschnitten. Weitere Zubereitung wie „Möhren mit Fleisch und Kartoffeln“.

4. Buntes Huhn

250 g Schweinefleisch
 $1\frac{1}{2}$ Liter kochendes Wasser
 125 g weiße Bohnen
 500 g Wurzeln

750 g geschälte Kartoffeln
 375 g Apfel, Essig
 Zucker
 2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt

Die am Tage zuvor eingeweichten Bohnen werden mit dem Einweichwasser aufgesetzt und eine halbe Stunde gekocht. Dann gibt man das vorbereitete in Stücke geschnittene Fleisch, die Möhren und Salz hinzu. Hat dieses 1— $1\frac{1}{2}$ Stunden gekocht, fügt man die in Stücke geschnittenen Kartoffeln und die Aepfel hinzu. Ist alles gar, schmeckt man mit Essig, Salz und Liebig Fleisch-Extrakt ab.

5. Pichelsteiner Fleisch

250 g zartes Rindfleisch
Salz, Pfeffer
2 Zwiebeln
750 g Kartoffeln
1 Petersilienwurzel

75 g Butter
1 Möhre
1 kleine Stange Porree
1/4 Knolle Sellerie
1/2 Liter Brühe aus 2 Liebig Fleischbrüh-
würfeln in heißem Wasser aufgelöst

Das Fleisch wird tüchtig geklopft, gewaschen und getrocknet. Dann wird es in Fett mit den in Scheiben geschnittenen Zwiebeln angedünstet. Alles Gemüse wird geputzt und in Scheiben bzw. Streifen geschnitten. Die Kartoffeln schneidet man in Scheiben. Sämtliche Zutaten werden schichtweise in eine Puddingform gegeben, die Brühe darüber gegossen und das Gericht in 2—3 Stunden im Wasserbad gargekocht.

Bemerkung: Man kann die Zutaten auch in einen eisernen Topf schichten und langsam auf dem Herd garschmoren lassen.

6. Irish Stew

250 g Hammelfleisch
750 g Kartoffeln
500 g Weißkohl
Salz, Pfeffer

Zwiebelscheiben
1/8 Liter saure Sahne
1/2 Liter Brühe aus 2 Liebig Fleischbrüh-
würfeln in heißem Wasser aufgelöst

Das Fleisch wird geklopft, gewaschen und in Stücke geschnitten. Der vorbereitete Kohl wird kleingeschnitten und 5 Minuten abgewellt. Die geschälten Kartoffeln schneidet man in Scheiben. Alle Zutaten schichtet man abwechselnd mit den Gewürzen in eine Puddingform, gießt Sahne und Fleischbrühe darüber und läßt das Gericht im Wasserbad in etwa 2 Stunden garkochen.

7. Weiße Bohnen mit Äpfeln und Kartoffeln

200 g weiße Bohnen
500 g Apfel
1 kg geschälte Kartoffeln

50 g Butter
Salz
Zucker
2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt

Die Bohnen werden mit dem Einweichwasser aufgesetzt und gargekocht. Die Äpfel werden geschält, in Viertel geschnitten, in Butter und Zucker durchgedünstet und zu den fast weichen Bohnen gegeben. Dann fügt man die in Stücke geschnittenen Kartoffeln hinzu, gibt etwas Weißwein und Liebig Fleisch-Extrakt hinzu und läßt garkochen. Man schmeckt mit Salz, Wein oder Essig, Zucker und Liebig Fleisch-Extrakt ab.

8. Spanisches Fricco

125 g Schweinefleisch
125 g Rindfleisch
125 g Hammelfleisch
2 große Zwiebeln
40 g Butter

3/4 - 1 kg Kartoffeln
Salz
1/8 Liter saure Sahne
1/2 Liter Brühe aus 2 Liebig Fleisch-
brüh-Würfeln in heißem Wasser
aufgelöst

Zubereitung wie „Irish Stew“.

9. Petersilienkartoffeln

1 kg Kartoffeln
1/2 Liter Brühe aus 2 Liebig Fleischbrüh-
würfeln
25 g Butter

2 Eßlöffel gehackte Petersilie
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Die Kartoffeln werden in der Brühe als Salzkartoffeln gargekocht, die Butter hinzugefügt. Mit Liebig Fleisch-Extrakt und Petersilie wird abgeschmeckt.

10. Apfel und Kartoffeln

750 g Kartoffeln
Salzkochwasser
50 g Fett

750 g Apfel
Salz, Zucker
2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt
evtl. Essig

Die Kartoffeln werden in wenig Salzwasser gargekocht, die in Fett gedünsteten Aepfel hinzugegeben, mit Liebig Fleisch-Extrakt, Salz und evtl. Essig abgeschmeckt.

11. Birnen und Kartoffeln

750 g Birnen
 $\frac{1}{4}$ Liter kochendes Wasser
Zucker
750 g Kartoffeln
Salzkochwasser

75 g Speck
1 große Zwiebel
2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt
Salz und Essig nach Geschmack

Zubereitung wie „Apfel und Kartoffeln“. Der Speck wird in Würfel geschnitten, die Zwiebel darin geröstet und vor dem Abschmecken zu dem Gericht gegeben.

12. Schinkenkartoffeln

1 kg Kartoffeln
Salzkochwasser
40 g Fett
100–150 g Schinken

1 Zwiebel
40 g Mehl
 $\frac{1}{2}$ Liter Brühe aus 2 Liebig Fleischbrüh-
Würfeln
 $\frac{1}{4}$ Liter Milch
Salz
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Die als Pellkartoffeln gargekochten Kartoffeln werden abgepellt und in strohhalm dicke Scheiben geschnitten. Aus den andern Zutaten bereitet man eine helle Grundsoße, die man gut pikant abschmeckt. Dann fügt man die Kartoffeln hinzu und läßt das Gericht 20 Minuten an heißer Herd-
stelle ziehen.

Bemerkung: Man kann Kartoffeln und Soße auch schichtweise in eine Auflaufform füllen, mit Butterflöckchen belegen und mit Stofsbrot bestreuen. Dann wird das Gericht etwa 20–30 Minuten im Ofen überbacken.

13. Nierenkartoffeln

2 Nieren
Pfeffer, Salz
Mehl

$\frac{1}{2}$ Liter Wasser mit 1 Messerspitze Liebig
Fleisch-Extrakt
weitere Zutaten wie „Schinkenkartoffeln“

Die gewässerten Nieren werden mit Salz und Pfeffer bestreut und in Mehl gewendet. Man bräunt sie in Butter, füllt mit Brühe auf und läßt sie gar-
schmoren. Weitere Zubereitung wie „Schinkenkartoffeln“.

trakt

t ge-
evtl.

trakt

l ge-
dem

chbrüh-

akt

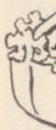
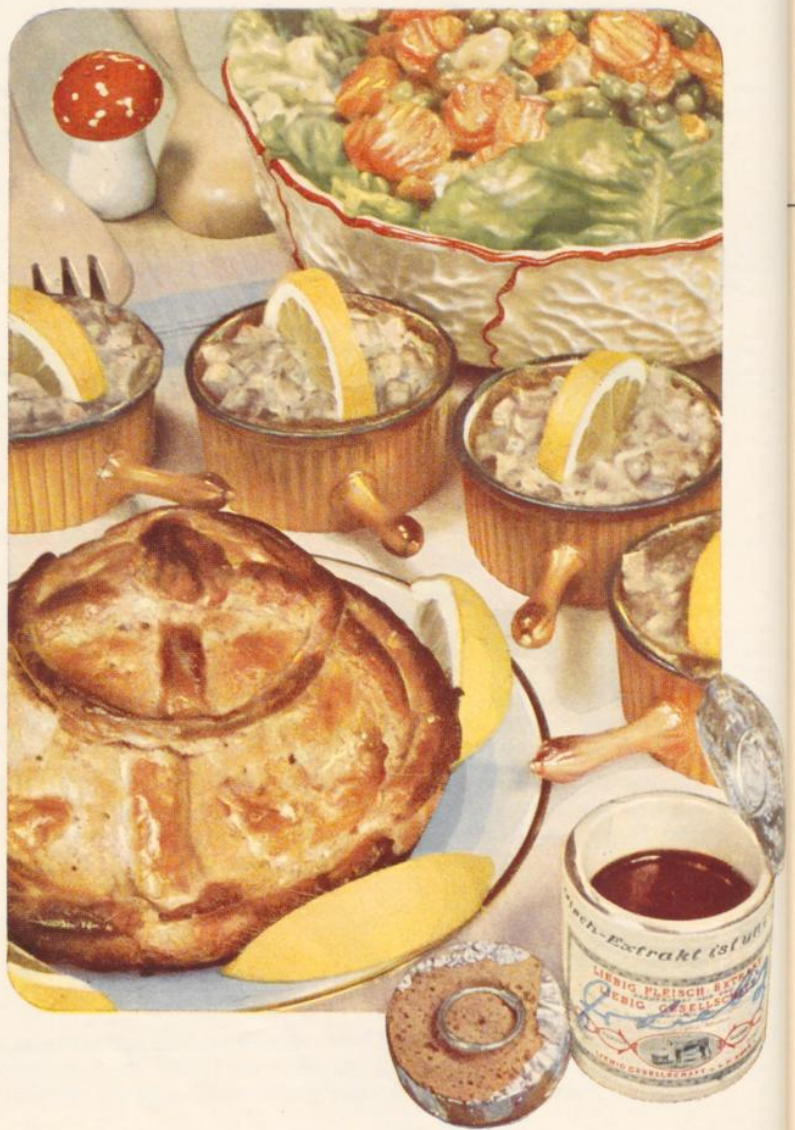
nd in
ereitet
t man
Herd-

eine
t be-
über-

Liebig

stoffeln²

Mehl
e gar-



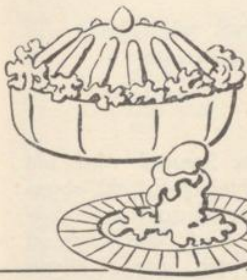
Vo
reg
zet
da
hin
Au
da

1.

All
Fe
ge
wi
tei

2.

Die
mi
rei
qu
ma
me



Vorgerichte und Salate



Vorspeisen sind in besonderem Maße dazu geeignet, den Appetit anzuregen; dies wird noch erhöht, wenn man bei der Zubereitung Liebig Erzeugnisse verwendet. Gerade zu Vorspeisen werden oft die schwer verdaulichen Mayonnaisen gebraucht. Fügt man einige Tropfen Liebig flüssig hinzu, wird diese Eigenschaft sehr abgeschwächt.

Auch ist es sehr angebracht, Ragout fin usw. mit Liebig flüssig nach Bedarf zu würzen.

1. Ragout fin

1 Kalbszunge
125 g Kalbsmilch
5-10 Champignons

25 g Butter
20 g Mehl
 $\frac{3}{8}$ Liter Brühe aus einer Messerspitze
Liebig Fleisch-Extrakt in heißem
Wasser aufgelöst
Weißwein
1 Eigelb
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Liebig flüssig

Alle Zutaten werden gargekocht und in kleine Würfel geschnitten. Aus Fett, Mehl und Brühe stellt man eine helle Mehlschwitze her, die mit Eigelb legiert und mit Wein, Zitrone und Liebig flüssig pikant abgeschmeckt wird. Dann mischt man das Fleisch mit der Soße und richtet in Blätterteigpasteten oder Muscheln an.

2. Eierauflauf

250 g Bratenreste in
25 g Butter gedünstet
750 g Kartoffelscheiben
4 gekochte Eier

40 g Butter
25 g Schinken
40 g Mehl
 $\frac{1}{4}$ Liter Brühe aus 2 Messerspitzen
Liebig Fleisch-Extrakt in heißem
Wasser aufgelöst
 $\frac{1}{2}$ Liter Milch
1-2 Eßlöffel Parmesankäse

Die in Würfel geschnittenen, gedünsteten Bratenreste werden abwechselnd mit den gekochten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln in eine vorbereitete Auflaufform geschichtet. Auf die oberste Schicht gibt man die quer halbierten, hartgekochten Eier. Aus den andern Zutaten bereitet man eine dickliche Soße, gießt diese über den Auflauf, bestreut mit Parmesankäse und backt den Auflauf $\frac{1}{2}$ Stunde im Ofen.

3. Omelette mit Spargel

3 Eigelb
3 Eßlöffel Kartoffelmehl
500 g Spargel mit
 $\frac{1}{4}$ Liter holländische
Soße gemischt

1 Prise Salz
3 Eischnee

50 g Butter

Der in fingerlange Stücke geschnittene gargekochte Spargel wird mit holländischer Soße, die mit 1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt abgeschmeckt ist, gemischt. Eigelb, Kartoffelmehl und Salz verquirlt man miteinander, zieht den steifen Eischnee darunter und backt das Omelett auf einer Seite braun, auf der andern nur gar, füllt den Spargel hinein und klappt das Omelett zusammen.

4. Eier auf Försterinnenart

4 hartgekochte Eier
25 g Fett, 40 g Speck
125 g Pfifferlinge
125 g Fleischreste

Soße:
30 g Fett
30 g Mehl
 $\frac{1}{8}$ Liter Pilzbrühe m.
1 Messerspitze Liebig
Fleisch-Extrakt

$\frac{1}{4}$ Liter Milch
Salz
etwas Petersilie

Kartoffelmasse:
1 kg gekochte Kartoffeln
50 g Butter
2 Eier
Salz

Pfifferlinge und Fleischreste werden in Speck und Fett gedünstet und mit Salz, Pfeffer und Liebig Fleisch-Extrakt abgeschmeckt. Aus den andern Zutaten bereitet man eine gut abgeschmeckte dickliche Soße. Die Kartoffeln werden gekocht, gut abgedämpft, durch die Kartoffelpresse gegeben und mit Fett, 1 Ei und 1 Eiweiß gut vermischt und abgeschmeckt. Man spritzt kleine Kränze auf ein vorbereitetes Blech, bestreicht sie mit Eigelb und backt sie im Ofen goldbraun. Dann legt man die Kränze auf eine vorgewärmte Platte, füllt sie mit Pfifferlingen und Fleisch, gibt in jeden Kranz ein gekochtes Ei, überzieht mit der dicken gut abgeschmeckten Soße und verziert mit Petersilie.

5. Eierpasteten (4 Förmchen)

3 Eier
3 Eßlöffel Schinkenwürfel
1 Eßlöffel Parmesan-Käse

3 Eßlöffel saure Sahne
1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer
einige Tropfen Liebig süßig

Alle Zutaten werden miteinander verrührt, in gefettete kleine Pastetenförmchen gegeben. Man stellt die Förmchen in ein Wasserbad und läßt die Masse in 1 Stunde fest werden. Die Pasteten werden mit Schinkenwürfelchen verziert und in den Förmchen auf einer Serviette angerichtet zu Tisch gegeben.

6. Gefüllte Tomaten

8 feste mittelgroße Tomaten
50 g Butter
1 Teelöffel Mehl
1-2 Eßlöffel süße Sahne
 $\frac{1}{8}$ Liter Brühe aus 1 Messerspitze Liebig
Fleisch-Extrakt in heißem Wasser
aufgelöst

zur Füllung:
Pfifferlinge, 50 g Fett
1 Prise Pfeffer
1 Teelöffel Mehl
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Die Tomaten werden ausgehöhlt, innen mit Salz bestreut und mit den wie üblich garmachten Pilzen (s. Gemüse) gefüllt. Dann legt man das Deckelchen auf die Tomaten, zerläßt Butter, stellt die Tomaten nebeneinander in das zerlassene Fett in die Pfanne und dünstet die Tomaten gar. Mit der Sahne verrührt man das Mehl. Sind die Tomaten gar, gibt man Mehl und Sahne in das Fett, sowie das Tomatenmark und die Brühe, kocht die Soße noch 7 Minuten, streicht sie durch ein Sieb und schmeckt ab.

7. Gefüllte Brötchen

4 runde 1 Tag alte
Brötchen
50 g Butter
 $\frac{1}{2}$ Liter Milch
1 Ei

Zur Füllung:
150 g Bratenreste
30 g Fett
1 Zwiebel
30 g Mehl

$\frac{1}{4}$ Liter Brühe aus 1 Liebig
Fleischbrüh-Würfel in hei-
ßem Wasser aufgelöst
Kapern, feingewiegte
Champignons, Salz
einige Tropfen Liebig
flüssig

Von den Brötchen wird ein Deckel abgeschnitten, dann höhlt man sie aus und gibt die Füllung hinein, man übergießt die gefüllten Brötchen mit Milch und Ei und läßt sie damit einige Zeit stehen. Dann legt man sie in eine Bratpfanne, übergießt sie mit brauner Butter und backt sie 20—30 Minuten im Ofen.

Bereitung der Füllung: Die Bratenreste werden in kleine Würfel geschnitten. Aus Fett, Mehl und Brühe bereitet man eine gelbe Soße, die man mit Kapern, Champignons, Salz und einigen Tropfen Liebig flüssig abschmeckt und mit dem Fleisch mischt.

Bemerkung: Man kann die Brötchen auch mit einer Mettfüllung füllen (s. Fleischspeisen: Klopse).

8. Gefüllter Sellerie

2 Knollen Sellerie
65 g gehacktes Kalbfleisch
65 g gehacktes Schweine-
fleisch
20 g Butter

Salz
1 Ei
1 Prise Pfeffer
20 g abgebackenes Weiß-
brot

1 Teelöffel Parmesankäse
50 g Fett
 $\frac{1}{4}$ Liter Brühe aus 1 Liebig
Fleischbrüh-Würfel in
heißem Wasser aufgelöst

Der gut vorbereitete Sellerie wird in kochendem Salzwasser halb gargekocht. Man hebt ein Deckelchen ab, höhlt den Sellerie mit dem Kartoffelbohrer aus, füllt ihn mit der Füllung aus den angegebenen Zutaten. Dann dünstet man die gefüllten Sellerie in dem Fett durch, füllt mit Brühe auf und läßt sie garschmoren. Man reicht den gefüllten Sellerie mit einer Béchamelsemulsion oder holländischen Soße.

9. Fleischsalat

250 g gekochtes oder gebratenes Kalb-
fleisch
ca. 65 g Servelatwurst
1—2 Stückchen Aziagurken
4 Eßlöffel Fleischbrühe aus:
 $\frac{1}{4}$ Teelöffel Liebig Fleischbrüh-Masse
(Gekörnte Fleischbrühe) in
 $\frac{1}{8}$ Liter heißem Wasser aufgelöst
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Senf

Salz
Pfeffer
geriebene Zwiebel
1 Teelöffel Kapern

Fleisch und Wurst werden in feine Streifen geschnitten, die warme Fleischbrühe mit den in Würfel geschnittenen Gurken, Salz und Pfeffer darübergegeben. Wenn dieses durchgezogen ist, fügt man Senf, Zwiebel und Kapern hinzu und schmeckt ab.

10. Heringssalat

2 Heringe
125 g Kalbfleisch
6 gekochte Salat-
kartoffeln
2 geschälte saure
Gurken
2—3 Apfel

2 rote Rüben
1—2 Eßlöffel Essig
2 Tropfen Liebig
flüssig
Salz, 1 Prise Pfeffer

geriebene Zwiebel
2 Eßlöffel Oel
evtl.
1 mal Grundrezept
„Mayonnaise“

Alle Zutaten werden in feine Streifen geschnitten und in die Marinade aus Essig, Liebig flüssig, Salz, Pfeffer, Zwiebel und Oel gegeben. Ist der Salat gut durchgezogen, schmeckt man ihn ab und mischt ihn mit der Mayonnaise.

11. Italienischer Salat

250 g mageren Kalbsbraten oder Schweinebraten
65 g Servelatwurst
60 g geräucherte Zunge
100 g Sardellen
2 Äpfel
1 Senfgurke

Die Sardellen werden gewässert und geputzt. Alle Zutaten schneidet man in feine Streifen und mischt Mayonnaise (das doppelte Grundrezept) darunter.

12. Gemüsesalat

$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie
2 Möhren
1 Petersilienwurzel

2 saure Gurken
6 gekochte Salatkartoffeln
 $\frac{1}{8}$ Liter Gemüsebrühe mit 2 Tropfen Liebig
flüssig
2 Eßlöffel Zitronensaft, Zucker, Salz

Alle Gemüse, ausgenommen die Gurken, werden gargekocht. Aus den andern Zutaten bereitet man eine pikante Marinade, läßt die in Streifen geschnittenen Gemüse darin durchziehen und mischt mit Mayonnaise (1 × Grundrezept).

man
dar-

Liebig

z

den
eifen
naise



Die
ze
nie
Lie
wie
ihre
de
Sp
Lie
ge
Be
di
un
se
Die
nie
Krä
sol

1.

Die
Fle
W
das
Ma
be

2.

Da
Fle
in
ge



Krankenkost



Die Ernährung von Kranken oder Genesenden macht oft viel Kopfzerbrechen, weil dem Kranken der Appetit fehlt und die Verdauungsorgane nicht gut arbeiten. Fügen wir den Krankenspeisen geringe Mengen Liebig Fleisch-Extrakt hinzu, so werden diese Uebel abgestellt: Der Appetit wird angeregt, die Verdauungsdrüsen spenden wieder reichlicher als sonst ihre Säfte, die Speisen werden dadurch besser ausgenutzt und die Kräfte des Kranken nehmen wieder zu.

Speisen, die dem Kranken widerstehen, werden durch eine Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt schmackhafter, sodaß sie auch vom Kranken gerne gegessen werden.

Bei den angegebenen Rezepten handelt es sich nicht um Spezialdiäten, sondern um Rezepte für Schon-diät (also für Genesende und leichte Magen- und Darmverstimmungen). In schwereren Fällen müssen natürlich die besonderen Diätvorschriften des Arztes beachtet werden.

Die Rezepte sind in kleineren Mengen angegeben, weil man Kranken nie aufgewärmte Speisen reichen darf und die Speisen, die aus einem Krankenzimmer kommen, von anderen Personen nicht genossen werden sollen.

1. Kalbsmilchpudding

100 g Kalbsmilch
25 g Butter
1 Eigelb

1 Eischnee
¹/₁₆ Liter Brühe aus einer Teelöffelspitze
Liebig Fleischbrüh-Masse (Gekörnte
Fleischbrühe) in heiß. Wasser aufgelöst
Salz, 1 Brötchen

Die Kalbsmilch dämpft man nach dem Abziehen in Brühe aus Liebig Fleischbrüh-Masse (Gekörnte Fleischbrühe) weich und schneidet sie in Würfel. Die Butter wird zu Sahne gerührt, die ausgedrückten Brötchen, das Eigelb und die übrigen Zutaten hinzugegeben, zuletzt der Schnee. Man füllt alles in eine ausgestrichene Puddingform oder in einen Emaillebecher und kocht den Pudding zugedeckt in einer Stunde gar.

2. Kalbshirnpudding

50 - 60 g Kalbshirn
Salzwasser mit 1 Messerspitze
Liebig Fleisch-Extrakt
20 g Butter

2 Eigelb
1 Brötchen
etwas Milch
2 Eischnee

Das gewässerte und gehütete Kalbshirn läßt man in Salzwasser mit Liebig Fleisch-Extrakt etwa $\frac{1}{2}$ Stunde ziehen und wiegt es oder schneidet es in kleine Würfel. Die Butter rührt man schaumig, fügt das in Milch eingeweichte, gut ausgedrückte Brötchen hinzu, sowie das Kalbshirn und

den steifen Eischnee, dann füllt man diese Masse in eine kleine gut ausgefettete Puddingform oder in einen Emaillebecher, den man fest zudecken muß und läßt den Pudding 30—45 Minuten kochen.

3. Kalbskotelett

1 Kalbskotelett
10 g Butter
etwas Zitronen

$\frac{1}{8}$ Liter Brühe aus 1 Teelöffelspitze Liebig
Fleischbrüh-Masse (Gekörnte Fleischbrühe)

1 Teelöffel Mehl
wenn erlaubt: 1 Eßlöffel Sahne

Das Fleisch wird in der Butter schnell angebraten, die Brühe hinzugeben und zugedeckt gargeschmort (20 Minuten). Dann verrührt man das Mehl mit der Sahne und gibt es zu der Soße, läßt noch einmal durchkochen und schmeckt ab.

4. Kalbszunge (geschmort)

1 kleine Kalbszunge
 $\frac{1}{2}$ Liter Salzkochwasser

1 Teelöffel Liebig flüssig
etwas Zitronensaft
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Mehl

Die gut gereinigte Zunge wird in kochendem Salzwasser fast gargekocht. Dann nimmt man sie heraus, läßt kaltes Wasser darüberlaufen, zieht die Zunge ab und läßt sie in Butter durchdünsten. Etwa $\frac{1}{4}$ Liter der Zungenbrühe schmeckt man mit Liebig flüssig und Zitronensaft ab, gibt die Brühe nach und nach zu der Zunge und läßt diese garschmoren. Die Soße wird mit dem angerührten Mehl gebunden.

5. Geschmorte Taube

1 Taube
25 g Butter
 $\frac{1}{8}$ Liter Brühe aus 1 Messerspitze Liebig
Fleisch-Extrakt in heißem Wasser aufgelöst

2 Eßlöffel Sahne
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Mehl
etwas Salz

Eine möglichst junge, vorbereitete Taube wird in der gebräunten Butter angebraten und unter Zugabe der Brühe im Topf in einer guten Stunde gargeschmort. Kurz vor Ablauf der Garzeit gibt man das mit Sahne verrührte Mehl hinzu, läßt noch einmal durchschmoren, schmeckt ab und richtet die Taube an.

6. Kalbshirnplätzchen

60 g Kalbshirn
1 Eigelb
15 g Mehl
1 Eßlöffel Milch

einige Tropfen Liebig flüssig
Salz, Zitrone
1 Eischnee
30 g Butter

Das gewässerte Hirn läßt man in heißem Wasser fest werden, schmeckt es ab und häutet es sorgfältig. Eigelb, Mehl und Milch verquirlt man miteinander, schmeckt mit Salz, Zitrone und Liebig flüssig ab, fügt den Schnee hinzu und dann das kleingeschnittene Hirn. In einer Stielpfanne bratet man daraus 2—3 kleine Eierkuchen, die man zu Kartoffelbrei reicht.

7. Fisch in Soße

150 g Fisch
Salzkochwasser
10 g Butter
10 g Mehl

$\frac{1}{8}$ Liter Brühe aus Fischwasser mit einer
Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt
1 Eigelb
1 Tropfen Zitronensaft oder Weißwein

Den vorbereiteten entgräteten Fisch läßt man 10 Minuten in kochendem Wasser ziehen. Alle andern Zutaten, mit Ausnahme der Butter, werden miteinander verrührt und im Wasserbad abgeschlagen, bis die Soße gar ist. Dann gibt man die Butter in Flöckchen hinzu, schmeckt ab und gießt die Soße über den Fisch.

8. Fleischbrühe mit Eierstich

1 Teelöffel Liebig flüssig
 $\frac{1}{4}$ Liter heißes Wasser
evtl. etwas Salz

1 Ei
1 Eßlöffel Milch
1 Prise Salz

Man kocht $\frac{1}{4}$ Liter Wasser und verrührt damit 1 Teelöffel Liebig flüssig, schmeckt die Brühe ab und gibt den fertigen, in Würfel geschnittenen Eierstich in die Suppe. Zum Eierstich verquirlt man Ei, Milch und Salz, füllt diese Masse in eingefettete Tassen und läßt sie im Wasserbad fest werden. Erkalte schneidet man den Eierstich in Würfel.

9. Legierte Fleischbrühe

1 Liebig Fleischbrüh-Würfel
 $\frac{1}{4}$ Liter kochendes Wasser
einige Blumenkohlröschen

1 Eigelb

Der Fleischbrühwürfel wird mit kochendem Wasser aufgelöst, die Brühe mit einem Eigelb abgerührt, man gibt das Eigelb in eine Tasse und unter kräftigem Umrühren langsam die heiße Brühe hinzu. Bei Genesenden fügt man als Einlage einige gare Blumenkohlröschen zur Suppe.

10. Haferschleim

$\frac{1}{4}$ Liter Wasser
1 Messerspitze Liebig
Fleisch-Extrakt

1 gehäufter Eßlöffel
Haferflocken
Salz

1 Stück gute Butter

Die Haferflocken werden mit kaltem Wasser aufgesetzt. Wenn sie kochen, wird Liebig Fleisch-Extrakt hinzugesetzt und etwas Salz. Sind die Haferflocken gar, streicht man sie durch ein Haarsieb, läßt sie noch einmal aufkochen, schmeckt mit Salz und Liebig flüssig ab und fügt ein kleines Stückchen frische Butter hinzu.

11. Fleischpüreesuppe

60 g Kalbfleisch oder Kalbsmilch oder
Kalbsprize
Salzkochwasser

2 Eßlöffel Sahne
1 Teelöffel Mehl
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Das Fleisch wird gekocht und durch ein Sieb gestrichen. Die Sahne verrührt man mit dem Mehl und gibt sie in die kochende Brühe, läßt sie etwa 7 Minuten kochen, fügt das Fleisch hinzu und schmeckt mit Liebig Fleisch-Extrakt ab.

12. Roh eingeriebene Kartoffelsuppe

$\frac{1}{2}$ Liter Brühe aus 2 Liebig Fleischbrüh-
Würfeln in heißem Wasser aufgelöst
1 Kartoffel
1 Eigelb mit 1 Eßlöffel Sahne
1 Prise Salz, evtl. Liebig flüssig

Die Brühe wird zum Kochen aufgesetzt, die roh geriebene Kartoffel, Eigelb und etwas kalte Brühe verquirlt man miteinander und gibt es in die kochende Brühe. Die Suppe wird mit 1 Prise Salz und einem Tropfen Liebig flüssig abgeschmeckt.

13. Möhrengemüse

4 Möhren
20 g frische Butter

1 Prise Zucker
1 Prise Salz

3-4 Eßlöffel kochendes
Wasser
1 Messerspitze Liebig
Fleisch-Extrakt

Die geschabten, gewaschenen Möhren werden in ganz feine Würfel geschnitten oder gerieben. Ein Stück Butter wird zerlassen und die Möhren darin mit 1 Prise Zucker, Salz, etwas Wasser und 1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt gargedünstet.

14. Junge grüne Bohnen gedünstet

250 g Bohnen
etwas Wasser

1 Prise Salz
1 Messerspitze Liebig
Fleisch-Extrakt

1 Stück frische Butter

Die Bohnen werden im eigenen Saft oder nur unter Zugabe von ganz wenig kochendem Wasser mit den geschmackgebenden Zutaten weich gedämpft. Vor dem Anrichten gibt man ein Stückchen Butter daran.

15. Spinat für Kranke

250 g Spinat
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

1 Stück frische Butter
1-2 Eßlöffel Sahne

Der Spinat wird verlesen, gewaschen und durch die Maschine gedreht. Man kocht ihn im eigenen Saft mit 1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt gar, fügt 1 Stück Butter hinzu und evtl. 1-2 Eßlöffel Sahne.

16. Salatgemüse

250 g Salatblätter
Salzkochwasser
10 g Butter

1 Teelöffel Mehl
3 Eßlöffel Kochwasser mit einigen Tropfen
Liebig flüssig

Die Salatblätter werden von den Rippen befreit, in siedendem Salzwasser aufgekocht und feingewiegt. Die Butter wird zerlassen, Mehl darin durchgedünstet, der Salat hinzugegeben, mit dem abgeschmeckten Kochwasser und Milch durchgekocht und dann wird mit 1 Prise Salz abgeschmeckt.

17. Blumenkohlbrei

etwa 60 g Blumenkohlröschen
Salzkochwasser
10 g Fett
10 g Mehl

$\frac{1}{8}$ Liter Blumenkohlwasser mit
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt
1 Eigelb

Der Blumenkohl wird in kochendem Wasser (Salzwasser) gargekocht und durch ein Haarsieb gestrichen. Aus Fett, Mehl und Brühe bereitet man eine helle Mehlschwitze, die mit einem Eigelb abgezogen und mit dem Blumenkohl vermischt wird.

Inhaltsverzeichnis

Suppen

	Seite		Seite
1. Rindfleischsuppe mit Reis . . .	8	18. Frühlingsuppe mit Eiergerste	12
2. Geröstete Griefsuppe . . .	8	19. Falsche Krebsuppe	12
3. Gebundene Fleischbrühsuppe	8	20. Kohlsuppe	13
4. Einfache Nierensuppe	8	21. Legierte Griefsuppe mit Gemüseeinlage	13
5. Reisnierensuppe	9	22. Spinatsuppe mit Eierstich .	13
6. Ochschwanzsuppe	9	23. Selleriesuppe	13
7. Ochsenzungenuppe	9	24. Tomatensuppe mit Reis . . .	14
8. Wildsuppe	9	25. Möhrensuppe	14
9. Pommersche Gänseuppe (Resteverwendung)	10	26. Gemüsesuppe mit Fleischklößchen	14
10. Zerfahrene Eiersuppe	10	27. Einfache Kartoffelsuppe mit Würstchen	14
11. Grünkernsuppe	10	28. Braune Fleischbrühsuppe .	15
12. Königinnensuppe	10	29. Graupensuppe	15
13. Hühnercremesuppe	11	30. Erbsensuppe mit Bauchspeck	15
14. Pilzsuppe	11	31. Italienische Reissuppe . . .	15
15. Zwiebelsuppe	11		
16. Semmelsuppe	12		
17. Feine Kartoffelsuppe	12		

Soßen

1. Helle Grundsoße zu Ge- müse- und Kartoffelgerichten	16	12. Kraftsoße	18
2. Holländische Soße	16	13. Dunkle Grundsoße zu Bratenresten	19
3. Abgeschlagene Senfsoße . . .	17	14. Béchamelsoße für Fleisch- und Mischgerichte .	19
4. Buttersoße	17	15. Käsesoße zu Makkaroni . . .	19
5. Heringssoße zu Pellkartoffeln	17	16. Saure Sahnesoße	19
6. Kaperntunke	17	17. Tomatensoße	19
7. Petersiliensoße	17	18. Abgeschlagene holländische Soße	19
8. Meerrettichsoße	18	19. Schnittlauchsoße	20
9. Meerrettichsoße mit Korinthen	18	20. Madeirasoße	20
10. Pilzsoße	18	21. Grundrezept für Mayonnaise	20
11. Speck- und Zwiebelsoße . . .	18		

Fleisch und Wild

	Seite		Seite
1. Schweinebraten	21	22. Königsberger Klops	27
2. Kasseler Rippenspeer	22	23. Hammelragout	27
3. Schweinekoteletts	22	24. Geschmorte Leber	27
4. Sülzkoteletts	22	25. Eier im Nest	28
5. Schmorbraten	23	26. Ungarische Koteletts	28
6. Roastbeef	23	27. Lungenhaschee	28
7. Rumsteaks	23	28. Gekochtes Rindfleisch mit Tomatensoße	28
8. Rouladen	24	29. Haschee aus Fleischresten	29
9. Jägerrollen	24	30. Hammelfleisch in Sahnesoße	29
10. Gulasch	24	31. Nierenragout	29
11. Sauerbraten	24	32. Gebratenes Hähnchen	29
12. Rinderpilaw	24	33. Hühnerfrikassee im Reisrand	30
13. Rinderfilet mit gerösteten Kartoffelstreifen	25	34. Reisrand z. Hühnerfrikassee	30
14. Zungenfrikassee	25	35. Huhn auf Reis	30
15. Kalbsbraten	25	36. Gänseklein	30
16. Kalbsrücken mit Gemüse	26	37. Gänseweißsauer	31
17. Kalbfleischfrikassee	26	38. Rebhühner	31
18. Ragout fin	26	39. Wildente gebraten	31
19. Sahneschnitzel	26	40. Gebratene Tauben	31
20. Frikadellen	27	41. Hasenbraten	32
21. Falscher Hase	27	42. Hasenpfeffer	32

Fische

1. Fischbraten	33	15. Fischauflauf mit Tomatenscheiben	37
2. Rotzungen gebacken	33	16. Fischauflauf mit Sauerkraut	37
3. Fischfrikassee	34	17. Karpfen in einer braunen Soße	37
4. Hering in Sahnesoße	34	18. Hecht in einer Käsesoße	37
5. Hering in falscher Sahnesoße	34	19. Barsch in der Soße gedünstet	38
6. Hering in Gelee	34	20. Aalfrikassee	38
7. Heringskartoffeln	35	21. Fischgulasch	38
8. Gekochter Fisch	35	22. Fischklöße mit Kapernsoße	38
9. Gedämpfter Fisch in einer Fleischbrühsoße	35	23. Fischpudding	39
10. Schellfisch mit Champignons	35	24. Fischsalat	39
11. Fisch auf der Platte	36	25. Fisch in Sahnesoße	39
12. Fisch mit Béchamelsauce auf Kartoffelbrei	36	26. Fisch in Gelee	39
13. Fisch mit Gemüse und Kartoffeln (Eintopfgericht)	36	27. Seezungenrollen	40
14. Fischauflauf mit Blumenkohl und Kartoffeln	36	28. Gedünsteter Aal in einer Dillsoße	40
		29. Fisch auf der Schüssel	40

Gemüse

1. Wirsingbombe	41	4. Überbackener Blumenkohl	42
2. Reiskroketten	42	5. Eierfrikassee	42
3. Erbsen in der Soße	42	6. Spinatpudding	43

Seite		Seite
27	7. Spinatauflauf	43
27	8. Blumenkohl au gratin	43
27	9. Brechspargel in Brühe	43
28	10. Spargelpudding	43
28	11. Spargelgemüse	44
28	12. Steinpilze	44
28	13. Pfifferlinge	44
28	14. Schwarzwurzeln mit Käse	44
29	15. Schwarzwurzeln mit Fleischklößen	44
29	16. Selleriegemüse	45
29	17. Teltower Rübchen	45
30	18. Teltower Rübchen in Sahnesoße	45
30	19. Große Bohnen mit Speck	45
30	20. Junge große Bohnen in Sahnesoße	45

Eintopfgerichte

31	1. Möhren mit Fleisch und Kartoffeln	50
31	2. Steckrüben mit Schweine- fleisch und Kartoffeln	50
32	3. Kohl mit Hammel- fleisch und Kartoffeln	50
32	4. Buntes Huhn	50
37	5. Pichelsteiner Fleisch	51
37	6. Irish Stew	51

Vorgerichte und Salate

37	1. Ragout fin	53
37	2. Eierauflauf	53
38	3. Omelette mit Spargel	54
38	4. Eier auf Försterinnenart	54
38	5. Eierpasteten	54
39	6. Gefüllte Tomaten	54

Krankenkost

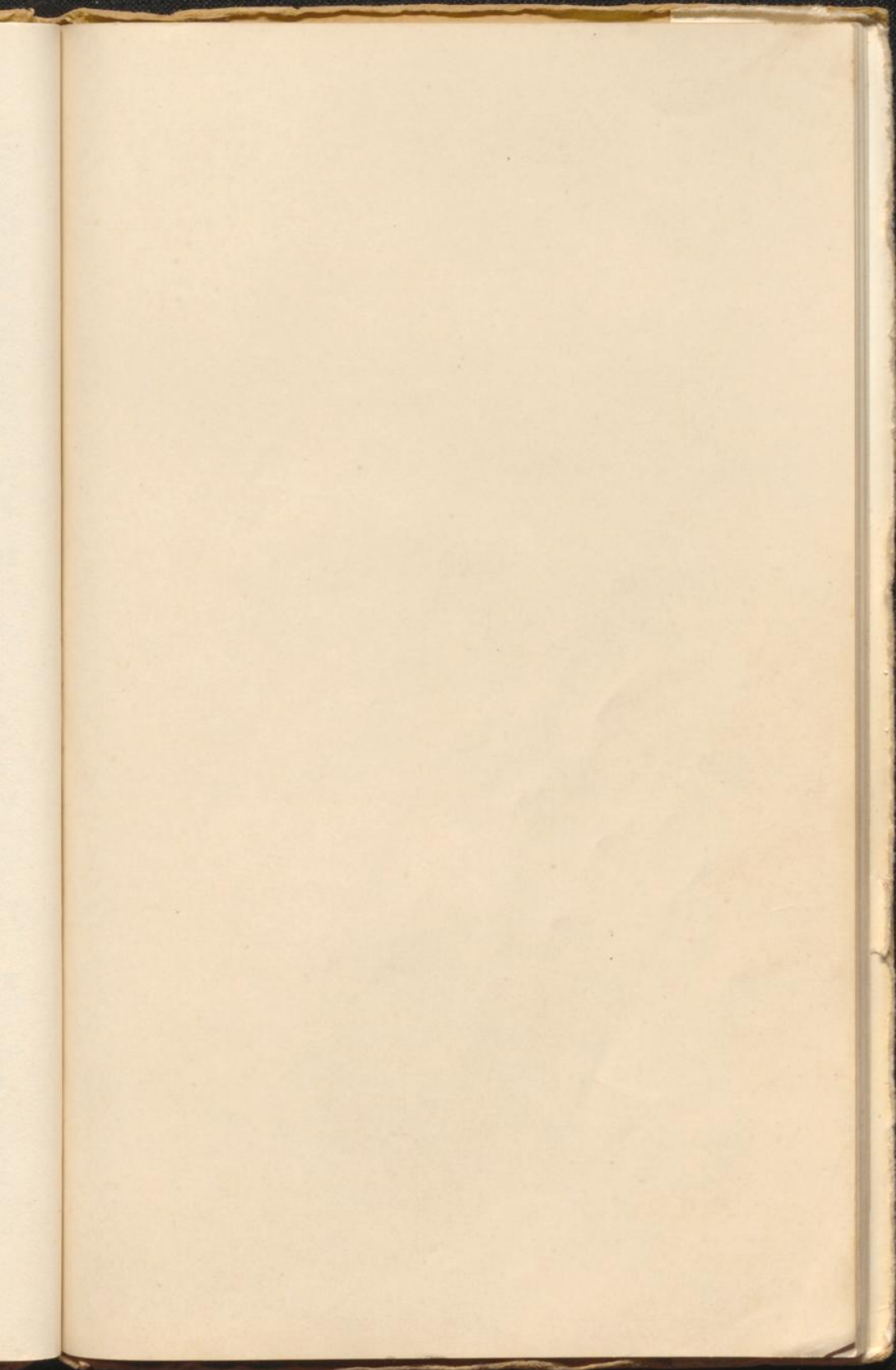
39	1. Kalbsmilchpudding	57
39	2. Kalbshirnpudding	57
40	3. Kalbskotelett	58
40	4. Kalbszunge	58
40	5. Geschmorte Taube	58
42	6. Kalbshirnplätzchen	58
42	7. Fisch in Soße	58
42	8. Fleischbrühe mit Eierstich	59
43	9. Legierte Fleischbrühe	59
43	10. Haferschleim	59

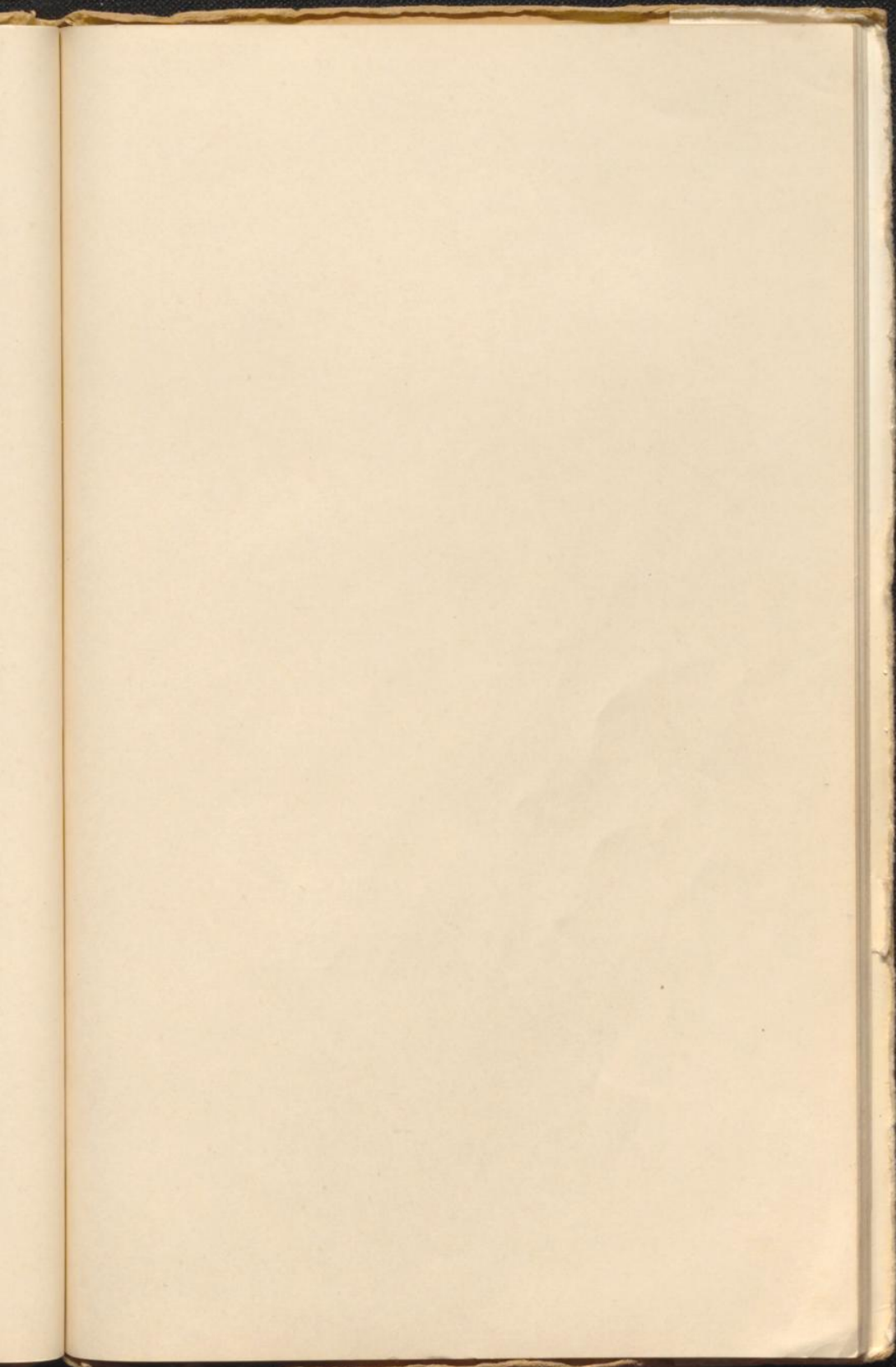
46	21. Gefüllte Gurken	46
46	22. Spinat	46
46	23. Erbsen und Möhren	46
46	24. Möhrengemüse	46
46	25. Kohlrabi mit Rindfleisch	46
47	26. Kohlrabi mit Milchsoße	47
47	27. Geschmorte Steckrüben	47
47	28. Frische grüne Bohnen	47
47	29. Wirsingkohl	47
47	30. Rosenkohl	47
48	31. Rotkohl	48
48	32. Jägerkohl	48
48	33. Kohlrollen	48
48	34. Braunkohl	48
49	35. Sauerkohl mit Pökelfleisch	49
49	36. Erbsbrei	49
49	37. Linsengemüse	49

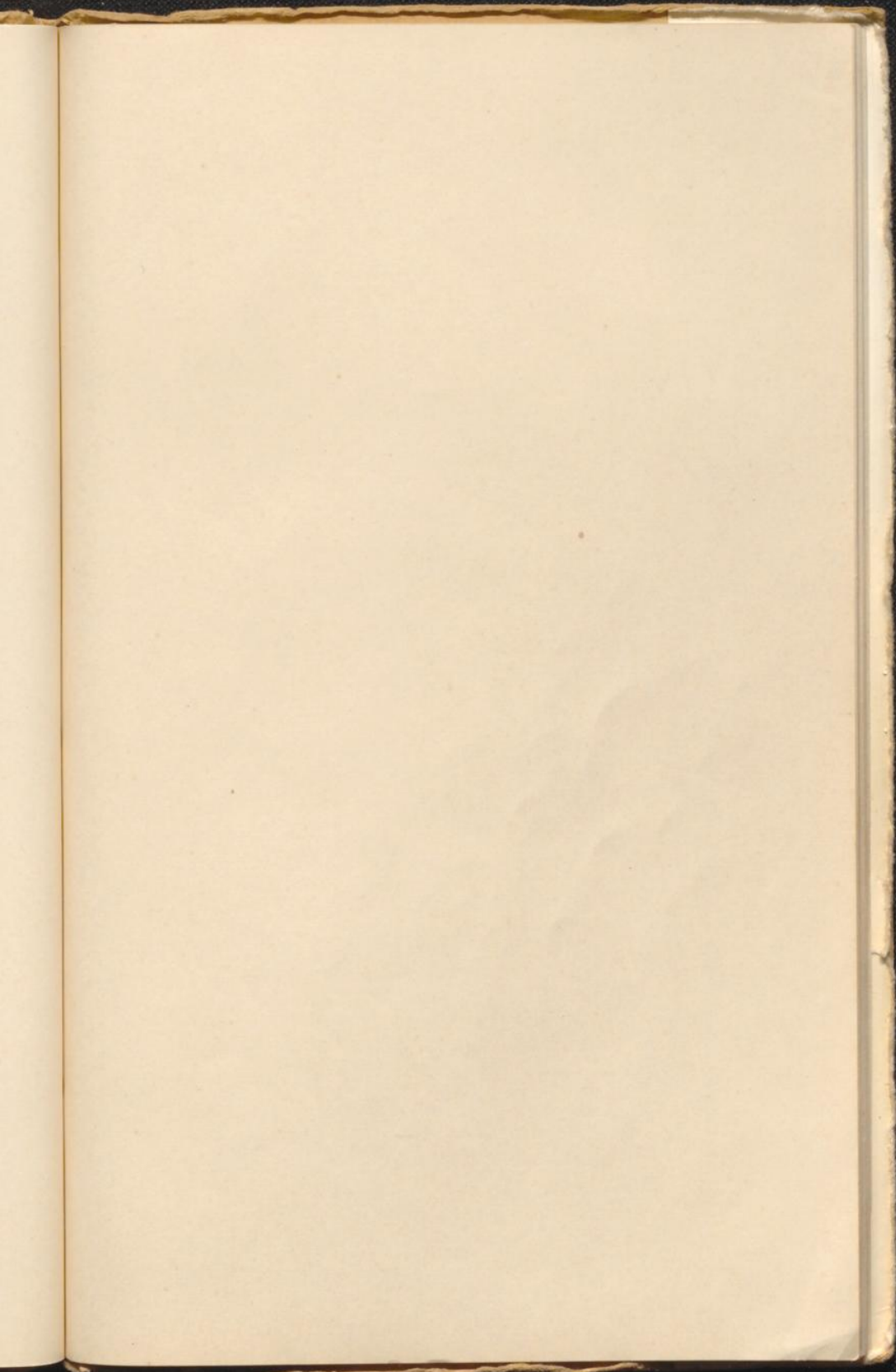
51	7. Weiße Bohnen mit Äpfeln und Kartoffeln	51
51	8. Spanisches Fricco	51
51	9. Petersilienkartoffeln	51
52	10. Äpfel und Kartoffeln	52
52	11. Birnen und Kartoffeln	52
52	12. Schinkenkartoffeln	52
52	13. Nierenkartoffeln	52

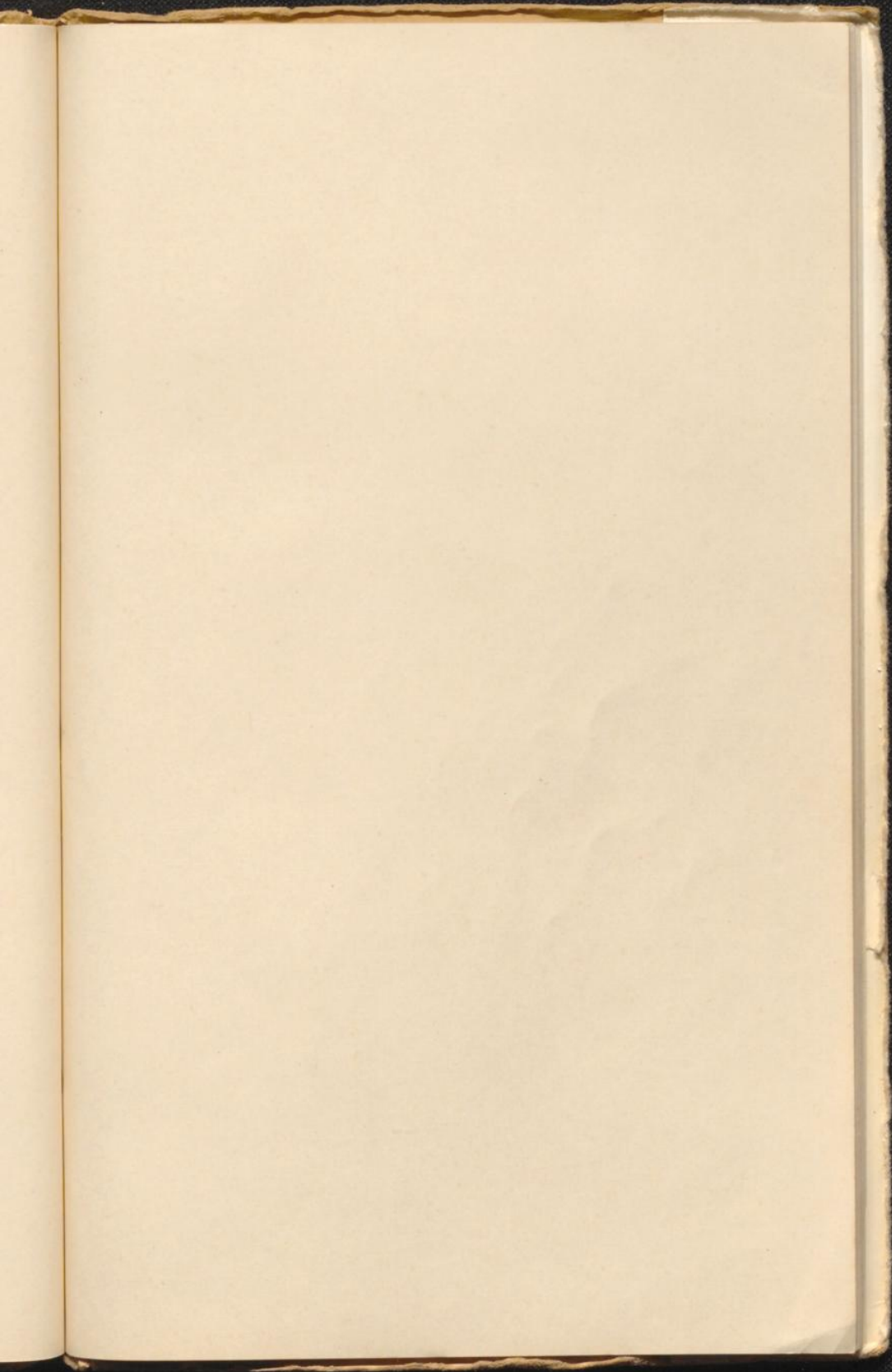
55	7. Gefüllte Brötchen	55
55	8. Gefüllter Sellerie	55
55	9. Fleischsalat	55
55	10. Heringssalat	55
56	11. Italienischer Salat	56
56	12. Gemüsesalat	56

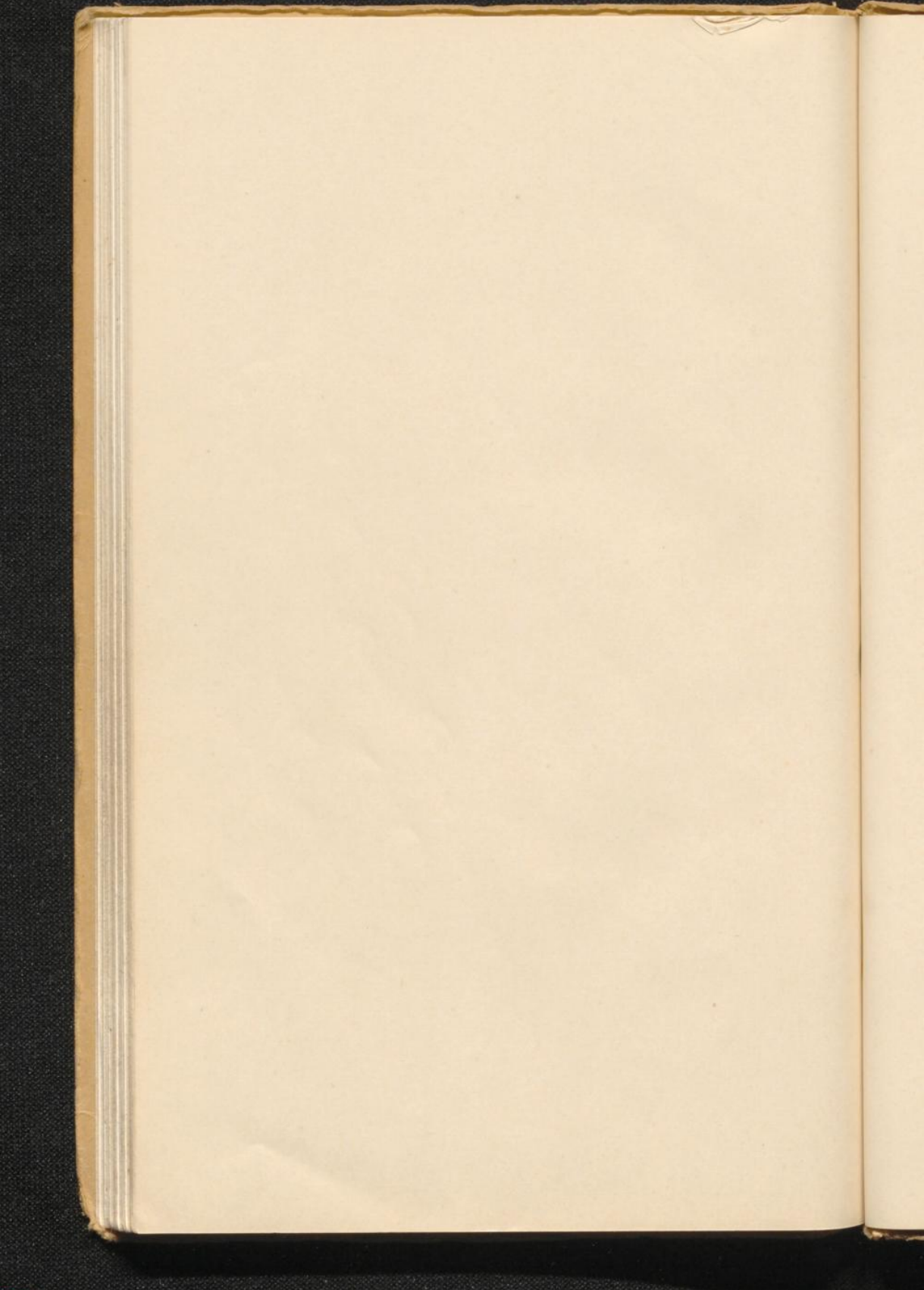
59	11. Fleischpüreesuppe	59
59	12. Roh eingeriebene Kartoffelsuppe	59
59	13. Möhrengemüse	59
60	14. Junge grüne Bohnen gedünstet	60
60	15. Spinat für Kranke	60
60	16. Salatgemüse	60
60	17. Blumenkohlbrei	60

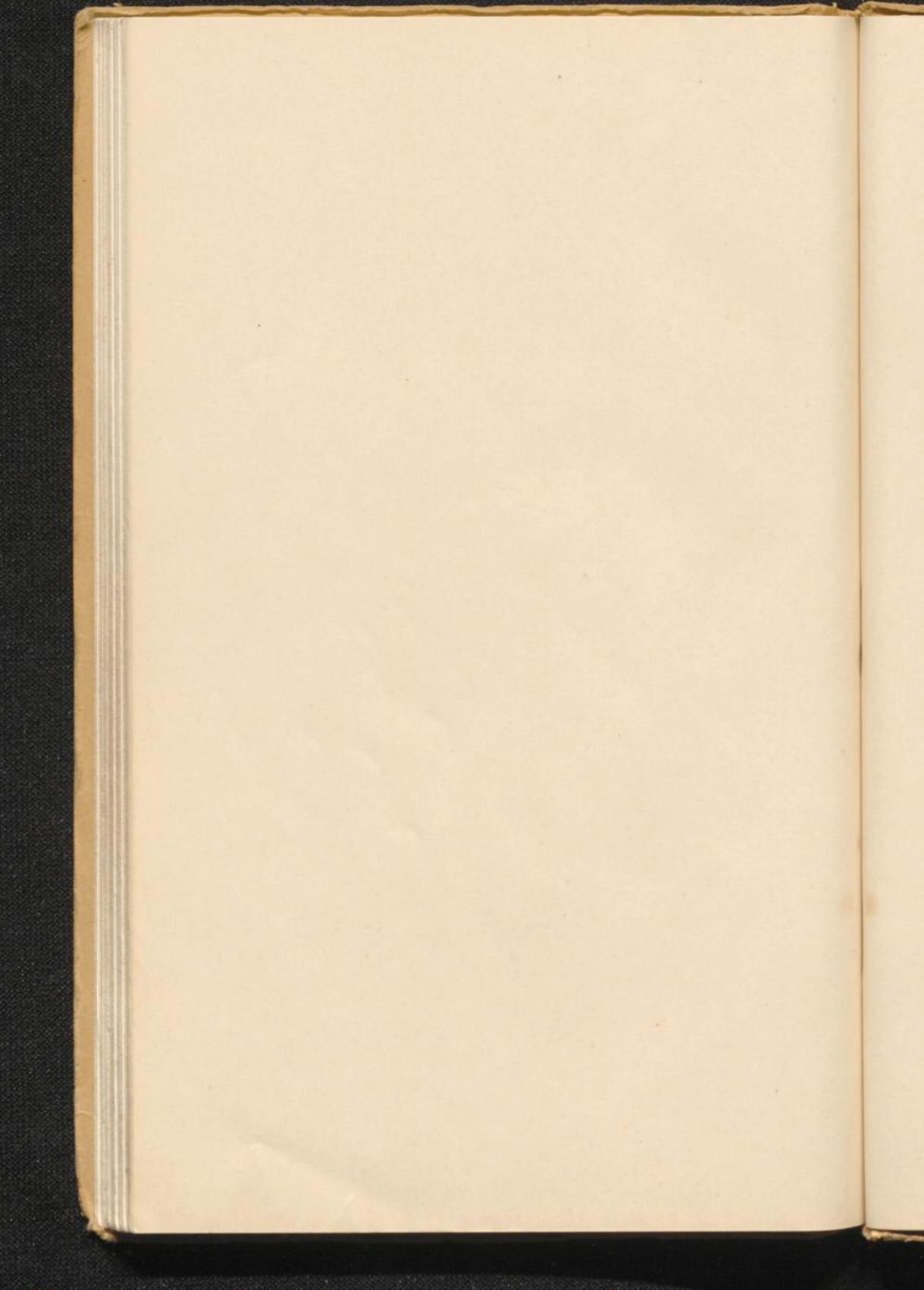


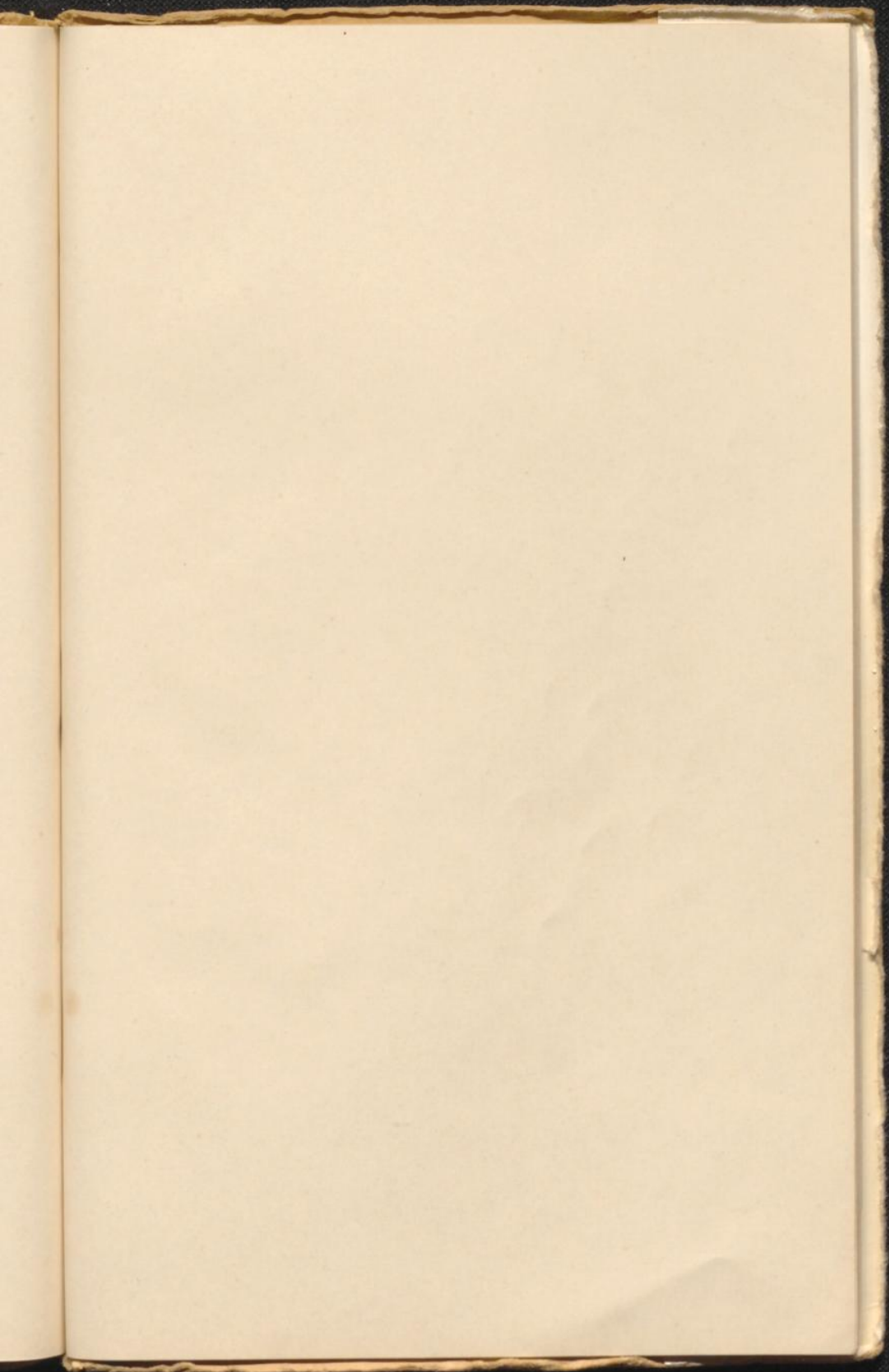


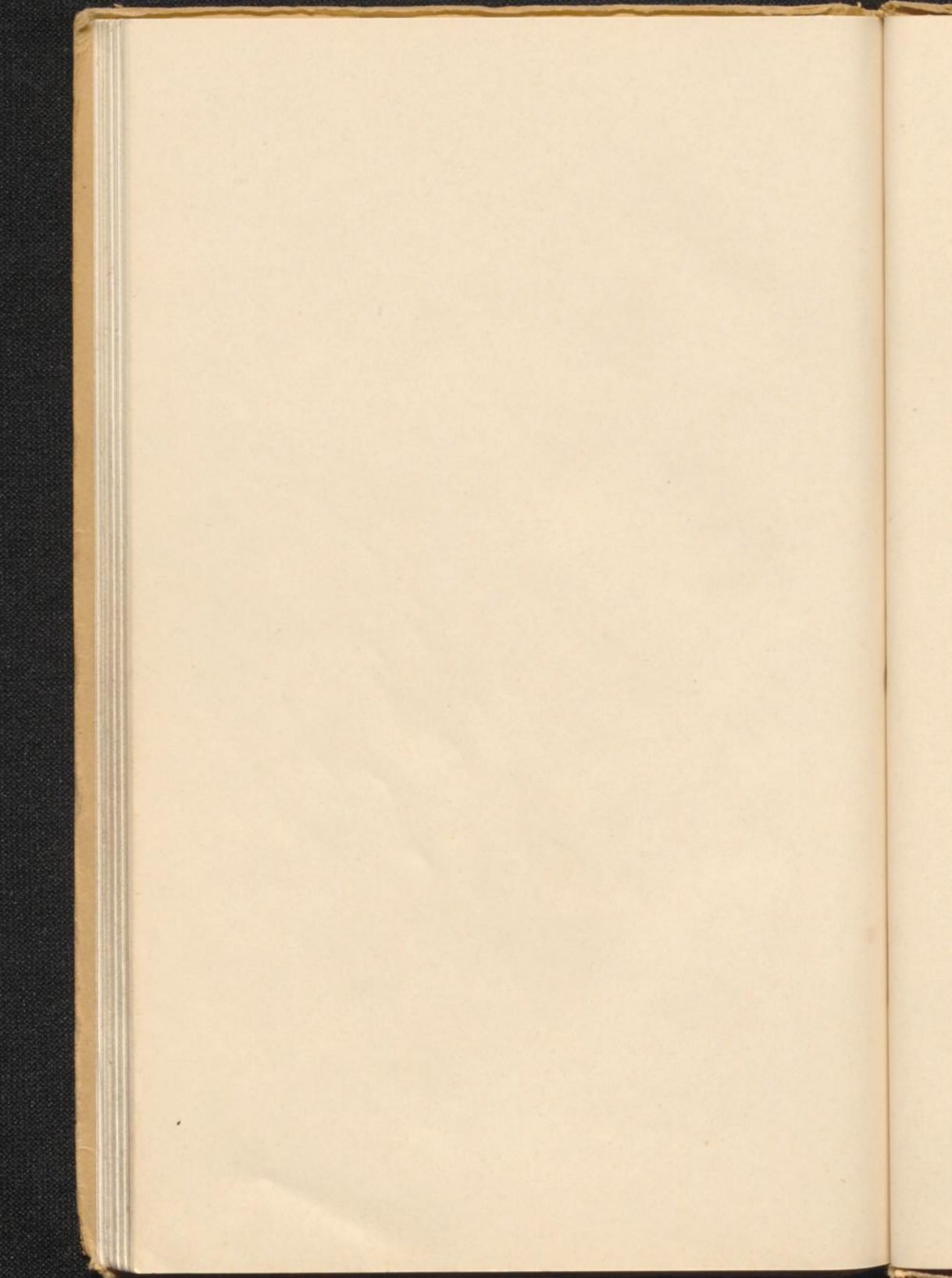


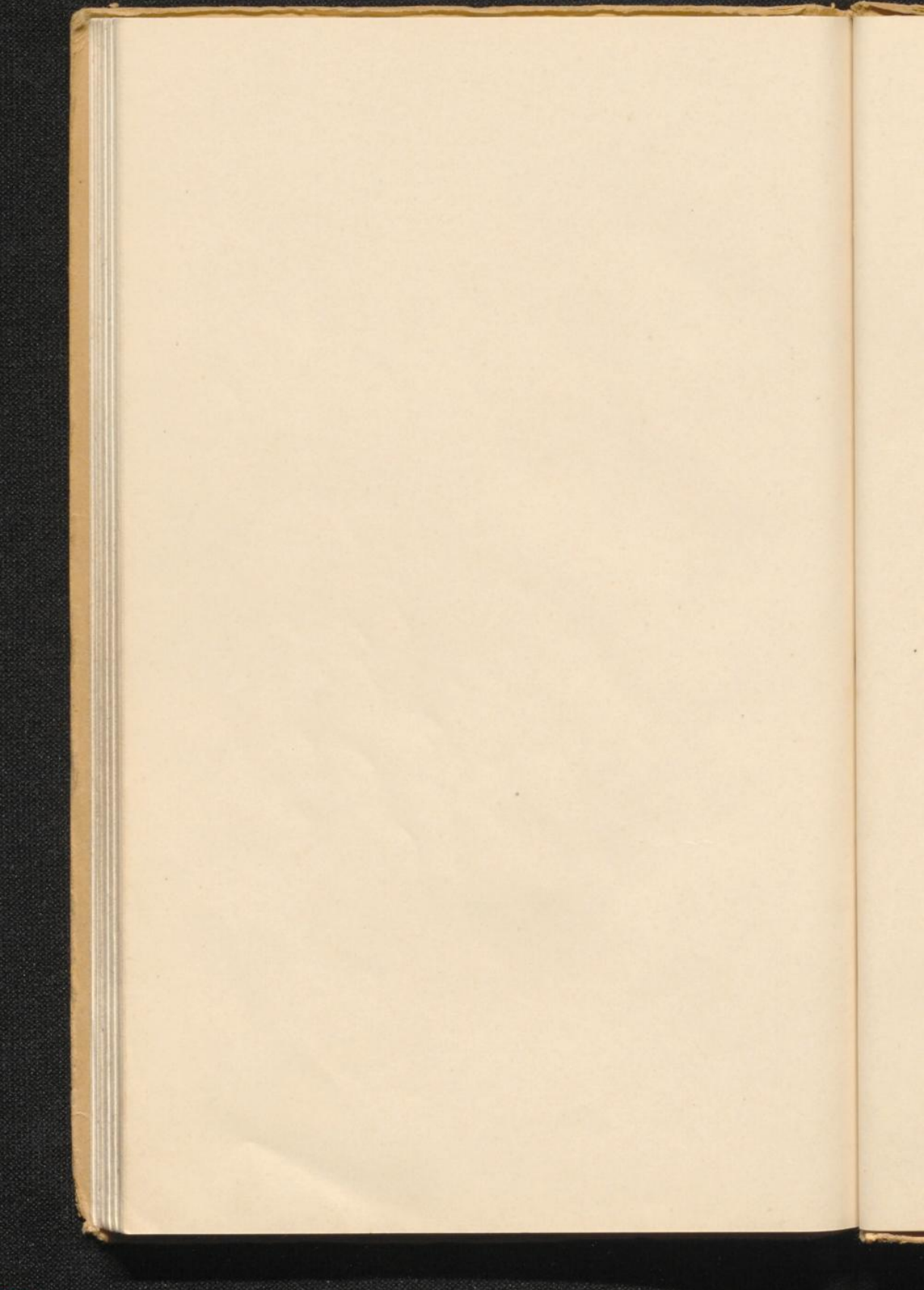


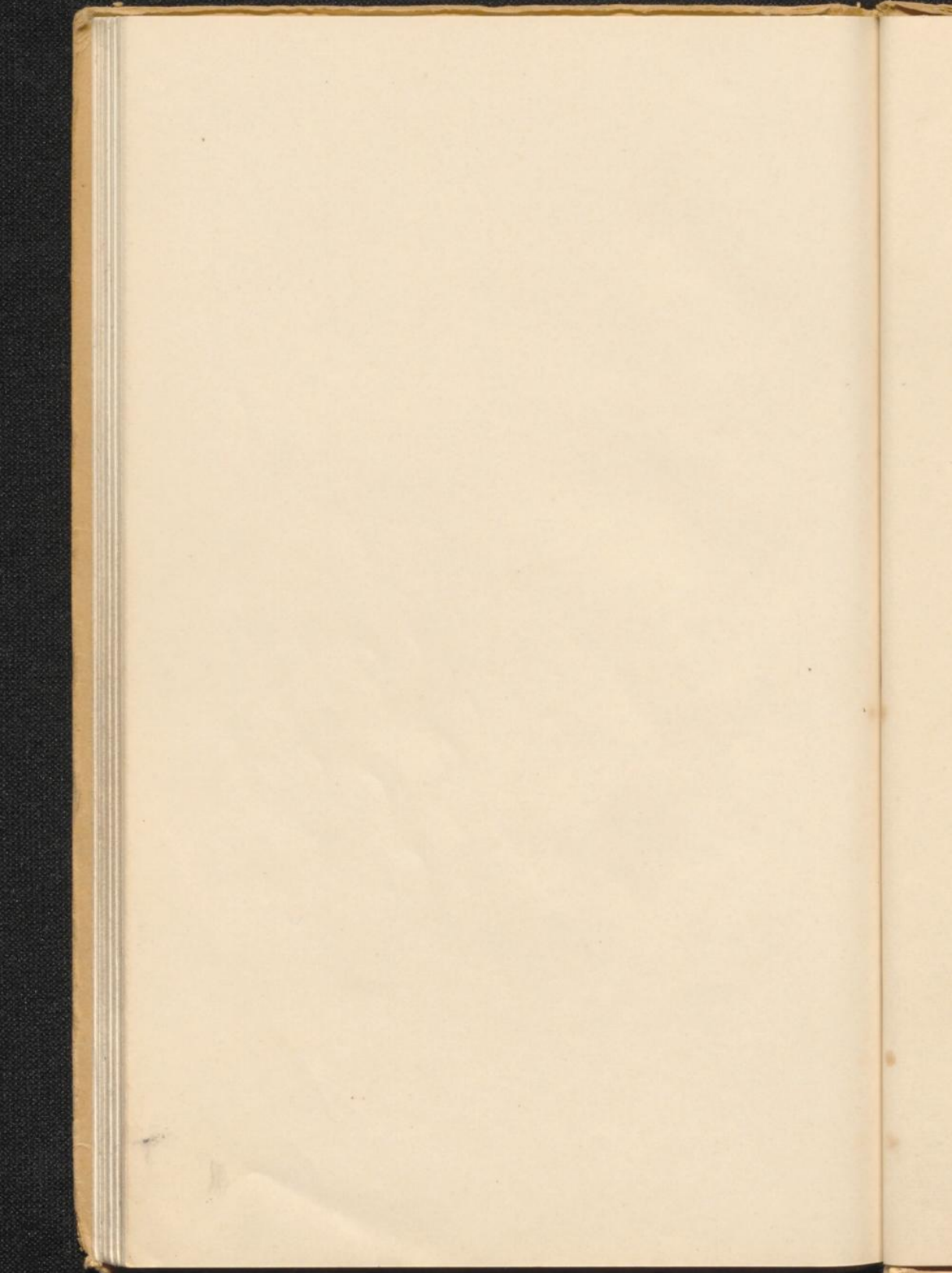


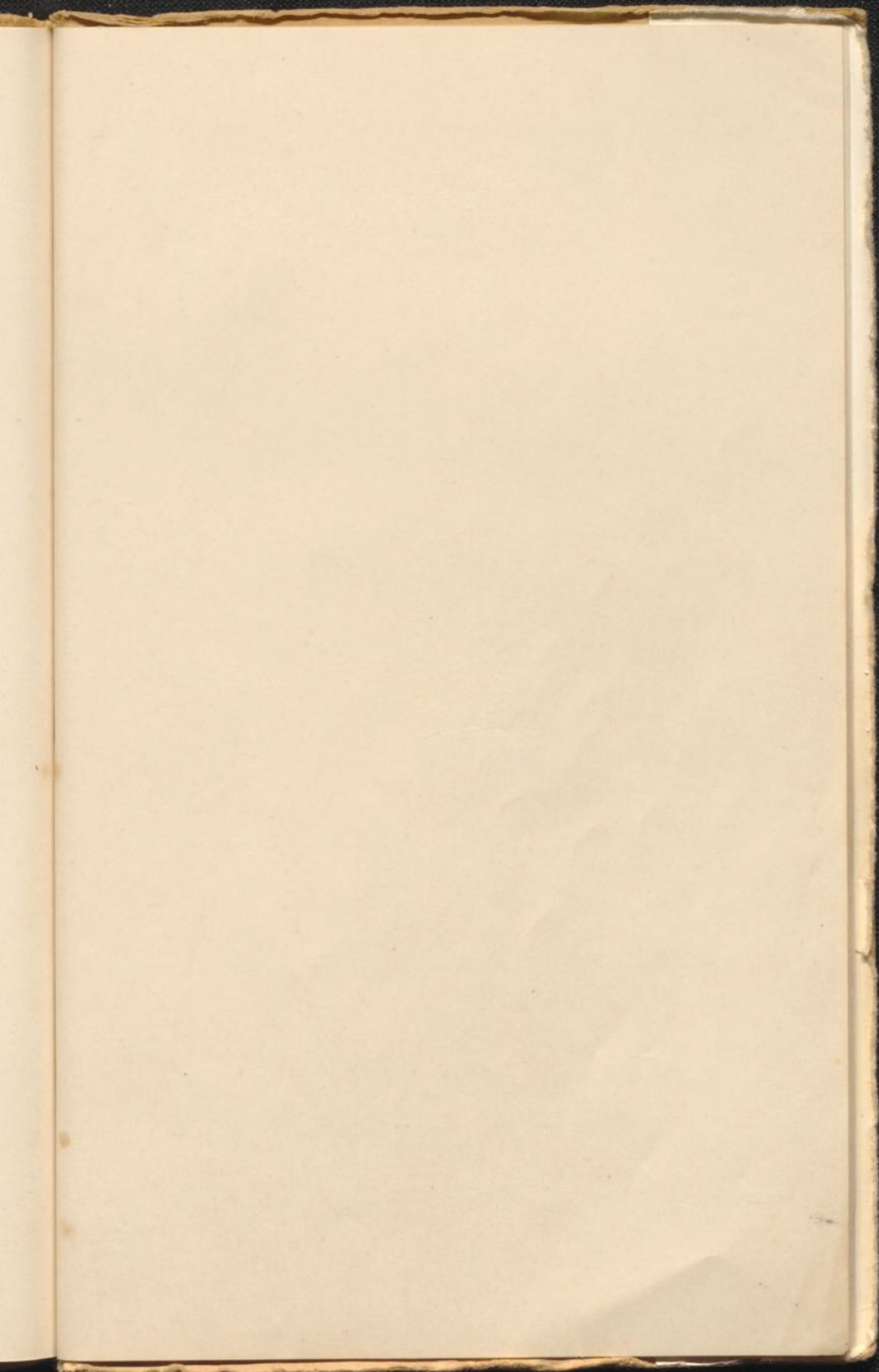


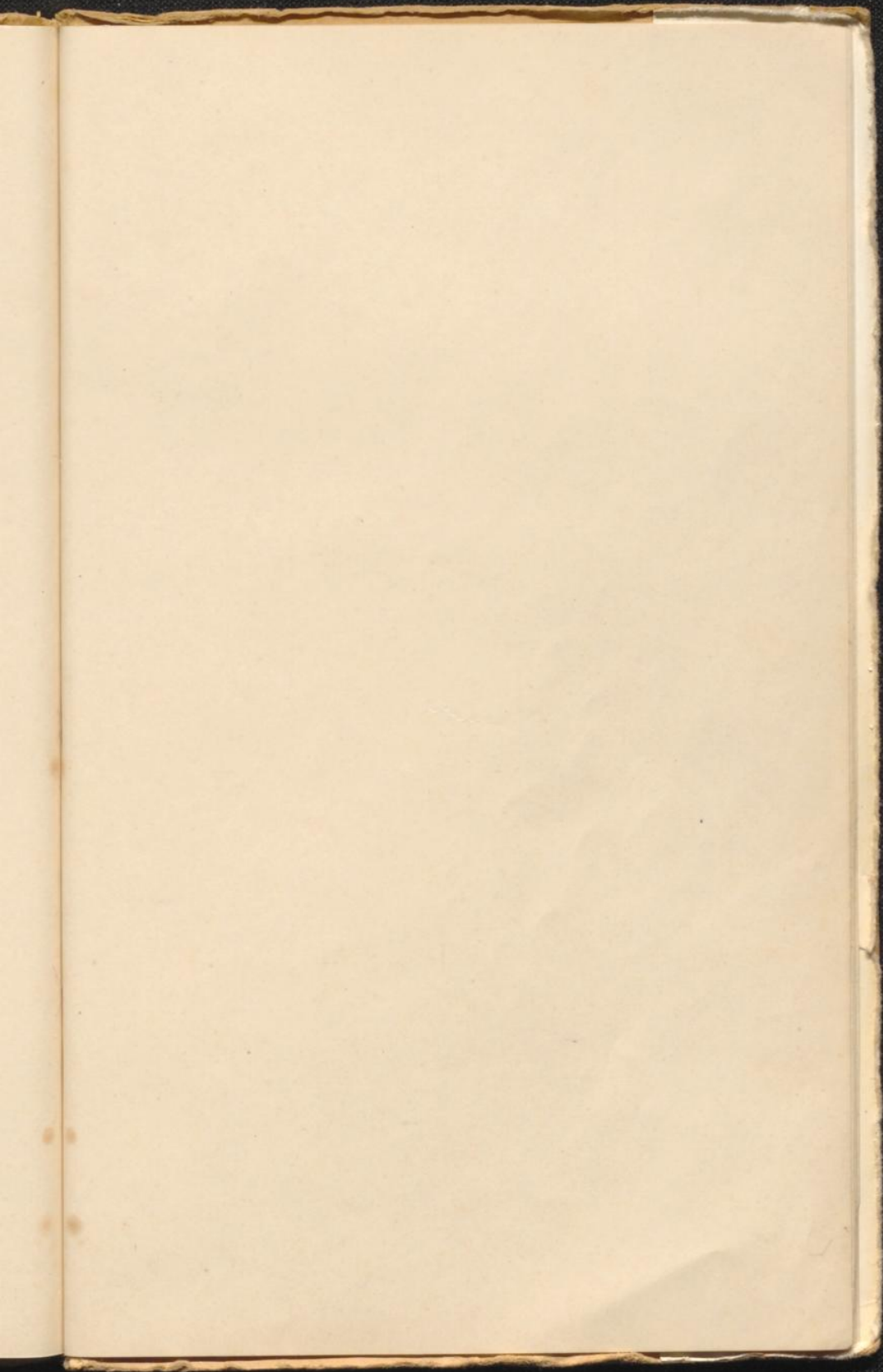


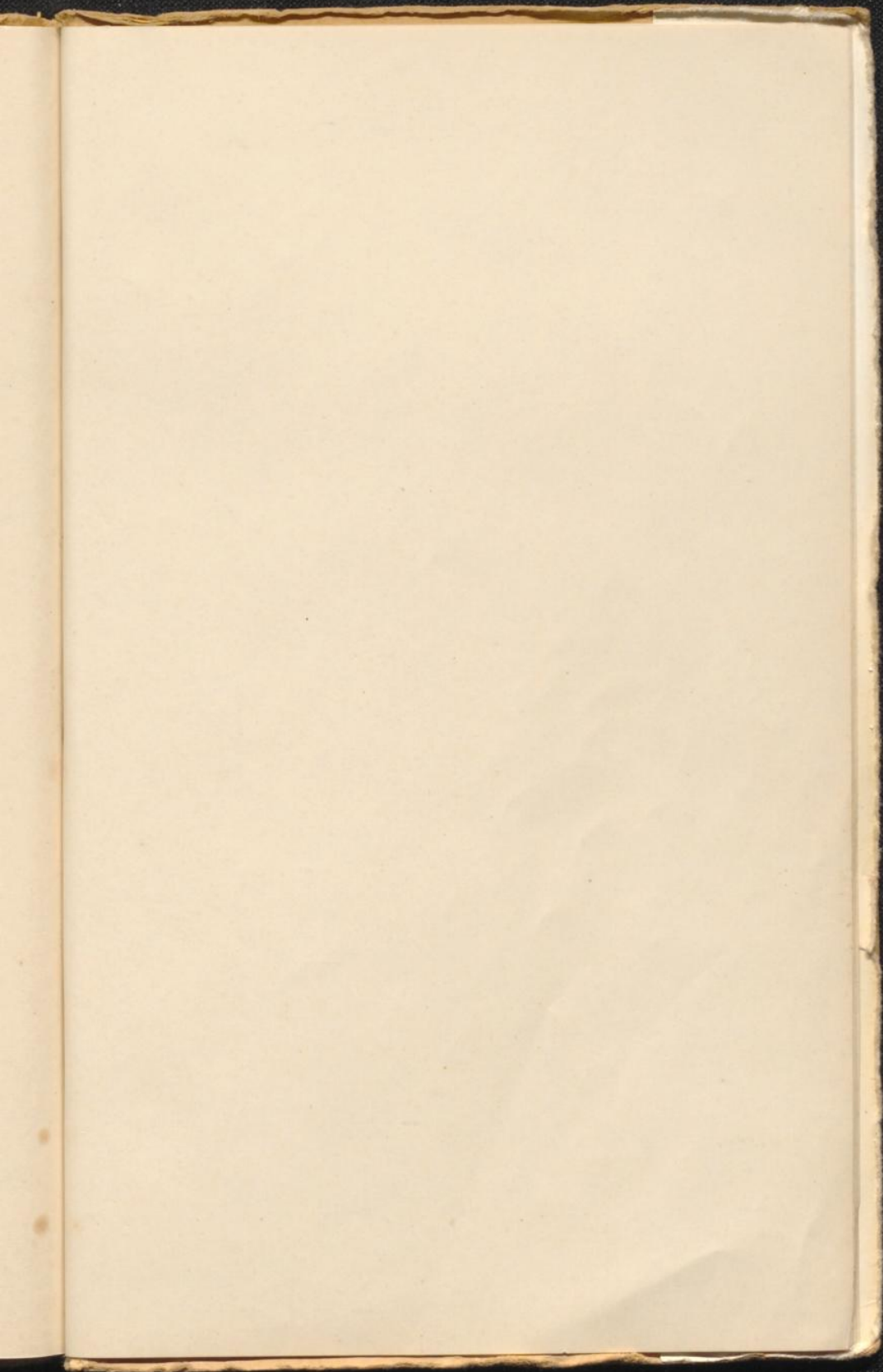


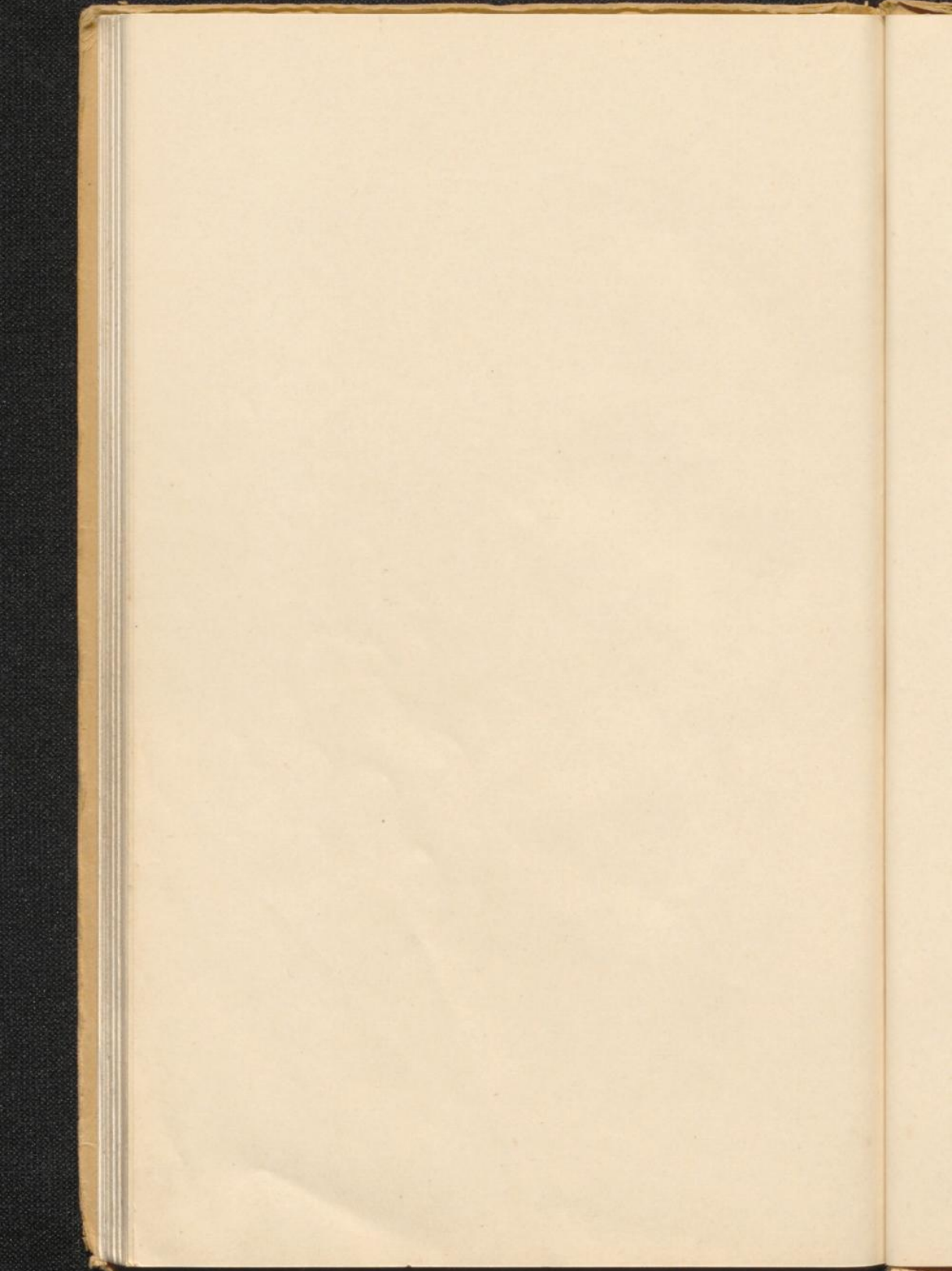


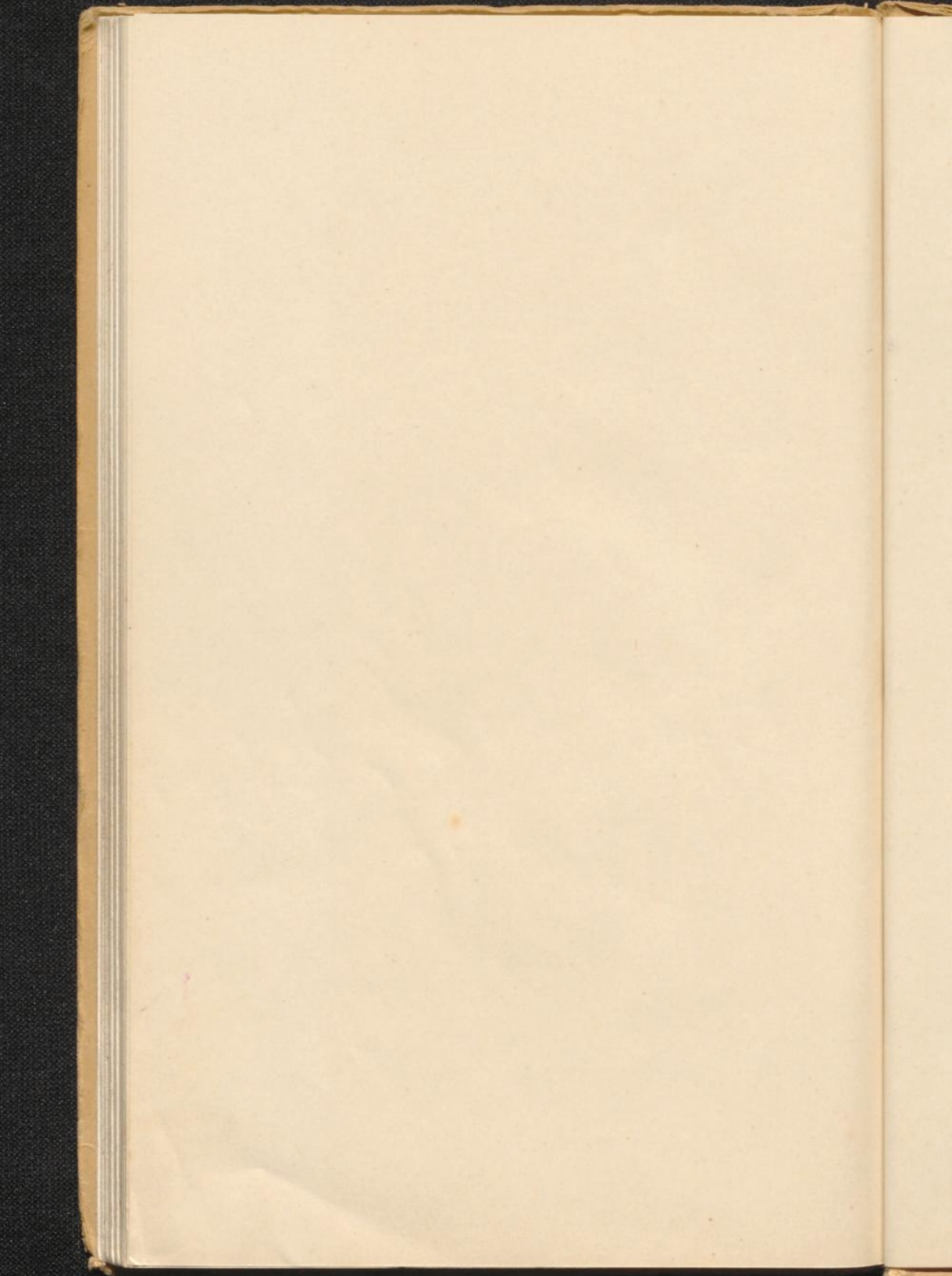












BLB Karlsruhe



57 10658 6 031

