

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Wirtschaftliche Ernährung**

**Köln, [1927?]**

Verschiedenes

[urn:nbn:de:bsz:31-352211](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-352211)

---

---

## *V e r s c h i e d e n e s*

### EIN WOHLSCHMECKENDES FETT ZUM BRATEN VON KARTOFFELN

Ein sehr wohlgeschmeckendes Fett, welches sich nicht nur zum Kartoffelbraten, sondern auch zum Braten von Fleisch- und Fischstücken eignet, ist folgendes: 250 Gramm Schweineschmalz, 125 Gramm Kokosfett und 125 Gramm Butter werden erhitzt und beim Erkalten mit 3 Teelöffel »Liebig flüssig« verrührt, bis das Schmalz kalt ist. Es wird in Porzellanäpfeln aufbewahrt. Die allabendlichen Bratkartoffeln munden noch einmal so gut, wenn sie in dieser Mischung gebraten werden.

### EIN APPETITANREGENDER BROTAUFSTRICH

Um einen recht appetitanregenden, schmackhaften Brotaufstrich herzustellen, läßt man 250 Gramm Schweineschmalz heiß werden und darin einen Eßlöffel voll Zwiebelwürfel gelb anlaufen. Hiermit läßt man 125 Gramm Margarine und 125 Gramm Kokosfett schmelzen. Sobald das Fett zu erstarren beginnt, verrührt man es mit 2 Teelöffel »Liebig flüssig«. Man wird erstaunt sein, über den herrlichen Geschmack.

### GESTOPFTE EIER IN SAURER SAHNE

Bereitungszeit:  $\frac{3}{4}$  Stunden. — 5 Personen. — Zutaten: 6–7 Eier, frische oder konservierte Pilze (Champignons) oder kleine Bratenreste, 6 Gramm Liebig Fleischextrakt,  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{2}$  Liter saure Sahne und geriebene Semmel, Mehl, Pfeffer, Salz.

Die Eier kocht man 10 Minuten, schält und schneidet sie quer durch. Alsdann sondert man das Eigelb und macht auf dem Feuer eine Mehlschwitze von ca. 10 Gramm Mehl,  $\frac{1}{15}$  Liter Wasser, worin 6 Gramm Liebig Fleisch-Extrakt aufgelöst, gibt die Pilze fein geschnitten daran, oder sehr fein gewiegte Fleischreste, würzt das Ganze mit Pfeffer und Salz und bröckelt das Eigelb hinein. Die so gewonnene geschmeidige

---

Masse füllt man fest in die Weißei-Hälften, möglichst bergartig, setzt sie nebeneinander in eine Form oder Schüssel, worin man wenig Butter mit geriebener Semmel zergehen ließ, füllt die saure Sahne darauf, bestreut sie mit geriebener Semmel und bäckt sie im Ofen  $\frac{1}{2}$  Stunde.

#### SCHMACKHAFTES SULZE AUS FLEISCHRESTEN

Hierzu kann man jeden kleinen Rest von Braten oder sonstigem Fleisch verwenden. Das Fleisch wird grob gewiegt. Nun läßt man 2 Teelöffel voll Liebig flüssig mit einem Guß Essig und  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser heiß werden und löst darin 1 Blatt rote und 3 Blatt weiße Gelatine auf. Das Fleischgehäck sowie ein Tellerchen voll Salzgurkenwürfel werden hineingetan und kaltgestellt. Die erstarrte Sülze wird in Scheiben geschnitten und mit Radieschen und Tomatenscheiben angerichtet.

#### LEICHTVERDAULICHE SPIEGELEIER

Magenkranke können hartgebackene Spiegeleier schlecht vertragen. Das Weiße der Eier bleibt schön locker, wenn man die Eier wie folgt bereitet: In der Stielpfanne wird etwas Wasser erhitzt, und mit einem Teelöffel voll »Liebig flüssig« vermischt. Die Eier werden hineingeschlagen und solange gebacken, bis sie fest geworden sind. Sie werden mit Salz bestreut und beim Anrichten mit brauner Butter übergossen.

#### VORZUGLICHER KARTOFFEL-SALAT

Bereitungszeit:  $1\frac{1}{2}$  Stunden. – 6 Personen. – Zutaten: 2 Pfund Kartoffeln, 30 Gramm Butter,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Mehl, 1 Messerspiße geriebene Zwiebel, 4 Eßlöffel Öl, 4 Eßlöffel Essig, 3 ganze Eier,  $\frac{1}{8}$  Liter Fleischbrühe aus  $\frac{1}{8}$  Liter Wasser und 2 Teelöffel Liebig flüssig.

2 Pfund nicht zu mehliges Kartoffeln kocht man mit der Schale in Salzwasser gar, zieht sie ab, schneidet sie in dünne Scheiben, und deckt sie zu. Dann rührt man in einem Kochtopf ein walnußgroßes Stück Butter weich und gibt kaum einen halben Teelöffel Mehl hinein, Pfeffer, Salz,



---

eine geriebene Zwiebel, 4 Löffel Öl, 4 Löffel Essig, und 3 ganze Eier, schlägt alles miteinander tüchtig und vorsichtig über dem Feuer ab, bis dicht vor dem Kochen, nimmt den Topf schnell ab und gibt die Kartoffeln hinein, Dann bereitet man  $\frac{1}{8}$  Liter Bouillon aus Liebig flüssig und gießt sie an den Salat, ist es nicht genug, um ihn recht saftig zu machen, noch etwas mehr. Schmeckt sehr gut.

### VERLORENE EIER MIT SPECKSOSSE

Bereitungszeit: 50 Minuten. — 6 Personen. — Zutaten: 100 Gramm Speck, 80 Gramm Mehl, 1 Eßlöffel Zucker, 1 Eßlöffel Senf, Salz und  $\frac{1}{2}$  Eßlöffel Liebig flüssig 12 Eier, 1 Tasse Essig.

Der Speck wird gewürfelt und gelb geschwitzt, die Flocken werden herausgenommen und warm gestellt. In dem heißen Fett schwitzt man 80 Gramm Mehl braun, gibt den Zucker, Senf, Salz, 2 Eßlöffel Essig und 1 Liter Wasser, in welchem  $\frac{1}{2}$  Eßlöffel Liebig flüssig aufgelöst wurde, zu, läßt die Soße 30 Minuten langsam verkochen und richtet sie über verlorenen Eiern an, indem man die zurückgestellten Speckwürfel dazu gibt. Man setzt Salzkartoffeln dazu. Verlorene Eier werden in kochendem Salzwasser, dem man eine Tasse scharfen Essig zusetzt, 4–5 Minuten gekocht. Beim Aufschlagen der Eier muß man sehr schnell sein, da sonst die ersten fester werden als die letzten.

### MAULTASCHEN

Bereitungszeit: 1 Stunde. — Zutaten: 1 Pfund Mehl, 3 Eier,  $\frac{1}{2}$  Pfund gekochtes Fleisch oder Bratenreste, 1 kleine Zwiebel, etwas Pfeffer, Salz,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt,  $\frac{1}{4}$  Pfund Butter.

Von 1 Pfund Mehl, 3 Eiern und 1 Teelöffel Salz wird ein Nudelteig bereitet, der messerrückendick ausgerollt werden muß. Die Fleischreste werden durch die Maschine getrieben, mit Zwiebel, Pfeffer und Salz abgeschmeckt und mit  $\frac{1}{4}$  Tasse Wasser, worin  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt aufgelöst wurde, schmackhaft und geschmeidig gemacht. Von

---

---

---

diesem Füllsel, zu dem auch verschiedene Fleischreste v. rwendet werden können, setzt man auf den Nudelteig kleine Häufchen, drückt diese mit der Hand fest an, sticht mit einem weiten Glase, dessen Rand man in Mehl taucht, die Häufchen ab und schlägt den Teig um. Sie werden wie Klöße in Salzwasser gar gekocht, mit dem Schaumlöffel herausgenommen und mit zerlassener hellbrauner Butter übergossen.

### FLEISCHSALAT

Bereitungszeit: 1½ Stunde. — Zutaten: 250 Gramm gekochtes Rind- oder Kalbfleisch, 2 saure Gurken, 1 Pfeffergurke, 1 saurer Hering, 60 Gramm harte Schlackwurst, 60 Gramm Zunge, einige Kartoffeln, einige Äpfel, 1 gekochte rote Rübe, 1 gekochte Sellerieknolle, 1 gekochte Mohrrübe, Kapern, ⅛ Pfund Büchsenchampignons, 3 Eier, 3 Eßlöffel Öl, 3 Eßlöffel Essig, Pfeffer, Moltrich, 1 Zwiebel, sehr wenig Zucker, Sahne, ½ Eßlöffel Liebig flüssig.

250 Gramm Rind- oder Kalbfleisch, 2 saure Gurken, 1 Pfeffergurke, 1 saurer Hering, 60 Gramm harte Schlackwurst, 60 Gramm Zunge, einige Kartoffeln, einige Äpfel, 1 gekochte rote Rübe, 1 gekochte Sellerieknolle, 1 gekochte Mohrrübe, ⅛ Pfund Büchsenchampignons schneidet man in sehr kleine Würfelchen und vermischt das Ganze mit folgender Soße: 3 Eier, 3 Eßlöffel Essig, 3 Eßlöffel Öl, ½ Eßlöffel Liebig flüssig werden im kochenden Wasserbade dick gerührt, dann wird sehr wenig Pfeffer, etwas Moltrich, 1 geriebene Zwiebel, etwas von der sauren Heringssoße und sehr wenig Zucker hinzu getan. Wenn die Soße erkaltet ist, gibt man eine Tasse süße Sahne und Kapern hinzu

### GEMISCHTER SALAT

Bereitungszeit: 2 Stunden. — 5 Personen. — Zutaten: 1 Liter Brechbohnen, ¼ Liter ausgepahlte frische Bohnen, 1½ Liter Kartoffeln in der Schale, 1 Kopf grüner Salat, 4 Löffel Öl, 3 Liter Wasser, 1 Zwiebel, 6 Pfefferkörner, 25 Gramm Salz, 3–4 Blätter Dragon, 3 Löffel Essig, ½ Eßlöffel Liebig flüssig, 1 Teelöffel gehackte Peterfille.

¼ Liter ausgepahlte, frische weiße Bohnen werden mit 2 Liter kochendem Wasser und 10 Gramm Salz zu Feuer gebracht; haben sie eine Viertel-



Stunde gekocht, schüttet man 1 Liter abgezogene, gebrochene grüne Bohnen mit hinein Ebenfalls läßt man 1 1/2 Liter kleine Salatkartoffeln in 1 Liter Wasser und 10 Gramm Salz gar kochen. Währenddessen bereitet man eine Salatsoße: Zu 1/2 Eßlöffel Liebig flüssig rührt man 3 Löffel Bohnenbrühe, gibt eine feingewiegte Zwiebel u. Peterfiliablätter, 4 Löffel Öl, 3 Löffel Essig, 5 gr. Salz, feingelößene Pfefferkörner und 3-4 grob geschnittene Dragonblätter hinein. Sind die Bohnen nach etwa 1 1/2 Stunden gar, so gießt man sie auf einen Durchschlag Die gekochten Kartoffeln werden abgezogen und in feine Scheiben geschnitten, der Salat ist gewaschen, abgetropft und zerlegt. Nun verteilt man die Soße auf die verschiedenen Substanzen, schwenkt und rührt die Masse etwas und läßt die Soße dann gut einziehen. Will man den Salat anrichten, so legt man die Salatiere mit grünem Salat aus, gibt dann schichtweise Bohnen und Kartoffeln hinein und legt obenauf noch einige Blätter in die Mitte.



### EIERPASTETCHEN

Bereitungszeit: 15 Minuten. — Zutaten: 5 Eier, 1/4 Pfund Schinken, roh oder auch gekocht, 10 Gramm Liebig Fleischextrakt und 2 Eßlöffel Reibekäse, 2-5 Tomaten.

Obertassen werden mit Butter ausgestrichen, mit Reibekäse ausge-

---

ltreut (gleichviel ob trockenem Schweizer-, Kräuter- oder Nieheimer-), etwas in Würfel geschnittenem Schinken, dann ein Ei ohne Schale vorsichtig hineingelassen, darauf wieder einige feine Schinkenwürfel und hierauf wieder Reibekäse. Die Tassen stellt man 10 Minuten in kochendes Wasser, jedoch darf das Wasser nicht so hoch stehen, daß es hineinkocht. Gestürzt auf eine Schüssel, mit dicker Tomatensoße übergossen, die mit 1 Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt gekräftigt ist, bildet dieses Gericht eine feine Eingangschüssel. Besonders ist es eine wohlgeschmeckende Beilage zu Spinat.

### REIS-OMELETTE MIT TOMATEN

Bereitungszeit: 1 Stunde. — 4 Personen. — Zutaten: 200 Gramm Reis, 4 Eier, 4 Tomaten, eine halbe Zwiebel, 70 Gramm Butter, 8 Gramm Liebig Fleisch-Extrakt, Salz und Pfeffer.

Der Reis wird in der Butter mit der feingewiegten Zwiebel leicht angebraten und in Bouillon aus 8 Gramm Liebig Fleisch-Extrakt und  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser eben weich und körnig gekocht. Dann vermischt man ihn mit den durchgetriebenen Tomaten, Salz und etwas Pfeffer, sowie den Eiern, von denen das Weiße zu Schnee geschlagen wurde, und bäckt die Kuchen auf beiden Seiten schön gelb.

Beilage: Endivienalat, Gurkenalat oder Preiselbeeren.

\* \*

## Über Krankenernährung.

Kranke und Genesende bedürfen zur Wiedererlangung ihrer Kräfte einer besonders reichlichen und guten Ernährung. Leider liegen aber gerade bei ihnen Appetit und Verdauung vielfach stark darnieder, sie können nicht genügend Nahrung zu sich nehmen, und selbst die genossenen Speisen werden vom Körper nicht richtig ausgenutzt. Schon seit