entfernt werden, und dann ausgenommen und gewaschen. Die Köpfe werden am besten weggeschnitten, weil doch nichts daran ist und sie unnötig Fett aufsaugen beim Braten. Die gereinigten Flundern werden innen und außen leicht gesalzen, in Mehl gedrückt und in heißem Öl oder Fett von beiden Seiten schön braun gebraten.

Gut zubereiteter grüner Salat (s. Nr. 12) oder Kartoffelsalat ist dazu beliebt.

Sonnabend. Kohlrollen mit Graupen- oder Reisfüllung und Kartoffeln, Obst.

59. Kohlrollen mit Graupen- oder Reisfüllung.

Wirsing- oder Weißkohlblätter werden in Salzwasser gebrüht, damit sie biegsam werden, und dann gefüllt.

Der Reis wird tags vorher in nicht zu viel Salzwasser 20 Min. gedämpft, wobei man eine mit 2 Nelken gespickte Zwiebel und auch einige in Stücke geschnittene Tomaten hinzufügen kann. Der Reis muß dick und körnig sein und wird erkaltet in die Kohlblätter gefüllt, die mit Wasser leicht bedeckt und etwas Fett oder Speck langsam weichgedämpft werden.

Hat man ein kleines Stückchen gekochtes Pökelfleisch oder Schinken, so mische man es feingehackt unter die Reisfüllung, was den Geschmack noch sehr verbessert.

Auf dieselbe Weise kann man die Füllung aus weich und dick gekochter erkalteter Graupe bereiten.

Suppen.

1. Morgensuppe anstatt Kaffee.

Hafermehlsuppe.

Besonders nervösen Personen zu empfehlen. Wie Nr. 36.

60. Haferflockensuppe. (Auch für Magenleidende).

Für 1 Teller Suppe setzt man 1 reichlichen Eßlöffel Haferflocken mit ¼ *l* kaltem Wasser auf, läßt sie ganz

langsam ins Kochen kommen und dann auf schwachem Feuer ohne zuzudecken 20 Min. kochen. Dieser dicke Brei wird dann mit der nötigen heißen Milch einmal durchgekocht und wenig gesalzen, aber reichlich gezuckert. Man kann sie so zu Tisch geben oder durch ein Sieb gerührt.

Roggenmehlsuppe.

Wie die Hafermehlsuppe.

2. Abendsuppen von Obst.

(Kalt oder warm zu reichen.)

61. Graupensuppe mit Backobst.

Diese sehr gute Suppe ist besonders für warme Sommertage zu empfehlen. Für 4—5 Teller Suppe nimmt man 250 *g* grobe Graupen, sog. Kälberzähne, quirlt sie tüchtig mit heißem, dann mit kaltem Wasser ab und kocht sie mit 2 *l* Wasser, 1 Stück Zimt und ganz dünn abgeschälter Zitronenschale ganz langsam weich und sämig, was 2 Stunden dauert. Wenn die Graupen 1 Std. gekocht haben, gibt man 1 Handvoll gut gebackene Pflaumen, auch einige große Rosinen und gebackene Kirschen dazu und in der letzten halben Stunde 1 Handvoll gebackene Äpfelringe, läßt alles ganz langsam weichkochen — die Äpfelringe sollen auch ganz bleiben —, entfernt die Gewürze, verdünnt die Suppe, wenn nötig, mit heißem Wasser, schmeckt sie gut mit Zitronensaft und Zucker ab und serviert sie nur lauwarm. — Die Suppe soll nur leicht sämig, keineswegs dick sein. Liebt man die Graupenkörner in der Suppe nicht, so kann man sie durchschlagen, wenn sie weich sind, und dann das Obst darin kochen.

Weiße Bohnensuppe mit Backpflaumen.

Wie Nr. 23, nur suppiger gekocht.

61 a. Obstsuppe von Fruchtsaft.

Hierzu kann man frisch gekochtes durch ein Sieb gestrichenes Obst jeder Art oder eingemachten Obstsaft

verwenden, der mit Wasser verdünnt, mit Zucker und Zitronensaft abgeschmeckt und mit Kartoffelmehl sämig gekocht wird. Um sie sättigender zu machen, legt man in Wasser gargekochte sehr kleine Semmel-, Grieß- oder Kartoffelklößchen hinein. Oder man weicht Zwiebacke oder Semmel in ein wenig mit Vanillezucker gesüßter Milch auf und reicht sie auf einem Teller extra dazu.

62. Suppe von gedörrten Äpfeln.

125 *g* selbstgedörrte oder gekaufte Apfelringe werden gewaschen, mehrere Stunden in kaltem Wasser geweicht in diesem mit 1 Stück Zimt, Zitronenschale, Zucker und einigen Stückchen alter Semmel oder Zwieback weichgekocht. Sie wird durch ein Sieb gerührt, wenn nötig mit heißem Wasser verlängert.

3. Dicke Suppen als Mittagsgericht.

63. Gemüsesuppe.

Hierzu nimmt man alle Gemüsearten, welche die Jahreszeit bietet.

Mehrere Mohrrüben werden in feine Streifen geschnitten, ebenso ein großes Stück Wirsingkohl, Weißkohl und Sellerie, auch eine Handvoll grüne Bohnen, Porree, Blumenkohl, einige Zwiebeln und Petersilie, besonders aber viel Wirsing- und Weißkohl. Das alles zusammen wird zuerst in wenig Wasser ½ Std. gedämpft, dann so viel Salz und Wasser dazugegossen, wie zur Suppe nötig ist, und noch ungefähr 2 Std. gekocht. Je länger sie kocht, desto besser wird sie. Wenn sie 1 Std. gekocht hat, werden in kleine Stücke geschnittene rohe Kartoffeln dazugetan und — wenn man hat — in kleine Würfel geschnittenes Fleisch oder Speck, andernfalls etwas Fett. Mehl ist meistens nicht nötig, weil die Kartoffeln sämig machen. Ist die Suppe zu dick, so wird sie mit heißem Wasser verdünnt.

64. Tomatensuppe mit Fischklößchen.

Für 4 Personen werden 1 Pfd. Tomaten oder mehr in Stücke geschnitten, mit 5—6 feingeschnittenen Zwiebeln und 1 Lorbeerblatt ohne Wasser weichgedämpft und

durch ein Sieb gestrichen, daß nur die Kerne und Schalen zurückbleiben. Dieser Tomatenbrei wird mit 2 *l* Wasser aufgekocht und mit 1—2 Eßlöffeln in Wasser klargerührtem Mehl sämig gemacht, und noch 1 Std. langsam gekocht. Nach Nr. 126 werden kleine Fischklöße bereitet, in Salzwasser 5—8 Min. gekocht und mit dem Wasser in die Tomatensuppe gegeben, zuletzt auch kleine Kartoffelstückchen, die man in Wasser weichgekocht und abgegossen hat.

65. Sauerkrautsuppe.

1 Pfd. Sauerkraut wird mit Wasser und einigen Speckschwarten oder ¼ Pfd. Speck — wenn man ihn hat — weichgekocht. In der letzten halben Stunde gibt man auch 1 Pfd. rohe Kartoffelstückchen dazu. Die Suppe wird, wenn nötig, mit Wasser verlängert und mit in Wasser klargerührtem Mehl sämig gekocht, oder man reibt zuletzt 2 rohe Kartoffeln daran.

Mann kann auch den Speck weglassen und statt dessen 1 Pfd. aus Haut und Gräten geschnittenen Schellfisch oder anderen darin garziehen lassen und in der Suppe geben.

Andere Suppen.

(Siehe Musterspeisezettel.)

Billige Gerichte von gehacktem Fleisch und andere.

66. Lungenklopse.

½ Pfd. frische Lunge oder mehr wird in größere Stücke geschnitten, in wenig Salzwasser mit ½ Lorbeerblatt, Salz, 1—2 Zwiebeln und einigen Gewürzkörnern weichgekocht, aus der Brühe genommen und durch die Fleischmaschine gedreht oder fein gewiegt. 1 Pfd. tags vorher gekochte, geriebene Kartoffeln werden mit Salz, ein wenig Pfeffer, einigen Löffeln Milch, 1 Eßlöffel zerlassenem Fett, etwas Mehl, gehackter Petersilie, der Lunge und — wenn man hat — 1 Ei vermischt, Klöße davon geformt, in Mehl getaucht, in kochendes Salzwasser gelegt und 15 Minuten gekocht. Zu