

Wiener Stadtbibliothek

122641

A

Wiener Stadtbibliothek

122641

A

w:

A 122641

125

neue Gemüse-, Pilz-
und
Tomaten-Berichte
unserer Zeit.

Praktisch erprobte Anweisungen
• für den deutschen Haushalt •

von

Frau Helene Klingemann

ehemal. Leiterin der Hildesheimer Lyceums-Kochschule.

31. bis 40. Tausend. ☒ Preis 30 Pfennig.

Chemnitz.

Verlag: Ed. Socke's Buchhandlung.

1917.

Q 122647



125

neue Gemüse-, Pilz-
und
Tomaten-Berichte
unserer Zeit.

Praktisch erprobte Anweisungen
• für den deutschen Haushalt •

von

Frau Helene Klingemann

ehemal. Leiterin der Hildesheimer Lyceums-Kochschule.

31. bis 40. Tausend: Preis 30 Pfennig.

aus

Chemnitz.

Verlag: Ed. Socke's Buchhandlung.

1917.

Nachdruck verboten!

DN 767287



Vorwort.

Das vorliegende Heftchen enthält etwa 120 erprobte Gemüserezepte, größtenteils für die jetzige Zeit passend. Nicht bei allen Gerichten konnte und wollte ich die Butter und das Fett ganz fortlassen, weil einesteils viele Gemüse ohne Fett kaum wohlschmeckend zu machen sind und zweitens, weil die Gemüse wegen ihres geringen Fettgehaltes einen kleinen Fettzusatz erhalten müssen, sollen sie eine gute Nahrung bilden. Bei Verwendung von Fleischbrühe oder Milch kann jeder Fett- oder Butterzusatz wegfallen, auch Rotkohl habe ich ganz ohne Fett angegeben, weil er dann leichter zu verdauen ist und doch ebenso gut schmeckt. Die Kartoffel- und Rübenküche konnte wegen Platzmangel in diesem Heftchen keine Aufnahme finden und wird demnächst in einer besonderen Ausgabe diesem Heftchen folgen. Hoffentlich erwirbt sich dies kleine Spezialkochbüchlein viele Freundinnen und hilft mit sorgen, daß die Gemüsenahrung liebgewonnen und auch nach dem Kriege als Hauptnahrung beibehalten wird. Zum Schluß habe ich noch den Abfalltopf erwähnt, der halb in die Gemüseküche, halb in die Zimmeküche gehört. Auch diesen kleinen Wink bitte ich freundlich zu beachten und einen Versuch damit zu machen. Der Lohn und die Freude im Winter, wenn man billiges Suppenkraut hat, das wie frisches schmeckt, wird nicht ausbleiben.

Helene Klingemann.

Nährwert der Gemüse.

Unsere Nahrung, die wir bekanntlich dem Tier- und Pflanzenreich entnehmen, läßt sich in die gleichen Stoffe zerlegen, aus denen auch unser menschlicher Körper besteht. Die Verhältnisse der einzelnen Stoffe zueinander sind jedoch in jedem Nahrungsmittel verschieden, und nur die richtige Kenntnis derselben setzt uns in den Stand, eine für unseren Körper zuträgliche Nahrung herzustellen. Über Nährstoffe, Nahrungsmittel, Nährwert und Nahrung herrschen noch bei vielen recht verworrene Begriffe und ich halte es für zweckmäßig, an dieser Stelle einige aufklärende kurze Sätze einzufügen, die sich jede Hausfrau recht einprägen sollte, damit ihr die Grundkenntnisse für die Ernährungstheorie nicht ganz ungeläufig sind.

Nährstoffe sind diejenigen Stoffe, aus welchen der menschliche Körper aufgebaut ist, die er also auch zu seiner Entwicklung und Erhaltung braucht. Da der Mensch aus demselben Material wie die ihn umgebende Natur besteht, so kann er seine Nährstoffe auch nur derselben entnehmen. Die Nährstoffe, welche der menschliche Körper täglich verarbeitet und wieder zugeführt erhalten muß, heißen: Wasser, Fett, Eiweiß, Kohlehydrate und Salze. Diese Stoffe lassen sich in etwa 70—80 Urstoffe zerlegen. So z. B. Wasser in Sauerstoff und Wasserstoff, Eiweiß in Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff, Stickstoff, Schwefel, Phosphor, Eisen; Fett in Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff, usw.

Ein Nahrungsmittel ist immer ein Gemisch von Nähr- oder Grundstoffen, z. B. das Fleisch, das Gemüse, die Milch, die Butter usw. Nie besteht es nur aus einem Nährstoff, sondern läßt sich stets in ihrer mehrere zerlegen.

Eine Nahrung ist eine Zusammenstellung verschiedener Nährmittel in richtiger Verteilung der Nährstoffe.

Eine Idealnahrung kann nur zubereitet werden unter Voraussetzung genügender Kenntnisse des menschlichen Körpers, der Nahrungsmittel und ihrer Bestandteile, sowie einer schmackhaften und zweckmäßigen Zubereitung. Nahrhaft und nährend sind alle Nährstoffe und alle Nahrungsmittel für unseren Körper in gleicher Weise. Unser Organismus kann keinen, auch nicht den kleinsten Bestandteil vermissen. Ob ein Nahrungsmittel reich an Eiweiß, Fett oder Salzen ist, kann seinen Nährwert nicht bestimmen, sondern nur die Tatsache, ob die in einer Nahrung oder in einem Nahrungsmittel vorhandenen Stoffe sich in der Menge mit dem Verbrauch derselben in unserem Körper

decken. Das Schlagwort „nahrhaft“ galt in den letzten Jahren fast nur noch für sehr eiweißreiche Speisen, weil die Zahl der geistig arbeitenden Menschen immer mehr zunahm, und es ist ja Tatsache, daß der geistig Arbeitende leicht verdauliche, eiweißreiche, fettärmere Kost braucht. Dies hatte zur Folge, daß eine Vernachlässigung der Gemüsenahrung überall eintrat. Obwohl im Fleisch mehr Eiweiß enthalten ist, als in der Pflanzennahrung, so kann unser Körper doch keineswegs ohne die nur im Gemüse in genügender Menge vorhandenen blutbildenden Salze leben. Die Gewohnheit spielt bei der Ernährung eine große Rolle und so ist zu hoffen, daß die Kriegszeit für unseren Körper den Vorteil bringt, daß wir auch späterhin uns mehr an die Pflanzekost halten, als dies vor dem Kriege geschah.

Genau wie es in der Fleischnahrung leichter und schwerer verdauliche Speisen gibt, so ist dies auch bei der Pflanzekost der Fall. Einesteils gibt es zarte Gemüsesorten, wie alle jungen Gemüse, Spargel und Blumenkohl, und andererseits kann auch die Zubereitung durch genügende Zerkleinerung und durch starkes Weichdämpfen dafür sorgen, daß auch der schwächste Magen Gemüse verträgt.

Gemüsekost bereitet der Hausfrau bedeutend mehr Mühe als Fleischkost, und hierin liegt der Hauptgrund, weshalb das Gemüse so lange das Stiefkind der Küche war. Wollen wir hoffen, daß unseren Hausfrauen die Erfahrung der letzten Jahre gelehrt hat, daß der Arzt weniger zu kommen braucht, wo eine überwiegende Gemüsekost für ein frisch und gesund pulsierendes Blut Sorge trägt.

Zubereitung der Gemüse im allgemeinen.

Da der Hauptwert der Gemüsenahrung in ihrem Gehalt an mineralischen Bestandteilen liegt, diese jedoch in Wasser leicht löslich sind, so haben die Zubereitungsvorschriften darauf zu achten, diese Salze so zu erhalten, daß dieselben unserem Körper zugute kommen. Aus diesem Grunde wäscht man die Gemüse schnell in kaltem Salzwasser und läßt sie nicht darin liegen, man wellt auch die zarten Sorten nicht mehr ab, sondern dämpft sie gleich in ihrem eigenen Saft. Ältere streng schmeckende Kohlsorten ist man gezwungen abzuwellen, d. h. dieselben 5—10 Minuten in kochendem Salzwasser wallen zu lassen und dieses Wasser fortzugießen, weil hier der bittere und strenge Geschmack die Freude am Essen nehmen würde und wäre dann natürlich der Zweck verfehlt. Salzwasser ist zum Waschen sowohl als zum Abwellen zu empfehlen, weil hartes Wasser nicht in dem Maße die Stoffe auszuziehen imstande ist, wie weiches Wasser. Dagegen spielt weiches Wasser wieder eine bessere Rolle beim Dünsten der här-

teren Gemüse, z. B. der getrockneten Hülsenfrüchte und Kohllarten. Um dieselben schneller gar zu machen, fügt man dem Wasser gern ein wenig Natron bei.

Mehlschwitzen, Butter oder Fett füge man dem Gemüse, besonders den gröberen Sorten, stets erst bei, nachdem es völlig weich gedämpft ist, weil diese Zusätze das Weichkochen aufhalten und mitunter sogar verhindern.

Schwer verdaulichen Gemüsen gebe man lieber wenig oder gar keinen Fettzusatz, dann sind sie, wenn gut weich gedünstet, auch einem schwächeren Magen bekömmlich. Sauerkohl, Rotkohl, Grünkohl und Weißkraut, sowie Kohlrüben bekommen vielen Leuten nur deshalb nicht, weil die meisten Kochvorschriften diese Gemüse mit reichlich Fett zubereiten. Das Kleinstückeln der Gemüse oder Kochen im ganzen ist Geschmackssache, genau wie beim Fleisch. Selbstredend sitzt beim „Kochen im ganzen“ der Hauptnährwert im Gemüse und beim „Zerstückeln“ in der Brühe. Da wir jedoch die Brühe nicht fortgießen, kommen die Nährstoffe dem Körper so und so zugute. Über das Zudecken oder Offenstehenlassen des Gemüsekochtopfes wird auch viel gestritten. Tatsache ist, daß mit dem Dampf viele Nährsalze entweichen und verloren gehen, die wir uns doch gern erhalten möchten. Dagegen lassen wir den Kohl, Spinat usw. beim Abwellen offen stehen, damit er seine grüne Farbe behält und die unbekömmlichen Stoffe mit dem Dampf entweichen. Die Entscheidung, was im gegebenen Falle das Wichtigere ist, muß man der Hausfrau überlassen. Hat man Besuch, Festlichkeiten und dergleichen, dann kann man ruhig einmal die möglichste Erhaltung der Nährwerte hintenansetzen. In diesem Falle spielen die Hauptrolle der gute Geschmack, das gute Aussehen und die Bekömmlichkeit. Für den täglichen Tisch jedoch hat eine gute bürgerliche Hausfrau auf die größte Sparsamkeit in ihrer Küche zu achten und demgemäß auch den kleinsten Nährwert der Nahrungsmittel voll zu erhalten und ihren Pflegebefohlenen zukommen zu lassen.

Blumenkohl-Kriegsgericht. Der Blumenkohl wird in kleine Blumen zerlegt, der Strunk gut geschält, von allem Holzigen befreit und ebenfalls dazu geschnitten. Dann bedeckt man das Gemüse mit Maggibrühe oder Fleischbrühe. Wenn es weich ist, rührt man etwas Mehl mit kaltem Wasser glatt und verschlägt die durchgeseibte Blumenkohlbrühe damit auf dem Feuer bis zum Dickwerden. Der

Geschmack kann durch Pilze, Wein oder Zitronensaft verfeinert werden. Zuletzt gibt man den abgetropften Blumenkohl wieder dazu und schüttelt ihn etwas um. Rühren darf man nicht, weil das Gericht sonst das schöne Aussehen verliert. Man ziert mit hartgekochten Eivierteln.

Blumenkohl in Milch. Der Blumenkohl wird wie im vorhergehenden Rezept vorbereitet, dann aber mit Milch, etwas Salz und Muskat weichgekocht. Zuletzt rührt man vorsichtig ein wenig Mehl dazu und gibt mit Bratkartoffeln zu Tisch.

Blumenkohlgemüse in Fleischbrühe mit Reis. Der Reis wird mit kochendem Wasser einige Male gebrüht, damit er schön klar bleibt, dann in der Fleischbrühe mit dem Rind- oder Kalbfleisch zusammen weichgekocht, etwas Salz und Lorbeerblatt genügen als Gewürz. Zuletzt gibt man den zerlegten und gepuzten Blumenkohl dazu und läßt mit diesem noch $\frac{1}{2}$ Stunde weiterkochen. Grüne Blättchen und Strünke können, gut gepuzt und vom Holzigen befreit, jederzeit mit beigegeben werden.

Blumenkohl mit Tomatentunke. Der Blumenkohl wird in Salzwasser weichgekocht und, nachdem er abgetropft, auf eine Platte gelegt. 4 bis 6 schöne reife Tomaten setzt man gut zerschnitten aufs Feuer, läßt dieselben recht weichkochen und filtriert den Brei durch ein Haarsieb. Nun zerläßt man in der Pfanne etwas Butter mit $\frac{1}{2}$ Eßlöffel voll Mehl und setzt dieses mit soviel Fleischbrühe zu den Tomaten, daß es eine dicke Tunke gibt. Nachdem dieselbe gesalzen ist, wird sie noch einmal aufgekocht und über den Blumenkohl gegossen.

Blumenkohlkierkuchen. Gut weichgekochter, zerlegter Blumenkohl kann einem Eierkuchenteig beigegeben werden. Gebacken und mit Sardellenbutter bestrichen, ist er als Frühstücksgericht, aber auch als Mittags- oder Abendessen zu reichen.

Blumenkohlsalat und Blumenkohl-Majonaise. Der Blumenkohl wird ganz gekocht und entweder in eine Marinade von Essig, Wasser, Salz, Pfeffer, Öl und Zwiebelwürfeln gelegt, oder man rührt eine Majonaise von einem rohen Eigelb unter tropfenweiser Zugabe von $\frac{1}{8}$ Liter gutem Öl dick, schmeckt diese mit etwas Essig und Salz ab und gießt sie über den weichgekochten, abgetropften Blumenkohlkopf.

Fleischrollen, gefüllt mit Rosenkohl oder Blumenkohl. Rouladenfleisch wird geklopft, gesalzen, mit wenig Pfeffer bestreut, mit Speckscheiben belegt und mit gebrühtem Blumenkohl oder Rosenkohlköpfchen gefüllt, zugerollt, umbunden und von allen Seiten schön gebräunt. In einen Schmortopf geschichtet, braucht dieses Gericht mit kochendem Wasser überfüllt 1 Stunde zum Garwerden. Danach verdickt man die Tunke mit Kartoffelmehl.

Gebackener Blumenkohl. Die gut gewaschenen und gepuzten Köschen kocht man halb gar und läßt sie abtropfen. Dann taucht man sie mit der Gabel in Eiertuchenteig und backt sie schwimmend in glühendem Fett goldgelb.

Blumenkohl, im Ofen gebacken. 2 mittelgroße, halb gargekochte Blumenkohlköpfe werden auf ein Sieb zum Abtropfen gelegt. 2 Löffel Butter, 2 Löffel Mehl und 1 Liter Blumenkohlwasser kocht man unter Schlagen sämig, rührt 3 Eigelbe, 125 Gramm geriebenen Käse darunter und gibt 3 steife Eierschnee vorsichtig dazu. Dann legt man den Blumenkohl, mit der Blume nach oben, in eine ausgebutterte Pfanne, streicht die Masse darüber und überbackt ihn.

Blumenkohlaufauf. Die sauber gepuzten Blumenkohlröschen werden halb gargekocht und nachdem sie gut abgetropft sind, in eine Form gelegt, die man ausgebuttert und mit Paniermehl ausgestreut hat. Man kann anstelle einer großen Form auch mehrere Obertassen nehmen. Dann ver-

quirlt man 3 Eier mit $\frac{1}{4}$ Liter Milch und etwas Salz und Muskat und gießt diese Mischung darüber. Im Wasserbade 1 Stunde gekocht, kann man den Auslauf dann stürzen, aber auch mit der Form auf den Tisch bringen.

Blumenkohl für den feinen Tisch. Der gepuzte Blumenkohl wird ganz gelassen und in Salzwasser weichgekocht. Dann nimmt man ihn sorgfältig mit einem Sieb heraus, läßt ihn abtropfen, gibt ihn auf einen großen runden Teller und übergießt ihn mit brauner Butter und etwas geröstetem Zwieback. Man kann auch aus 3 Eiern, $\frac{1}{4}$ Liter Milch oder Sahne, etwas Salz und Zucker im kochenden Wasserbad eine dicke Tunke mit dem Quirl oder Schneebesen schlagen und diese über den Blumenkohl gießen. Dieser Tunke kann man Krebsbutter, Kapern usw. zufügen und den Geschmack hierdurch feiner gestalten. Rings um den Blumenkohl legt man kleine Klößchen von Kartoffeln, Reis oder Fleisch, auch nach Belieben Braten, Kochfleisch oder rohen Schinken.

Blumenkohlsuppe für 6 Personen. 70 Gramm Butter und 70 Gramm Mehl schwitz man zusammen hellbraun, gibt $2\frac{1}{2}$ Liter Fleischbrühe oder Wasser hinzu, rührt tüchtig, damit keine Knötchen werden, und läßt mit dem zerlegten und gepuzten Blumenkohl zusammen noch $\frac{1}{4}$ Stunde kochen. Man schmeckt die Suppe mit Salz und einer Prise Zucker ab.

Legierte Spargelsuppe. In eine gute Fleischbrühe gibt man 1 Büchse Bruchspargel, läßt dieselbe aufkochen und bindet sie mit verquirtem Eigelb und Milch, dann muß sofort aufgetragen werden. Von frischem Spargel schmeckt die Suppe viel gewürziger, sodaß man dazu keine Fleischbrühe nötig hat. Man kann auch etwas Mehl dazu quirlen und mit Milch und Eiersatz binden.

Spargelkuchen. Man bereitet einen Eierkuchenteig von 3 Eigelben, 1 Eßl. Mehl, 1 Prise Salz und 3 Eierschnee. Die Spargelköpfschen, welche gut weich und abge-

tropft sein müssen, legt man hinein und backt von der Masse Eierkuchen, die man mit brauner Butter reicht.

Spargelpudding. Der Spargel wird geschält, in Stücke geschnitten, gekocht in Salzwasser und in eine verschließbare Puddingsform zum 4. Teil geschichtet, mit kleingeschnittenem Schinken bestreut, darauf eine Schicht fertiger Bratkartoffeln gegeben, dann wieder Spargel, Schinken, Bratkartoffeln und so fort, bis die Form voll ist. Dann verquirlt man 5 Eier mit 5 Weinglas Milch, schüttet die Mischung in die Form, sodaß sie über dem Inhalt steht, und kocht das Ganze im Wasserbade $\frac{1}{2}$ Stunde, stürzt und gibt braune Butter darüber. Man kann auch die Bratkartoffeln weglassen und besonders dazu reichen.

Stangenspargel mit rohem Schinken. Der Spargel wird geschält und ganz in kochendem Salzwasser 1 Stunde auf heißer Stelle gargedünstet, vorsichtig herausgehoben und mit brauner Butter übergossen, mit Petersilie verziert und mit rohen Schinkenscheiben gereicht.

Spargelgericht. Weichgekochten Bruchspargel übergießt man mit einer dicken Mehlschwitze, mischt Pilze und hartgekochte Eierviertel dazwischen und reicht das Gericht mit Braten oder Kochfleisch. Man schmeckt gut ab mit Salz und Zitronensaft.

Gekochte Rinderpökelsprünge und Spargelgemüse. Die Zunge wird kalt angelegt und 3 Stunden mit Zwiebeln und Lorbeerblättern gekocht, bis sie sich abziehen läßt. Von der Fleischbrühe schöpft man einen Teil ab und kocht darin die gut geschälten und getheilten Spargelstücke gar. Dann verdickt man die Spargelbrühe mit Milch und Mondamin, schlägt etwas Eierschnee, hebt das Gelbe unter denselben und verschlägt ihn mit der Tunke. Die abgezogene, in Scheiben geschnittene Zunge wird im Kranze um das Gemüse gelegt.

Hopfensprossensuppe. Junge Hopfensprossen werden gewiegt und mit Butter und Zwiebeln gedünstet, mit Mehl

geröstet, Fleischbrühe aufgefüllt, 1/2 Stunde gekocht, durchgeseiht, mit Salz abgeschmeckt und mit gerösteten Weißbrotscheiben angerichtet.

Allerlei junges Gemüse. Junge Kohlrabi und junge Möhren werden, nachdem sie sauber gepuzt und in Erbsengröße geschnitten sind, mit jungen Erbsen weichgekocht. Ein Stück Butter, Salz und kalt angerührtes Kartoffelmehl gibt man zu dem Kochwasser und zieht gehackte Petersilie und Schnittlauch unter die Tunke. Man kann auch Spargel und Pilze dazu geben.

Schotenuppe. Die Schotenhülsen werden von der zähen Haut befreit und zwei Stunden in einer kräftigen, durchgeseihten Knochenbrühe gekocht.

Petersiliensuppe. Reichlich grobgehackte Petersilie und in Scheiben geschnittenes Weißbrot werden mit Knochenbrühe durchgekocht; durch ein Löffersieb gerührt, abgeschmeckt und mit Eierstich gereicht.

Petersilien-Eierkuchen. In einen Eierkuchenteig gibt man reichlich gehackte Petersilie und backt ihn schön krustig. Man reicht ihn mit brauner Butter.

Stielmus. Von den Blattstielen werden Blätter und Fäden entfernt, die Stiele in 6 cm lange Stücke geschnitten und mit einem Stückchen Butter in leicht gesalzenem Wasser weich und kurz gekocht. 2 Eßlöffel voll Mehl röstet man in 60 Gramm Butter hellgelb, verkocht diese Mehlschwitze mit 1/2 Liter Fleischbrühe, bindet die Tunke mit einigen Eigelben und Zitronensaft und durchschwenkt dann die unterdessen auf einen Durchschlag geschütteten und abgetropften Mangoldstiele damit.

Radieschengemüse. Die Radieschen werden sauber gewaschen und mit den zarten Blättern in Bratentunke oder in Fleischbrühe und Butter weichgedünstet. Mit Kartoffelmehl oder anderem Mehl verdickt man die Brühe zuletzt etwas und schmeckt mit Salz und Zucker ab.

Gebratene Radieschen oder Rettiche. Ersatz für Bratkartoffeln. Die Radieschen oder Rettiche werden in Scheiben geschnitten, diese in Salzwasser halbweich gekocht und nach dem Abgießen und Abtropfen wie Bratkartoffeln gebraten.

Grüne Ostersuppe. Alle Frühjahrskräuter werden fein gehackt, in Butter gedünstet, mit etwas Mehl geschwitzigt und mit soviel Fleischbrühe angefüllt, daß eine schöne sämige Suppe entsteht, die man über geröstete Weißbrotscheiben aufsticht. Salz gibt man nach Belieben hinzu.

Spinatpudding. Der Spinat wird abgewellt, abgossen, gehackt und mit dem vierten Teil Grieß sowie Eiern nach Belieben vermennt. In eine ausgebutterte Form legt man unten hartgekochte Eiertertel in Sternform hinein, gibt den Spinat darauf, wechselt lagenweise mit Eiern und Spinat ab und kocht ihn im Wasserbade $\frac{1}{2}$ Stunde. Man reicht diesen Pudding mit Bratkartoffeln.

Nahrhaftes Spinatgemüse. Der Spinat wird nur verlesen, gewaschen, durch die Hackmaschine gedreht und mit Fleischbrühe weichgedämpft. Nachdem vermischt man ihn mit einem Mehl-, Kartoffel- oder Haferbrei und schmeckt ihn mit Muskat und Salz ab. Da dieser Spinat leicht etwas herb schmeckt, weil er noch alle Salze enthält, so kocht man den Brei, welchen man zur Streckung beifügt, gern mit Milch.

Spinat für die feine Küche. Den gewaschenen, verlesenen Spinat läßt man 10 Minuten in kochendem Salzwasser wallen, gießt ihn dann auf ein Sieb und wiegt ihn nach dem Abtropfen fein. Diesen reinen Spinatbrei vermenge man nur mit etwas dicker Bratentunke oder mit etwas guter Butter, in welcher man eine kleingeschnittene Zwiebel röstete. Man kann auch etwas Rahm dazugießen.

Spinatsuppe. Der Spinat wird verlesen, gewaschen und mit reichlich Hafergrütze, Wasser, Salz, einer kleinge-

geschnittenen Zwiebel und etwas Butter gekocht, durch ein Sieb gerührt und nach Belieben abgeschmeckt.

Brennnesselspinat. Die frischgepflückten Triebe noch junger Brennnesseln werden gewaschen, in siedendem Salzwasser weichgekocht, fein gehackt und durch ein Sieb gestrichen. Nun bräunt man etwas Butter, fügt, wenn nötig, etwas zerschnittene Zwiebel hinzu, gibt die Nesseln hinein und läßt sie dünsten. Dann gießt man ein wenig Fleischbrühe darunter, stäubt nach dem Weichdünsten noch etwas Mehl darüber und schmeckt zuletzt mit etwas süßem Rahm oder 1 Prise Zucker ab.

Rhabarber und Früchte aller Art mit Grütze, Reis, Graupen, Grieß oder Hirse gekocht. Das gemahlene Getreide, gleich welcher Art, kocht man für sich weich, gleichfalls das Kompott von Pflaumen, Kirschen, Birnen, Äpfeln usw. Dann mischt man beides zusammen und schmeckt mit Zucker ab. Diese Gerichte können warm und kalt genossen werden.

Rhabarbergemüse. Die jungen Rhabarberblätter können, wenn sie gut abgewellt sind, wie Spinat und Sauerkraut zubereitet werden. Ohne Abwellen sind Rhabarberblätter schädlich.

Rhabarberbrei. Der Rhabarber wird mit den Häuten in kleine Würfel geschnitten und mit wenig Wasser und reichlich Zucker gekocht und unter einen Mehlbrei gerührt.

Rhabarbersuppe. Rhabarberstücke werden in Hammelbrühe mit einigen Nelken, 5 gerösteten Weißbrotscheiben, 1 Stückchen Ingwer und etwas weißem Pfeffer weichgekocht, durch ein Sieb gerührt und mit Eigelb abgerührt.

Gemüseschnitten. Große Brötchen schneidet man in Scheiben, weicht sie in etwas Milch ein, bestreicht sie mit einer Gemüsesfülle, bestreut sie mit geriebenem Zwieback und überbackt sie im Ofen. Die Gemüsesfülle stellt man her wie folgt: Verschiedene Gemüsesorten kocht man in Salzwasser weich, gießt sie ab und dreht alles durch die Hack-

maschine. Man vermenget den Brei mit einigen rohen Eiern und 1 Prise Salz.

Gemüse-Eierkuchen. Verschiedene Sorten in Butter weichgedünsteter Gemüse gibt man unter einen ziemlich dicken Eierkuchenteig und backt hiervon Eierkuchen, die man mit brauner Butter begießt.

Kopfsalatsuppe. Die Kopfsalatblätter werden gewaschen und in wenig Wasser weichgekocht. Man kann auch Strünke und Rippen hierzu verwenden, rührt alles durch ein Sieb, füllt Fleischbrühe auf und rührt eine hellgelbe Mehlschwitze dazu. Abgeschmeckt wird die Suppe mit Salz und 1 Prise Pfeffer. Dick eingekocht kann man das Gemüse zu Braten oder Kochfleisch geben.

Grüne Schneidebohnen mit Hering. Die Bohnen werden abgezogen, geschnippelt, in Salzwasser mit Bohnenkraut gar gekocht, abgegossen, mit Bratenfett und einer braunen Mehlschwitze sämig gerührt und mit ausgenommenen, entgräteten Matjeshäringen gereicht.

Grüne Bohnensuppe. Eingemachte grüne Bohnen wässert man eine Nacht und wellt sie in kochendem Wasser 5 Minuten. Mit kaltem Wasser frisch aufgesetzt, gibt man nach 1/2 Stunde das Hammelfleisch hinzu. 1/2 Stunde vor dem Anrichten gibt man noch das nötige Salz, sowie kleingeschnittene Kartoffelwürfel hinzu.

Weißer Bohnen. Dieselben werden tagszuvor eingeweicht und in Salzwasser halb weichgekocht. Dann gießt man daselbe ab und gibt die Bohnen zu dem mit kaltem Wasser aufgesetzten Rindfleisch. Gut geschabte, in Scheiben geschnittene rohe Möhren, sowie Salz und sonstige Gewürze kommen ebenfalls hinzu. Wenn das suppenartige Gemüse weich ist, bindet man es durch eine Mehlschwitze und reicht Rindfleisch dazu.

Büchsen-Brechbohnen-Gemüse. Büchsen-Brechbohnen werden abgegossen, erwärmt und mit gehackter Petersilie und brauner Butter umgeschwenkt.

Petersilienklößchen. Reichlich gehackte Petersilie wird mit etwas Butter und 2 Eßlöffel Mehl zu einem Kloße abgebrannt, dem man, wenn er etwas abgekühlt ist, 1 Eigelb, 1 Prise Muskat und 1 steifgeschlagenen Eierschnee beifügt. Mit dem Löffel sticht man Klößchen ab, die man in der Fleischbrühe garziehen läßt.

Endiviengemüse. Nachdem man die gelben Blätter abgestreift, wäscht man dieselben und kocht sie in Salzwasser weich, gießt sie ab und hackt sie nicht zu fein. Mit Butter, einer geschnittenen Zwiebel und etwas magerem Schinken schwitzt man sie unter stetem Umrühren noch eine Weile und gibt dann eine kleine Einbrenne und etwas süße Sahne dazu. Abgeschmeckt wird das wohlschmeckende Gemüse mit Zitronensaft und Salz.

Möhrensuppe. Die durch die Hackmaschine gedrehten Möhren werden mit kleingeschnittener Zwiebel in Butter gedünstet, in Mehl geschwitzt und Wasser aufgefüllt. Wenn die Möhren weich geworden sind, schmeckt man die Suppe ab und gibt gehackte Petersilie hinzu.

Einfache Möhrensuppe. Möhren- und Kartoffelwürfel kocht man mit Salz, Lorbeerblatt, Wasser und einem Stück Speck weich.

Möhrengemüse. Die Möhren werden gepuzt, geschnitten und abgekocht in Fleischbrühe. Dann übergießt man sie mit brauner Butter und gehackter Petersilie. Die Brühe bindet man mit wenig Kartoffelmehl. Man kann die Möhren auch einfach mit Kartoffelwürfeln zusammen kochen und mit Petersilie bestreuen.

Gemüsesuppe. 1 Kohlkopf, 1 Kopf Sellerie und einige Möhren werden geschnitten, gekocht und durchgerührt, samt einer braunen Mehlschwitze. Etwas Bratenfett, Salz und Pfeffer, sowie geröstete Weißbrotwürfel gibt man kurz vor dem Anrichten hinzu.

Rosenkohl. Derselbe wird gewaschen, verlesen, in Fleischbrühe und Butter im fest verschlossenen Topfe gar gedünstet, mit Stärke verdickt und mit Salz abgeschmeckt.

Graupensuppe mit Ruheuter und Kohlrabi. Ein Ruheuter wird mit allem Wurzelwerk, Wasser, Salz, Graupen (auf jede Person 1 Eßlöffel) kalt angesetzt. Wenn weich, nimmt man den Ruheuter heraus, schmeckt die Suppe ab und gibt gehackte Petersilie dazu, sowie den in einem besonderen Topf gekochten feingeschnittenen Kohlrabi. Kochzeit etwa 4 Stunden.

Schwarzwurzeln wäscht man und läßt sie in kochendem Wasser solange kochen, bis sie sich abziehen lassen. Danach legt man sie in Milch, gibt ein Stück Butter daran, sowie Salz und 1 Prise Pfeffer. Die Brühe wird mit Kartoffelmehl verdickt, nachdem alles aufkochte.

Rosenkohlsuppe. Eine Brühe, die man aus Bratenknochen und Brühe vom Tage zuvor herstellen kann, wird durchgeseiht, nachdem man 1 Tasse Mehl und Wasser darin aufkochen läßt, und gibt die gut gepuzten Rosenköhlchen hinein, um sie gar darin zu kochen. Salz wird nach Geschmack ergänzt.

Weißer und grüner Bohnen. Die tags zuvor eingeweichten weißen Bohnen kocht man recht weich und gibt etwas abgeschöpftes Bratenfett daran, schmeckt sie gut ab und gibt sie in die Mitte der Schüssel. Man legt einen Kranz in Butter geschwitzter Büchsen-schneidebohnen ringsum.

Schwarzwurzelsuppe. Die Schwarzwurzeln werden geschabt und in Essigwasser gelegt. Nachdem man dieselben in 2 cm-Stücke geschnitten, kocht man sie in Fleischbrühe weich, verdickt die Brühe mit in Milch verquirltem Hafermehl und richtet die abgeschmeckte Suppe mit den Schwarzwurzeln und gerösteten Semmelbröckchen an.

Wendischer Gemüsesalat. Rote Rüben und Sellerieknollen werden jedes für sich weichgekocht, in Würfel ge-

geschnitten und mit grünem Salat irgendwelcher Art, Pfeffergurken, Zwiebeln und entgräteten Heringen, die man ähnlich schneidet, sowie mit Pfeffer, Salz, Öl und Essig vermischt.

Kürbissuppe. Der Kürbis wird geschält, gepuzt und in Stücke geschnitten, in Wasser weichgekocht, durch ein Sieb gestrichen und mit kochender Milch vermischt. Butter, Salz, Zucker und Zimt, sowie etwas Zitronenschale gibt man nach Belieben bei und läßt den Kürbis ein Weilchen darin ziehen. Zuletzt bindet man die Suppe mit zwei Eigelben oder etwas Mehl.

Weißkohlpudding. Weichgekochter Weißkohl wird in ausgebutterte Tassenköpfe gefüllt und mit einer verquirlten Mischung von $\frac{1}{4}$ Liter Milch oder Sahne und 3 Eiern übergossen. Im Backofen braucht der Pudding bei geringer Hitze $\frac{1}{2}$ Stunde. Gestürzt, wird er mit Butter übergossen und mit Schinken oder Eiern angerichtet.

Gefüllter Weißkohl. Die großen Blätter desselben werden halbweich gekocht, auf eine Serviette gelegt und mit einer gehackten Fleischrolle belegt. Dann schlägt man die Blätter von beiden Seiten darüber, auch die Serviette, welche man von beiden Seiten gut zubindet, damit an keinem Ende etwas herauskochen kann. Die eingeschlagene Rolle wird $\frac{1}{2}$ Stunde in kochendes Wasser gelegt, herausgenommen, von der Serviette befreit, in Streifen geschnitten, mit brauner Butter begossen und mit Bratkartoffeln angerichtet.

Fliedermilchsuppe. 4 Eßlöffel Fliederblüten werden in 1 Liter gesüßter Milch gekocht, man verdickt die Suppe mit wenig Mondamin, läßt sie 1 Stunde ziehen und gießt sie auf ein Sieb. Man kann Schneeklöße darauf legen.

Spinatflockensuppe. Abgewellten, gehackten Spinat verrührt man mit Ei und Mehl zu einem Teig, den man absticht und in der kochenden Fleischbrühe garziehen läßt.

Gemüsebrei. Alle Sorten Gemüse kann man hierzu verwenden, sogar Reste von Kopfsalat, kocht sie alle zusammen

butterweich und treibt sie durch ein Haarsieb. Etwas Butter und reichlich geriebenen Zwieback, sowie Salz und Pfeffer gibt man zuletzt daran.

Karotten auf feine Art. Die Karotten werden nur gewaschen, 5 Minuten auf dem Feuer in kochendes Wasser gelegt, herausgenommen, mit einem groben Tuche abgerieben, in Scheiben geschnitten und mit wenig Fleischbrühe, 90 Gr. Butter, Salz, Pfeffer, nach Belieben auch etwas Zucker, gut zugedeckt, 20 Minuten unter fleißigem Umschütteln langsam gedämpft. Vom Feuer genommen, verrührt man die Karottenbrühe nach und nach mit 2 Eigelben, die nebst einem Teelöffelchen voll Mehl in $\frac{1}{4}$ Liter süßem Rahm verquirlt sind, fügt gehackte Petersilie hinzu, schwenkt das Gemüse 1 Minute über dem Feuer und richtet es an. Hierzu paßt jede Beilage.

Gebratene Karotten. Die gepuzten und gewaschenen Karotten werden in Scheiben geschnitten, in Salzwasser weichgekocht, abgeseigt und in Öl oder Butter braungebraten. Nachdem sie mit Zitronensaft abgeschmeckt, vermischt man sie mit feingehackten gedämpften Schalotten.

Karotten mit Spargel. Die gepuzten Mohrrüben bzw. Karotten werden in Stücke geschnitten, gewaschen und mit wenig Wasser auf gelindem Feuer unter öfterem Umschütteln halb weichgedünstet. Den Spargel kocht man ebenso, nachdem man ihn geschält und zerteilt hat. Dann schüttet man beides zusammen und gießt eine dicke Mehlschwitze dazu. Man kann auch nur verquirltes Mehl daran geben.

Wachsbohnen mit Hammelfleisch. Die Bohnen werden abgeseigt, in Stücke zerbrochen, gewaschen und abgetropft. Indessen bringt man 2—3 Pfund Hammelfleisch in Wasser mit Salz zum Kochen, schäumt es aus, läßt es 20 bis 30 Minuten sieden, gibt die Bohnen hinein und kocht alles zusammen 2—2 $\frac{1}{2}$ Stunde. Die Brühe darf nicht zu lang

sein und wird mit etwas hellgelber Mehleinbrenne sämig gekocht. Zuletzt würzt man mit reichlich gehackter Petersilie und gibt Salzkartoffeln zu diesem sehr kräftigen und wohl-schmeckenden Gericht.

Artischocken. Die ausgebrochenen Artischockenböden werden sauber geschält und dabei rund geformt, in kochendem Salzwasser gebrüht, dann in kaltes Wasser gelegt. Hierauf schneidet man etwas Rindernierentalg in Würfel, bratet denselben aus, gibt etwas Salz, eine halbe, in Scheiben geschnittene Zitrone und 1 Liter Wasser hinzu, legt dann die Artischockenböden hinein und kocht sie darin völlig weich. Dann kocht man etwas Milch oder Rahm mit Kartoffelmehl dick und gießt diese Tunke darüber.

Gedämpfte Zichorie. Die sauber gepuzten, in Stücke geschnittenen und gewaschenen Zichorienwurzeln werden in eine Kasserolle eingeschichtet. Über jede Schicht gibt man etwas Butter, Zitronensaft, Salz und Pfeffer. Dann legt man obenauf etwas Butter und dämpft die Zichorien, die schnee-weiß bleiben müssen, gut verschlossen langsam im Ofen gar.

Rosenkohl. Die von den äußersten Blättchen befreiten Köschen werden gewaschen, 10—15 Minuten in kochendem Salzwasser abgewellt, dann auf einen Durchschlag zum Abtropfen gestellt. Indessen bereitet man eine Tunke von 5 Eßlöffeln in 80 Gramm Butter gelbgedünstem Mehl und etwas Fleischbrühe, gibt den Kohl hinein, läßt ihn noch 20—30 Minuten gut durchschmoren, aber so, daß die Rosen nicht zerfallen, schmeckt das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß ab und richtet es an.

Milchkohl. Junges Weißkraut wird fein geschnitten und in Milch mit etwas Salz und Muskat weichgedünstet. Zuletzt verdicke man dasselbe mit etwas kalt angerührtem Mehl. Mit Bratkartoffeln ist dieses Gericht ohne Fleisch ein nahrhaftes Mittagessen.

Irish Stew. In eine verschließbare Puddingsform gibt man eine Schicht in Würfel geschnittenes Hammelfleisch, dann geschnittener Kohl oder Wirsing und darauf rohe Kartoffelscheiben, alles gesalzen und gepfeffert (auch Kümmel). Die nun gefüllte Form wird geschlossen und in einen andern Topf mit kochendem Wasser gesetzt, worin es noch 2 bis 3 Stunden kocht und dann heiß aufgetragen wird.

Gefüllter Kohlkopf. Man nimmt recht große Blätter vom Weißkohl oder Wirsingkohl und kocht sie ab. Dann legt man eine Serviette in einen Durchschlag und die Blätter, aus denen man die dicken Rippen herausgeschnitten, ziemlich dicht rund herum. Hierüber gibt man eine Fülle von Rindfleisch, dann wieder Kohlblätter und so fort, bis die Form eines kleinen Kohlkopfes entstanden ist. Dann wird die Serviette zugebunden und der Kohl in Fleischbrühe oder in Salzwasser, recht fest zugedeckt, völlig weichgedünstet. Beim Anrichten nimmt man ihn vorsichtig aus der Serviette, legt ihn auf die Schüssel und gießt holländische Tunke darüber.

Krautrouladen. Von Weißkohl werden die größten Blätter abgebrochen und kochend überbrüht. Nachdem man die dicksten Rippen abgeschnitten hat, werden sie zum Ablaufen auf ein Sieb gelegt. Dann bereitet man von rohem oder gekochtem Fleisch eine gewiegte Fülle, die man mit eingeweichtem, ausgedrücktem Milchbrot, Salz, Pfeffer und Eiern vermischt und in eine Hülle von 3—4 größeren Kohlblättern wickelt. Man legt die Kohlrouladen dicht nebeneinander auf Speckscheiben und mit letzteren zugedeckt in eine Pfanne und läßt sie im Backofen noch 1/2 Stunde bei guter Hitze stehen. Man reicht sie mit heißer, übriger Bratenbrühe. — Anstelle der Speckscheiben kann man mit Fett, Butter oder Öl getränktes Papier nehmen.

Kölner Krautschnitzel. Abgekochter, gehobelter Weißkohl wird vermischt mit Semmelkrumen und Ei, zu Schnitzeln geformt und mit Eierluchenteig übergossen gebacken.

Hammelfleisch mit Wirsing- oder Weißkohl. Einen Wirsing schneidet man in 16 Teile, entfernt die starken Rippen, wäscht ihn und setzt ihn mit 1 Pfund zerlegtem Hammelfleisch und 3 Liter Wasser aufs Feuer. Salz, Lorbeerblatt, Kümmel, ein wenig Pfeffer und rohe Kartoffelwürfel gibt man nach 1 Stunde hinzu, läßt alles schön gar werden und reicht das Gericht heiß. Wer dasselbe gebunden liebt, kann gebräuntes Mehl durch ein Haarsieb dazu rühren.

Krautsuppe. Übriggebliebenes Weiß-, Rot- oder Welschkraut gibt eine gute Suppe, wenn man es durch die Hackmaschine dreht, eine Mehlschwitze dazu rührt und mit soviel Wasser auffüllt, als man Suppe benötigt. Etwas gehackte Petersilie oder Eierstich verbessern das Aussehen derselben.

Weißkohlpudding. Der Kohl wird fein gehobelt und mit Fleischbrühe weichgedünstet, dann gibt man in eine Form abwechselnd eine Schicht Kohl und eine Schicht gehacktes Fleisch, welches man wie zu Hackbraten vorbereitete. Man kocht die Form im Wasserbad 1 Stunde und gibt Kartoffel dazu.

Rotkohl. Derselbe wird fein geschnitten, abgewaschen, mit Essig, Zucker, Salz, Zwiebeln, Lorbeerblättern, Pfeffer und Nelken geschmort. Wenn er weich ist, macht man ihn mit Kartoffelmehl etwas sämig. Essig kann man ersetzen durch Apfel, Pflaumen oder Wein. In Friedenszeiten kann man zuletzt etwas gerösteten Speck darübergießen.

Bayerisches Kraut. Es wird ein Weißkohl fein geschnitten, ein wenig gesalzen, einige Löffel kochender Essig darübergegossen und über Nacht zugedeckt stehen gelassen. Dann läßt man in einem Topf eine feingewiegte Zwiebel mit wenig Fett gelb anschwitzen, gibt den Kohl mit etwas Brühe, Pfeffer und Kümmel daran, läßt fest zugedeckt langsam dämpfen und stäubt nach einer halben Stunde einen gestrichenen Löffel Mehl darüber. Man kann auch

etwas Wein hinzufügen, unbedingt nötig ist es nicht.
Kochzeit 2 oder 3 Stunden.

Kohlsalat. Rot- oder Weißkohl wird ganz fein geschnitten und, nachdem er halbweich gekocht ist, mit Essig, Öl, Pfeffer, Salz und Zwiebel angemengt. Falls der Essig zu scharf ist, nimmt man etwas Wasser dazu.

Wiringsuppe. In der Regel werden beim Einputzen des Wirings als Gemüse Strunk-Rippen usw. weggeworfen, obwohl sich aus diesen Abfällen eine sehr schmackhafte Suppe bereiten läßt. Man wiegt die Abfälle samt einigen Blättern sehr fein, dünstet sie weich, bestäubt sie ein wenig mit Mehl und füllt Fleischbrühe auf.

Milchkohlrabi. Ganz junge Kohlrabi schält und schneidet man mit samt den Blättern. Letztere wellt man etwas ab und übergießt beides in einem Topf mit soviel Milch, daß dieselbe über dem Gemüse steht. In dieser Milch läßt man den Kohlrabi weich dämpfen und schmeckt ihn ab mit etwas Salz und Mustat. Zuletzt verdickt man das Gemüse mit etwas kalt angequirltem Mehl. Etwas gehackte Petersilie streut man zuletzt darüber.

Gebratener Kohlrabi und Sellerie. Der im ganzen weichgekochte Kohlrabi oder Sellerie wird in Scheiben 1 cm dick geschnitten, diese mit Salz bestreut, paniert und auf beiden Seiten schön goldgelb gebraten.

Gefüllter Sellerie. Der Sellerie wird geschält, gekocht, der Deckel abgeschnitten und ausgehöhlt. Dann gibt man in denselben eine Fülle von gehacktem Fleisch, gleichviel, ob roh oder gekocht, die man mit Zwiebel, Ei, Salz und Pfeffer vermischt hat, setzt den Deckel darauf, bindet ihn fest um die Knolle und läßt dieselbe in einem Töpfchen mit Butter und Wasser bedeckt noch eine Stunde dünsten. Die Brühe verdickt man mit Kartoffelmehl und Eigelb und gibt reichlich Zitronensaft zu. Anstatt Butter und Wasser kann man auch Fleischbrühe nehmen.

Sellerisuppe. Der gut gepuzte Sellerie wird in Stückchen geschnitten und in Bratenfett geschwitz, desgleichen 1 Zwiebel, dann gibt man Mehl darunter und läßt alles goldgelb rösten. Danach Salz und Wasser oder Fleischbrühe nach Bedarf unter stetem Rühren. Zuletzt rührt man die Suppe durch ein Sieb und bindet sie mit Milch und Eigelb.

Sellerickartoffeln. Der geschälte Sellerie wird mit Wasser bedeckt, weichgekocht, in Scheiben geschnitten und in eine Marinade gelegt, die aus Zitronensaft, Wasser, Salz, Pfeffer und kleingeschnittener Zwiebel besteht. Gekochte Kartoffelscheiben und hartgekochte Eierscheiben mischt man darunter und reicht kalten Braten dazu.

Selleriesalat. Der Sellerie wird gebürstet, gewaschen und weichgekocht, abgezogen, in Scheiben geschnitten und mit Essig, Öl, Salz, kleingeschnittener Zwiebel und etwas gekochtem Wasser vermischt. Pfeffer und Zucker kann man nach Belieben zugeben.

Kohlrabi wie Spargel. 15 Stück große Kohlrabiköpfe werden geschält, sorgfältig von allen holzigen Teilen befreit und mit einem Gemüsekernmesser in gleichmäßige, etwa 6—8 cm lange Stücke, von der Dicke einer Spargelstange, geschnitten und in Fleischbrühe weichgekocht. Die Tunke bereitet man aus etwas Butter und Mehl, dem Saft einer Zitrone und der erforderlichen Menge Brühe, in welcher die Kohlrabi gekocht wurden.

Gefüllte Kohlrabi. 8 Kohlrabi werden geschält, oben eine Scheibe als Deckel abgeschnitten, mit einem scharfen Löffel ausgehöhlt und $\frac{1}{4}$ Stunde in Salzwasser gekocht; 500 Gramm gewiegtes derbes Rindfleisch oder Kalbfleisch untermengt man mit einem Ei, geriebener Semmel, Zwiebel, Salz und Pfeffer. Hiermit füllt man nun die Kohlrabi, bindet den Deckel oben übers Kreuz fest, setzt sie in eine Kasserolle und kocht sie eine halbe Stunde in Fleischbrühe.

Hierauf können sie mit einer Buttertunke begossen und mit Salzkartoffeln zu Tisch gegeben werden. Man kann jedoch auch eine einfache Mehltunke darübergießen.

Kohlrabigemüse mit Reis. Die Knollen werden gut geschält, die Krone mit den ganz kleinen Blättern schneidet man ab und tut sie zu dem in Scheiben geschnittenen Kohlrabi. Dann kocht man das Gemüse mit Hammel- oder Rindfleisch zusammen. Man rechnet für jede Person 1 Kohlrabi. 1 Eßlöffel Reis für jede Portion gerechnet kann ebenfalls mit hinzugegeben werden oder $\frac{1}{4}$ Stunde vor dem Anrichten kleine Kartoffelwürfel. Man schmeckt mit Salz und Muskat gut ab.

Braunkohl und Grünkohl. Der Kohl wird gut abgestreift, in Salzwasser schnell gewaschen und entweder 10 Minuten in kochendem Salzwasser abgewellt und danach gewiegt oder sofort zerschnitten in die Fleischbrühe gegeben. Je länger der Kohl kocht, desto schmackhafter und besser ist er. Die Hausfrau setzt ihn frühmorgens sehr zeitig auf, oder besser tags zuvor. Um ihn sämig zu machen, kann man ihm zuletzt einen Hafergrüze- oder Haferflockenbrei, aber auch Kartoffelbrei oder eine Mehlschwitze beifügen. Sehr gut schmeckt der Kohl mit Wurstbrühe gekocht, oder wenn man die letzte Viertelstunde eine Wurst hineinlegt. Auch Gänsefett schmeckt gut an Grün- oder Braunkohl.

Grünkohlsuppe. Der Grünkohl wird gut gewaschen, abgestreift, abgewellt, durch die Hackmaschine gedreht und mit Hafergrüze, reichlich Wasser, Salz und Muskat sämig gekocht. Man gibt kleingeschnittenen, zerlassenen Schinenspeck daran. Man kann aber auch eine klare Kohlsuppe herstellen, indem man die abgestreiften gesäuberten Blätter einfach in einer klaren Fleischbrühe weichkocht und womöglich noch Kartoffelstückchen dazu gibt.

Winteruppe. Erbsen und weiße Bohnen werden eingeweicht, gewaschen, mit kaltem Wasser aufgesetzt und halbweich gekocht. Dann gibt man kleingeschnittene Zwiebeln, Möhren und Porree dazu und kocht vollends gar. Zuletzt gibt man Brühwürstchen 10 Minuten hinein.

Leipziger Allerlei. Hierzu nimmt man Pilze und alle Sorten Gemüse, mit Ausnahme von Kohl, erbsengroß geschnitten. Nachdem sie einzeln weichgekocht sind, werden sie vermengt. Man gibt eine Mehlschwitze oder auch nur Butter daran, würzt das Gemüse und schmeckt es gut ab.

Pilze und Gurken. Die Pilze und die geschälten Gurken werden in kleine Würfel geschnitten und mit Salzwasser $\frac{1}{4}$ Stunde gekocht. Eine Mehlschwitze füllt man mit der Kochbrühe auf, rührt eine glatte Tunke und gießt diese über die Pilze und Gurken. Etwas gehackte Petersilie, Salz und eine Prise Pfeffer gibt man zuletzt hinzu. Man umlegt mit hartgekochten Eivierteln.

Pilzkoteletts. Gekochte Pilze jeder Art hackt man ganz fein und vermengt sie mit gekochten, geriebenen Kartoffeln in gleicher Menge. Dann formt man kleine Bällchen, drückt sie breit wie Koteletts, steckt ein Holzstäbchen oben hinein und paniert in Zwieback oder Paniermehl. Das Braten geschieht bei geringer Hitze und die Holzstäbchen werden mit einer Papiermanschette beim Anrichten geziert. Anstelle der Kartoffeln kann man auch steifen Hülsenfruchtbrei, aufgequellte Hafersflocken oder Gries nehmen.

Pilzkartoffeln. Gekochte, nicht zu mehligte Kartoffeln höhlt man aus, vermischt diese Kartoffelbröckel mit einem Ei und gehackten Pilzen, sowie gehackter Sardelle, füllt mit dieser Masse die Höhlung wieder aus und bindet ein kleines Scheibchen Speck obenauf. Man bäckt die Kartoffeln in der Pfanne im Backofen und gibt Salat dazu oder auch Spinat.

Bratkartoffeln mit Pilzen. Gekochte Kartoffelscheiben und gehackte, gekochte Pilze werden mit Butter, Salz und

Pfeffer und einer kleingeschnittenen Zwiebel in der Pfanne geröstet.

Tomaten mit Pilzfülle. Von schönen großen Tomaten schneidet man oben ein Deckelchen ab, löst mit einem Löffelchen das Kernhaus heraus, röstet in einer Pfanne gehackte Pilze mit Butter, mischt diese unter einen steifen Eierkuchenteig, sodaß eine ganz dicke Masse entsteht, und füllt die Tomaten hiermit. Dann bindet man den Deckel darauf, setzt die Tomaten in einen Tiegel mit etwas Butter und dünstet sie langsam gar. Hierzu reicht man Bratkartoffeln oder geröstetes Brot.

Gurkensuppe. Die Gurken werden geschält, in Stücke geschnitten und in Butter weich geschmort, mit Mehl bestäubt und mit Fleischbrühe glattgerührt. Dann gibt man gehackte Petersilie oder Bohnenkraut daran und schmeckt mit Salz ab. Etwas Rahm oder Milch schmeckt auch gut dazu.

Geschmorte Gurken. Zu diesem sehr schmackhaften Gericht nimmt man große Gurken, schält sie ab, zerschneidet sie der Länge nach in 4 Teile und entfernt mit einem Löffel die Samenkörner. Dann streut man Salz darauf und läßt sie eine Zeitlang stehen. Inzwischen hat man kleingeschnittenen Speck in einen Topf getan und läßt ihn ordentlich ausbraten; dann gibt man die gesalzenen Gurkenstücke hinein, verschließt den Topf und läßt sie schmoren. Sobald sie weich sind, fügt man etwas Zitrone, Salz und Zucker, je nach Geschmack, hinzu und läßt sie dann völlig weichschmoren. Sollte die Tunke etwas zu dünn geraten sein, so kann man sie mit ein wenig Mehl verdicken.

Gefüllte Gurken. Man schält Gurken gleicher Größe, schneidet sie mitten durch und höhlt sie aus. Dann bereitet man aus Kalbfleisch mit Eiern, Gewürz, gewiegten feinen Kräutern und Weißbrot eine gute Fülle, mit der man beide Gurkenhälften bestreicht. Ein passendes Gefäß

wird mit Speck-, Wurzel-, Zwiebel- und rohen Kalbfleischscheiben ausgelegt, mit guter Fleischbrühe übergossen und nun im Ofen gar gedünstet. Anstelle der Fleischfülle kann man auch gehackte Pilze verwenden.

Gebackene Kastanien. Die Kastanien werden von der Schale und den braunen Fäden befreit und ohne Fett in einer eisernen Pfanne geröstet. Man reicht aber gern frische Butter dazu.

Pilzragout mit Spargel für 4 Personen. Ein Pfund Pilze werden gepuzt und in Stücke geteilt, ein Pfund geschälter Spargel ebenfalls, dann kocht man beides in wenig Salzwasser eine 1/2 Stunde. Eine Mehlschwitze von 50 Gramm Fett und 50 Gramm Mehl füllt man mit der Kochbrühe auf und gießt die Tunke über die Stücke. Vier hartgekochte Eier teilt man in Viertel und umlegt das Ragout hiermit. Einige Zitronenscheiben kann man auch dazulegen.

Pilztunke für Fleisch und Fisch. 1/2 Liter Milch kocht man mit etwas Salz und Pfeffer, rührt einen Eßlöffel verquirltes Mehl daran und gibt 1/2 Pfund kleingehackte Pilze dazu. Die Tunke wird mit Salz, Pfeffer und Muskat abgeschmeckt.

Pilzeierkuchen. Ein Tassentopf Milch, ein Tassentopf Mehl, ein Ei, etwas Salz und gehackte Petersilie, sowie 1/2 Pfund gehackte Pilze vermengt man zusammen und bäckt davon Eierkuchen, welche man mit Sardellenbutter und Salat reicht.

Gebratene Pilze. Die Pilze werden 5 Minuten abgekocht, dann geschnitten und in der Pfanne mit Butter, Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie, sowie etwas geschnittener Zwiebel gebraten. Auf diese Weise sind die Pilze eine Beilage zu Brot oder Kartoffeln.

Grüne Pilzbohnen. Junge Bohnen bricht man halb durch und kocht sie in Salzwasser gar, dann gießt man

sie ab und dünstet sie mit Salz, Pfeffer, Butter und kleingehackten Pilzen noch 1/2 Stunde. Salzkartoffeln oder Brot bilden die Beilage.

Pilzeierstich für Suppe. 2 Eier, 1/8 Liter Fleischbrühe, 2 Eßlöffel gehackte Pilze, 1 Eßlöffel gehackte Petersilie, etwas Salz und Pfeffer verquirlt man und läßt den Eierstich im Wasserbad zugedeckt erstarren.

Gefüllte Tomaten. Die Tomaten werden, nachdem man einen Deckel abgeschnitten hat, ausgehöhlt und mit gehacktem Kalb- oder Geflügelfleisch, das man mit Ei, eingeweichtem Milchbrot, Salz und Pfeffer vermischt, gefüllt. Dann legt man den Deckel darauf und stellt sie dicht zusammen in einen passenden Schmortopf, wo sie mit Bratentunke, Butter oder Fleischbrühe 1/2 Stunde dünsten müssen. Man nimmt sie sehr vorsichtig heraus und verquirlt die Tunke mit etwas Mehl.

Tomatentunke mit Makkaroni, Nudeln oder Griesfbrei. Die Tomaten werden zerschnitten und mit Butter oder Bratenfett und einer Zwiebel weichgedünstet, durch ein Sieb gestrichen, mit Salz und Paprika gewürzt und über die fertig gekochten Trockengemüse gegossen.

Tomatensalat. Die in Scheiben geschnittenen Tomaten werden, nachdem man das Kernhaus entfernt hat, mit Essig, Öl, Salz und Zwiebel vermengt, wie jeder andere Salat.

Tomatensuppe für 4—6 Personen. 3 zerschnittene Tomaten, 50 Gramm Hafergrütze (oder Haferflocken), etwas Salz und eine Prise Zucker kocht man mit 2 1/2 Liter Wasser langsam 2 Stunden, rührt die Suppe durch ein Sieb und reicht sie mit hartgekochten Eivierteln.

Tomaten-Eierkuchen. Die Tomaten werden von den Kernen befreit, 2 Eier mit einer Tasse Mehl, 1/2 Tasse Milch, 1 Prise Zucker und 1 Prise Salz verrührt, die Tomatenstücke daruntergehoben, Omeletts davon gebacken und mit heißer Butter gereicht.

Erbsensuppe mit Butterklößchen für 4—6 Personen.

1 Pfund junge, grüne Erbsen hülst man aus, zieht von den Schoten die innere Haut ab und kocht Kerne und Schoten zusammen in 2½ Liter Salzwasser weich. Eine Mehlschwitze von 50 Gramm Fett und 50 Gramm Mehl rührt man dann dazu und läßt die Suppe noch ¼ Std. kochen. Für die Klößchen verknetet man 50 Gramm Fett oder Butter mit 1 Ei und soviel Mehl, wie beides annimmt, würzt die Masse mit Muskat und Salz und formt kleine Kugeln, die ¼ Stunde in der Suppe ziehen müssen. Zuletzt gibt man etwas gehackte Petersilie in die Suppe und schmeckt gut ab.

Gemüsesalat. Alle Gemüsesorten werden gekocht, kleingehackt (wie zu Heringsalat), z. B. Möhren, Kohlrabi, Sellerie, Weißkohl, Blumenkohl, Erbsen und Zwiebeln. Mit einer fertigen, recht sauren Majonaise vermengt und abgeschmeckt.

Erbsen mit Karotten. Die Erbsen und Karotten werden mit wenig Wasser und Butter weichgedünstet. Zum Schluß schmeckt man sie mit etwas Salz und Zucker ab und bindet die Brühe mit etwas Mehl.

Rote Rübensuppe. Die roten Rüben werden abgekocht, nachdem man sie geschält und in kleine Stückchen geschnitten hat. Dann schlägt man sie durch ein Sieb und kocht etwas Sago darin klar. Man schmeckt mit Zucker, Salz und Zitronensaft ab. Besser schmeckt die Suppe noch, wenn man eine Flasche Apfel- oder Weißwein und etwas Zimtstange dazu tut.

Pilzreis. Der Reis wird 5 Minuten in kochendem Wasser gebrüht, dann mit Fleisch- oder Pilzbrühe und Salz weich und trocken gedünstet. Zuletzt kommen die geschnittenen, abgekochten Pilze dazu. Beim Anrichten gießt man zerlassene Butter über den Pilzreis und reicht Kartoffeln oder Fleisch dazu.

Roter Rübensalat. Die Rüben werden mit der Schale gekocht, abgezogen, in Scheiben geschnitten und mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker vermengt. Hat man Öl, kann man auch dieses dazugießen.

Gemüsebratlinge. Diese kann man aus jedem Gemüse herstellen, wenn man es ganz weichkocht und durch ein Sieb streicht, natürlich ganz ohne Wasser. Diesem steifen Brei fügt man noch etwas Mehl zu und ein Ei, sowie Salz und Pfeffer. Dann sticht man Bratlinge ab, die man in Zwiebackkrumen umdreht und auf beiden Seiten schön goldgelb in Butter oder Fett bratet. Man reicht diese Bratlinge zu Kartoffelsalat oder Kartoffelbrei.

Gemüsetunken. Gemüsetunken kann man aus jedem gekochten Gemüse herstellen, wenn man dasselbe fein durchrührt und mit Bratenbrühe oder mit Zwiebel und Butter vermengt und dann mit Fleischbrühe, Wasser oder Milch auffüllt, so dünn man die Tunke will. Den Geschmack kann man nach Belieben durch Zitronensaft, Wein oder Rahm beifügen.

Kräutertunken. Kräutertunken werden meist kalt gegeben, können aber auch in warmem Zustand gereicht werden. Sie bestehen meist aus Majonaisen mit roh gehackten Kräutern, z. B. Petersilie, Schnittlauch, Korbil, Estragon, Sellerie, Radieschengrün usw. Man kann aber auch Milch oder Rahm mit etwas Mehl verkochen und die Kräuter roh hierzu tun. Abgeschmeckt wird mit Essig oder Zitrone, Salz, Pfeffer und Zucker.

Meerrettichtunke. In ein Töpfchen Fleischbrühe gibt man ein kleingeschnittenes Brötchen, etwas Butter und soviel Meerrettich (gerieben), wie scharf man die Tunke liebt. Diese darf nur $\frac{1}{2}$ Stunde ziehen, nicht kochen, wird durchgeseiht und muß sehr dick sein. 1 Prise Zucker und das nötige Salz gibt man zuletzt hinzu. Das Pökel-

fleisch kann man in Scheiben schneiden und hineinlegen, man kann aber auch die Tunke besonders geben.

Grüne und gekochte Salate. Dieselben lassen sich ebenfalls aus jedem Gemüse einzeln, roh sowohl, wie auch halb oder ganz weichgekocht, herstellen. Die Hauptsache für alle Salate ist schönes Aussehen und eine schmackhafte Marinade aus Essig, Salz, Pfeffer, Wasser, Öl und etwas Zucker. Das Öl kann gut wegbleiben. Man kann auch Majonaisen darübergießen und mehrere Gemüse zusammenmischen. Die grünen Salate haben den Vorzug, daß wir in ihnen alle Nährstoffe genießen, weil sie nur gewaschen sind. Man wäscht grüne Salate mit Salzwasser.

Der Abfalltopf für Suppenkraut. Alle Gemüse-, Salat- und Krautreste, Strünke, Blätter, Schalen usw., z. B. auch das Möhren-, Kohlrabi- und Rhabarberkraut, alles Dinge, die man früher fortwarf, wäscht man schön sauber, schneidet alles hübsch klein und schichtet es in einen Topf, streut Salz darauf, beschwert mit einem Deckel und Stein und gibt ein Päckchen Salicyl darüber. Wenn sich von selbst nicht genug Wasser bildet, gießt man soviel darüber, daß das Gemüsekraut gut davon bedeckt ist. Man kann dann im Winter ruhig von der Salzlake etwas mit in die Suppe geben, es geht also nichts verloren. Wenn man im Winter davon wegbraucht, muß man immer gut wieder unter Wasser drücken. Der Topf kann in der Nähe der Küche stehen, damit man ihn immer zur Hand hat, denn er ist nicht empfindlich und wird nicht schlecht.

SSSS

Inhalts-Verzeichnis.

	Seite		Seite
Vorwort	2	Gebratene Radieschen od. Rettiche	11
Nährwert der Gemüse	3	Grüne Ostersuppe	11
Zubereitung der Gemüse im allgemeinen	4	Spinatpudding	11
Blumenkohl-Kriegsgericht	5	Nährhaftes Spinatgemüse	11
Blumenkohl in Milch	6	Spinat für die feine Küche	11
Blumenkohlgemüse in Fleischbrühe mit Reis	6	Spinatsuppe	11
Blumenkohl mit Tomatentunke	6	Brennesselspinat	12
Blumenkohleierfuchen	6	Rhabarber und Früchte aller Art mit Grütze usw.	12
Blumenkohlsalat und Blumenkohl-Majonaise	7	Rhabarbergemüse	12
Fleischrollen, gefüllt mit Rosenkohl oder Blumenkohl	7	Rhabarberbrei	12
Gebackener Blumenkohl	7	Rhabarbersuppe	12
Blumenkohl, im Ofen gebacken	7	Gemüseschnitten	12
Blumenkohlauflauf	7	Gemüse-Eierfuchen	13
Blumenkohl für den feinen Tisch	8	Kopfsalat-suppe	13
Blumenkohlsuppe	8	Grüne Schneidebohnen mit Sering	13
Legierte Spargelsuppe	8	Grüne Bohnensuppe	13
Spargeleierfuchen	8	Weißer Bohnen	13
Spargelpudding	9	Büchsen-Brechbohnen-Gemüse	13
Stangenspargel mit rohem Schinken	9	Petersilienlößchen	14
Spargelgericht	9	Endiviengemüse	14
Gefochte Rinderpökelszunge und Spargelgemüse	9	Möhrensuppe	14
Hopfenprossensuppe	9	Einfache Möhrensuppe	14
Allerlei junges Gemüse	10	Möhrengemüse	14
Schoten-suppe	10	Gemüsesuppe	14
Petersiliensuppe	10	Rosenkohl	15
Petersilien-Eierfuchen	10	Graupensuppe mit Ruheuter und Kohlrabi	15
Stielmus	10	Schwarzwurzeln	15
Radieschengemüse	10	Rosenkohlsuppe	15
		Weißer und grüner Bohnen	15
		Schwarzwurzelsuppe	15

	Seite		Seite
Wendischer Gemüsealat	15	Grümkohlsuppe	23
Kürbissuppe	16	Wintersuppe	24
Weißkohlpudding	16	Leipziger Allerlei	24
Gefüllter Weißkohl	16	Pilze und Gurken	24
Fliepermilchsuppe	16	Pilzkoteletts	24
Spinatfloekensuppe	16	Pilzkartoffeln	24
Gemüsebrei	16	Bratkartoffeln mit Pilzen	24
Karotten auf feine Art	17	Tomaten mit Pilzfülle	25
Gebatene Karotten	17	Gurkensuppe	25
Karotten mit Spargel	17	Geschmorte Gurken	25
Wachsbohnen m. Hammelfleisch	17	Gefüllte Gurken	25
Artischocken	18	Gebadene Kastanien	26
Gedämpfte Zichorie	18	Pilzragout mit Spargel	26
Rosentohl	18	Pilztunke	26
Milchtohl	18	Pilzeierkuchen	26
Frisch Stew	19	Gebatene Pilze	26
Gefüllter Kohlkopf	19	Grüne Pilzbohnen	26
Krautrouladen	19	Pilzeierstich für Suppe	27
Rölnier Krautschnitzel	19	Gefüllte Tomaten	27
Hammelfleisch mit Wirsing- oder Weißkohl	20	Tomatentunke mit Maffaroni, Nudeln oder Griekbri	27
Krautsuppe	20	Tomatensalat	27
Weißkohlpudding	20	Tomatensuppe	27
Rotkohl	20	Tomateneierkuchen	27
Bayrisches Kraut	20	Erbsensuppe m. Butterkloßchen	28
Kohlalat	21	Gemüsealat	28
Wirsinguppe	21	Erbsen mit Karotten	28
Milchtohlrabi	21	Rote Rübensuppe	28
Gebatener Kohlrabi u. Sellerie	21	Pilzreis	28
Gefüllter Sellerie	21	Roter Rübensalat	29
Selleriesuppe	22	Gemüsebratlinge	29
Selleriekartoffeln	22	Gemüsetunken	29
Selleriesalat	22	Kräutertunken	29
Kohlrabi wie Spargel	22	Meerrettichtunke	29
Gefüllter Kohlrabi	22	Grüne und gekochte Salate	30
Kohlrabigemüse mit Reis	23	Der Abfalltopf für Suppen- kraut	30
Braunkohl und Grünkohl	23		



Verlag Ed. Focke's Buchhandlung
Chemnitz i. Sa.

Vom Seelchen Roselind.

Roman von **Margarete Loebell.**

Preis geheftet Mark 3.50. In schönem Kohleinen-
Einband Mark 4.50.

Eine von den vielen lobenden Kritiken.

In der „Allgem. Zeitung“, Chemnitz, Nr. 281 schreibt Franz Duche: „Dieses Buch legt man mit hoher Befriedigung aus der Hand. Eine tief und groß empfindende Seele spricht zu uns. Das vielgestaltige Sehnen des Menschenherzens nach Liebe ward vor uns ausgebreitet und eine süppige Phantasie führt uns in seliges Märchenland. Nie versagt die glänzende Gestaltungskraft der Verfasserin, wenn sie uns wieder in die Wirklichkeit zurückführt. Die Handlung, in deren Mittelpunkt Seelchen Roselind und der Freund ihres Vaters Professor Oldner stehen, fesselt in wachsendem Maße. In der Person Oldners vereinigt sich viel Wissen und Können, Lebenserfahrung und Lebensweisheit. Eine große Fülle prächtiger Naturschilderungen macht das Buch besonders wertvoll. Man sieht das Rheinland förmlich in greifbare Nähe gerückt und Schätze, an denen mancher vorübergegangen sein dürfte, werden uns offenbar. Mit staunenden Augen sehen wir die alte Ellenburg im Ellerswald und hören die reizvollen Sagen aus dem Neckar- und Moselland. . . . Das Buch wird jeden Leser fesseln.“