



Sehr sparsame Fleischspeisen

für Mittag- und Abendessen zugleich gekocht, ohne dass ein Aufwärmen nötig ist.

Von Rindfleisch.

Von Kalbfleisch.

Von Schweinefleisch.

Von Selchfleisch.

Von Kaninchenfleisch.

Von Schöpsenfleisch.

Von Leber.

Gulasch ohne Fett.

In Pasteten zum Aufbewahren.

Rostbraten ohne Fett gebraten.

Rostbraten in Milch.

Wildbret.

*

1.

Rindfleisch.

Mit $\frac{1}{2}$ Kilo Rindfleisch und $\frac{1}{8}$ Kilo Leber (was immer für einer), Mittag- und Abendessen für vier Personen zu bereiten.

Man gibt $\frac{1}{2}$ Kilo Rindfleisch, so mageres als möglich, und $\frac{1}{8}$ Kilo Leber mit zweimal soviel Suppen-

grünem und Wurzeln, als man sonst nimmt, zugleich in den Kochtopf, gibt eine ganze Zwiebel dazu und einen ganzen Erdäpfel, und kocht es wie gewöhnlich. Wenn es fertig gekocht ist, schneidet man die Hälfte von dem Rindfleisch ab und stellt es mit der gekochten Leber kalt. Dann sieht man die Suppe ab, in welcher man die zweite Hälfte des Rindfleisches warm hält. — Nun passiert man das weichgekochte Grünzeug samt der Zwiebel und dem Erdäpfel durch ein feines Sieb und streut auf das zu passierende zwei Eßlöffel Mehl, das man mit durchdrückt. Man vergießt das Ganze mit Suppe und läßt es zu einer dicken Tunke verkochen, die man zum Rindfleisch anrichtet. Geröstete Erdäpfel passen gut dazu. Man soll einige gekochte Erdäpfel beiseite stellen, die man zum Abendessen, wie folgt, verwenden kann: Man schneidet die erkaltete Hälfte des Rindfleisches den Fasern nach, fein nudlig und gibt die bei den Salaten angegebene Mischung darüber (ohne Öl), mischt die geschnittenen Erdäpfel dazu. Die Leber reibt man auf dem Reibeisen, gibt Salz, Pfeffer und Majoran dazu und mischt es mit einem Stück Butter sehr gut zusammen, gibt dem Ganzen eine nette Form; so hat man eine gute, kalte Leberpastete, die man auf Brotschnitten aufstreichen kann. Diese Speise, mit dem oben angeführten Fleischsalat, ist sehr ausgiebig und nahrhaft.

2.

Kalbfleisch gekocht.

Im gekochten Zustand verliert das Kalbfleisch nie so viel wie im gebratenen, und schmeckt bei rich-

tiger Behandlung sehr gut. Ein halbes Kilo reicht ganz leicht für vier Personen, wenn es beim Anrichten in richtiger Weise geschnitten wird. Man stellt es genau so zu, wie das Rindfleisch, nur nimmt man viel weniger Wasser dazu, da man die Flüssigkeit nur für die Tunke braucht. Wenn man 2 geschälte Paradeisäpfel oder auch nur fein zerschnittene dazu gibt und etwas Grünzeug, so gibt dies einen besonders guten Geschmack. Wenn das Kalbfleisch weich ist, stellt man es mit ein wenig Brühe warm und deckt es zu, damit es nicht austrocknet. Man röstet, während das Fleisch kocht, 2 Eßlöffel Mehl, nur ganz wenig, rührt es gut mit der Brühe ab und passiert die Tunke, wenn sie 10 Minuten lang gekocht hat, fein durch. Auf diese Art können niemals Mehlklümpchen entstehen. Man kann gekochte Erdäpfel in die Tunke schneiden, oder ganze extra dazu geben, oder Nudeln, oder Reis. Sehr gut paßt auch Polenta in Scheiben geschnitten dazu. Die Art, Polenta gut zu machen, ist bei den Mehlspeisen beschrieben.

3.

Eine gute Art Schweinefleisch ohne Fett zu bereiten.

Bei Schweinefleisch genügt ein halbes Kilo für sechs Personen zu einem ausgiebigen Mittags- oder Abendessen. Bei allen hier angegebenen Fleischspeisen ist außer der Ersparung an Fett, auch eine große Ersparnis an Heizmaterial zu bemerken.

Man schneidet $\frac{1}{2}$ Kilo Schweinefleisch in nicht zu dünne Spalten — ungefähr fingerdick — und klopft

sie mit einem Fleischklopfer so dünn wie möglich, gibt Salz und Pfeffer darauf und beträufelt sie ein wenig mit Zitronensaft und legt sie aufeinander. Dann belegt man eine Kasserolle mit grob geschnittenem Zwiebel und zwei geschälte, in Spalten geschnittene Paradeisäpfel. Die Paradeisäpfel haben nicht nur allein den Zweck, die Speise schmackhaft zu machen, sie hindern auch bei den Speisen, die ohne Fett gekocht werden, das Anbrennen. Man legt nun die Fleischstücke darauf und gibt dazwischen immer etwas Kümmel. Man gibt auch ein Lorbeerblatt dazu, welches man, wenn es eine Zeitlang mitgekocht hat, leicht entfernen kann. Wenn der Saft, der durch das Dünsten entsteht, sich stark vermindert hat, gibt man einige Schöpflöffel voll kochendes Wasser darauf und läßt es so lange weiter kochen, bis das Fleisch fast weich ist, worauf 4 große mehligte Erdäpfel in Stücke geschnitten, mitgekocht werden. Bis diese weich sind, ist das Ganze fertig. Man gibt das Fleisch mit dem Saft auf eine Schüssel und legt die Erdäpfel herum. Anstatt der Erdäpfel kann man, wenn man es vorzieht, zerschnittene Kohlrüben dazugeben und mitkochen lassen, nur müssen diese früher dazugegeben werden als die Erdäpfel, da sie viel längere Zeit brauchen, bis sie weich werden.

4.

Um Selchfleisch gut zu kochen.

Man nimmt ein halbes Kilo Schopfbraten oder Schulter, eventuell Rippenfleisch und wäscht es mit

ziemlich warmem Wasser rein ab. Dann stellt man $\frac{1}{2}$ Kilo sehr rein ausgewaschenes Sauerkraut, aber ohne Salz, in einem großen Topf voll Wasser zum Kochen auf und gibt zugleich damit das Fleisch dazu. Wenn das Fleisch weich ist, ist auch das Fleisch genug gekocht. Man röstet 2 Eßlöffel, oder, wenn man das Kraut dicker haben will, 3 Löffel Mehl, schön braun, nimmt von der Suppe vorher weg, damit sie auskühlt und verrührt das geröstete Mehl damit, gibt es zum Kraut und läßt es noch 5 Minuten damit kochen. Wer das Kraut zum Selchfleisch lieber trocken will, gießt die ganze Suppe ab und macht damit vielleicht eine Einbrennsuppe, wie sie bei den Suppen beschrieben ist und gibt Kümmel und geröstete Brotwürfel hinein, so ist das ganze Mittagessen fertig.

5.

Kaninchenfleisch gut zu bereiten.

Die Speisen, welche man von Kaninchenfleisch bereiten kann, sind bei uns in Österreich eigentlich viel zu wenig bekannt, was sehr schade ist, da das Kaninchenfleisch sogar, wenn es richtig gekocht ist, das Huhn ersetzen kann, sowohl gebacken als gebraten. Man kann den Rücken und die Hinterläufe in einem Stück im Rohr im eigenen Saft braten, indem man es fleißig mit Rahm und dann mit dem eigenen Saft begießt. Es muß, wenn es gewaschen ist, mit Salz und gestoßenem Pfeffer eingerieben werden und je nach Größe 1 oder $1\frac{1}{2}$ Stunden bei starker Hitze gebraten werden.

Zum Backen schneidet man es in Stücke, garniert es wie ein Huhn und bäckt es wie ein solches, schön dunkelbraun. Dies ist eine von den drei in der Vorrede betonten Speisen, wo man Fett haben muß. Ausgezeichnet ist das Kaninchenfleisch in folgender Weise zu machen: Man zerteilt es in nicht zu große Stücke, gibt in eine Kasserolle klein zerschnittene Zwiebel und Petersilie und wenn man hat, einige klein zerschnittene Pilze und legt die Stücke, nachdem sie mit Salz und etwas Pfeffer gut eingerieben und mit dem Saft einer ganzen Zitrone betropft sind, darauf, läßt das ganze etwas dünsten und gießt immer einen Schöpflöffel voll kochenden Wassers dazu, bis das Fleisch weich genug ist; dann verrührt man zwei Eßlöffel voll ungerösteten Mehls mit einem Glas Milch, gießt es zum Fleisch und läßt das Ganze einige Minuten verkochen. Liebt man eine pikante Tunke, so läßt man den Zitronensaft weg und verrührt das Mehl anstatt mit Milch mit einem Wasserglas voll guten Weißweins. Man kann Nockerln dazugeben, in der Weise zubereitet, wie sie bei den Mehlspeisen angegeben sind.

6.

Schöpsenfleisch auf verschiedene Art.

Entweder man bratet ein Stück Schöpsenfleisch im eigenen Fett, gut gesalzen und mit Pfeffer bestreut unter fleißigem Begießen und stellt es ins Rohr, mit 2 Schöpflöffel voll Wassers dazu; diese Art weiß wohl jede Köchin selbst. Oder man schneidet es in Stücke,

wobei man alle Knochen auslöst und stellt die Stücke mit einigen ganzen kleinen Zwiebeln und ziemlich viel zerschnittenem Wurzelwerk und der Schale von einer halben Zitrone, Salz und etwas Paprika, zum Feuer. Wasser gibt man dazu so viel, daß es 2 Finger hoch über dem Fleisch steht und nun drückt man noch von einer halben Zitrone den Saft dazu und läßt es weich dünsten und richtet es mit dem Saft an. Man kann kleine ganze Kartoffeln zum Schluß mitkochen, oder Salzkartoffeln extra dazu geben.

7.

Man kocht ein Stück Kalbs- oder Rindsleber ohne Salz, etwa $\frac{1}{4}$ Kilo, eine Stunde lang, nimmt sie heraus und läßt sie ganz kalt werden. Man kann diese Leber an einem Tag, an dem man Rindfleisch kocht, mitkochen und bis zum nächsten Tag kalt stehen lassen. Man reibt sie auf dem Reibeisen, gibt Salz, einige weiße Pfefferkörner, Majoran, etwas geriebenes Schwarzbrot dazu und vermengt das Ganze mit 2 stark abgeschlagenen Eiern — am besten mit einer Schneerute abgeschlagen — und schmiert eine Blechform mit einer in Fett getauchten Hühnerfeder aus. Man gibt dann den gut vermischten Brei hinein und stellt die Blechform mit ihrem Inhalt in eine tiefe, große, mit kochendem Wasser gefüllte Kasserolle und läßt es eine Stunde kochen. Man kann diese Speise warm oder kalt zu Tische geben. Will man es als warme Speise zu einem Gemüse essen, so stürzt man sie heraus und zerschneidet sie in Spalten. Will man es als Abendessen

kalt anrichten, so läßt man es ganz und schneidet erst bei Tisch nach Bedarf herunter.

8.

Gulasch ohne Fett zu bereiten.

Man schneidet Rindfleisch oder Schweinfleisch, Kalbfleisch oder Schöpsenfleisch in nicht zu große Stücke und gibt zu $\frac{1}{2}$ Kilo Fleisch zwei nicht zu kleine Zwiebeln, die man ganz zerschneidet und zugleich mit dem Fleisch Salz und Paprika nach Geschmack, zusetzt. Wasser, kaltes, gibt man so viel, daß es das Fleisch gut bedeckt; dann gibt man Kümmel, Majoran, etwas Kuttelkraut und ein Lorbeerblatt, welches man dann wieder entfernt, dazu, läßt das Ganze, wenn es mit Rindfleisch gemacht wird, zwei Stunden langsam kochen. Schöpsenfleisch ungefähr $1\frac{1}{2}$ Stunden, je nach der Qualität des Fleisches, Kalbfleisch 1 Stunde und Schweinfleisch auch eine Stunde, dünsten. Zu Kalbsgulasch fügt man zum Schlusse einen Löffel voll mit gesäuerter Milch verrührten Mehls dazu. Hat man keine Milch, so kann man auch Wasser nehmen. Rinds-, Schöpsen- und Schweinsgulasch richtet man im eigenen Saft an. Nockerln, Kartoffel oder Knödel passen zu jedem Gulasch. Rezepte dazu sind bei den Mehlspeisen angegeben.

9.

Rostbraten ohne Fett zu braten.

Ich will mich nicht mit fremden Federn schmücken und gebe daher an, daß die beiden folgenden Rezepte

mir vor vielen Jahren von Frau Kathi Schrott mitgeteilt wurden und ich bringe sie deshalb, weil sie durch ihre fettlose Zubereitung in die heutige Zeit und in dieses Kochbuch passen.

Man schneidet von nicht zu dicken Rostbraten die Knochen und alles Fett weg und legt die Rostbraten nebeneinander **ohne Salz** und **allem** auf eine feuerfeste Porzellanschüssel, welche man mit den Rostbraten in ein **sehr heißes** Rohr stellt, worin man sie 24 Minuten braten läßt. Man salzt sie erst beim Essen. Man muß aber diese Speise nicht stehen lassen, sondern gleich verzehren.

10.

Rostbraten in Milch gekocht.

Man nimmt einen mageren Rostbraten, von dem man das Bein entfernt, so wie er ist, ohne ihn zu klopfen, salzt ihn auf beiden Seiten, gibt ihn in eine Kasserolle, in die er hineinpaßt und gießt so viel Milch darauf, daß der Rostbraten fingerhoch damit bedeckt ist. Nun läßt man ihn so lange kochen, bis die ganze Milch verkocht ist, dann ist der Rostbraten auch gut. Diese beiden Speisen sind vorzüglich, speziell für nicht ganz gesunde Mägen.

11.

Fleisch in Teig gebacken zum Aufbewahren.

Man treibt durch die Fleischmaschine ein Stück mageres Rindfleisch und ein Stück fettes Schweinefleisch,

ebenso ein Stück Leber, mischt den Brei gut mit Salz, Pfeffer, Majoran, Kuttelkraut, fein geschnittene grüne Petersille, ein paar zerdrückten Wacholderbeeren, und wenn man ein Stückchen gekochtes Selchfleisch oder Zunge hat, schneidet man es kleinwürflig und gibt es dazu; dann mischt man ein ganzes, rohes Ei hinein und vermengt alles gründlich. Nun macht man einen gewöhnlichen Strudelteig, welchen man, wenn er sehr gut abgewirkt ist, mit Mehl bestreut auf beiden Seiten und fingerdick auswalkt. Nun kann man entweder mehrere kleine oder eine große Pastete machen, indem man ein paar kleine Kasserollen mit einer in Fett getauchten Feder innen bestreicht und mit dem Teig ganz auslegt bis zum Rand hinauf. Man füllt dann den Raum ganz mit dem Brei an und macht von Teig den Deckel darauf, welchen man mit dem Teig, der hinaufreicht, fest zusammendrückt. Nun stellt man die Pasteten in ein heißes Rohr und läßt sie $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden backen. Wenn es längere Zeit gebacken hat, sticht man mit einer Spicknadel oder einer zweizinkigen Gabel einige Löcher in den Deckel, damit der Teig nicht springt. Der Saft, der aus den Löchern quillt, glasiert den Teig, was ganz gut ist. Solche Pasteten sind sehr gut auf Reisen zu nehmen, oder auch ins Feld zu schicken, da sie sich sehr lange halten und immer frisch bleiben. Der Teig bildet zugleich das Brot dazu.

12.

Wildpret auf praktische Art zu bereiten.

Diese Art, das Wild zu bereiten, habe ich in Steiermark von Jägersfrauen gelernt.

Man nimmt von einem starken Hasen die hinteren Läufe oder ein Stück Hirschfleisch und kocht es mit Wurzelwerk genau so wie Rindfleisch. Das Hirschfleisch muß aber, bevor man es ins siedende Wasser gibt, mit einem starken Fleischklopper auf allen Seiten tüchtig geschlagen werden, da es sonst nicht weich wird. Für 1 Kilo muß man 3 Stunden Kochzeit rechnen; die Hasenläufe sind aber meist in $1\frac{1}{2}$ Stunden gut. Man nimmt dann das Wild aus der Suppe, gibt es in eine Bratpfanne, etwas guten, roten Wein dazu und begießt es fleißig mit Rahm — nach einer halben Stunde ist es gut. Die Suppe von dem Wild ist ausgezeichnet. Während das Fleisch im Rohr ist, macht man von sehr dunkel geröstetem Mehl, ohne Fett geröstet, und Wasser eine Abrührung, vergießt es mit der Suppe, säuert mit Zitronensaft und passiert die Suppe, wenn sie verkocht ist, in den Suppentopf, auf trocken geröstete Brotwürfel oder Nockerln. Auf diese Art zu kochen, ist jedes Fett beim Wild unnötig.