

# Suppen.

## 1. Käsesuppe.

6 Deka Reibkäse oder Eidamerkäse — 3 Eßlöffel Brösel — 1 Deka Fett —  $1\frac{1}{4}$  Liter, aus 1 Suppenwürfel bereitete Suppe —  $\frac{1}{4}$  Liter Milch — Salz.

Man bereitet aus dem Suppenwürfel eine Suppe, rührt den geriebenen Käse und die in etwas Fett gerösteten Bröseln hinein, läßt dies eine  $\frac{1}{4}$  Stunde verkochen, gießt die kochende Milch dazu und salzt die Suppe nach. Sollte sie nicht glatt verköcht sein, dann kann man sie, bevor die Milch beigefügt wird, durch ein Sieb streichen. Nach Geschmack kann man auch etwas geriebene Muskatnuß beimengen.

Man kann die Suppe auch ohne Bröseln bereiten, doch empfiehlt es sich dann 2—3 Deka mehr Käse zu verwenden.

## 2. Kartoffelbreisuppe mit Käse.

4 Stück Kartoffeln — 3 Deka Reibkäse — 1 Eßlöffel Kochmehl — 2 Deka Butter oder Schmalz —  $\frac{1}{4}$  Liter Milch —  $1\frac{1}{4}$  Liter, aus 1 Nährhefesusuppenwürfel bereitete Suppe — Salz, Pfeffer.

Die Kartoffeln werden roh gerieben. Dann vermengt man sie mit dem geriebenen Käse, dem Mehl und dem Fett, gießt die Milch dazu und verrührt daraus einen dickflüssigen Brei, den man mit einer aus dem Suppenwürfel bereiteten, siedenden Suppe vergießt. Die Suppe muß hierauf unter Hinzufügung von Salz und Pfeffer 30 Minuten kochen. Sollte sie zu dick werden, kann Suppe oder heißes Wasser nachgegossen werden. Vor dem Anrichten wird die Suppe durch ein Sieb gegossen.

Hiezu läßt sich auch gutes Bratenfett verwenden.

## 3. Kartoffelbreisuppe mit Karotten.

$\frac{1}{2}$  Kilo Kartoffeln —  $\frac{1}{2}$  Liter Milch — 2 Nährhefewürfel — Salz, weißer Pfeffer — 2 Karotten — Petersilie oder Schnittlauch — 1 Liter Wasser.

Die roh geschälten und in Stücke geschnittenen Kartoffel läßt man in der Milch weich kochen, streicht sie mit der Milch durch ein Sieb, gießt ungefähr 1 Liter Wasser (oder Suppe) auf, läßt die Suppe unter stetem Umrühren aufkochen und stellt sie dann in ein heißes Wasserbad, wo sie noch gut durchziehen soll. Inzwischen läßt man die nudelig geschnittenen Karotten in Salzwasser kochen, mengt sie, wenn sie weich geworden sind, zu der Suppe, fügt feingeschnittene Petersilie oder Schnittlauch bei und bringt die Suppe zu Tisch.

## 4. Kartoffelbreisuppe mit Zwiebel.

$\frac{1}{2}$  Kilo Kartoffeln — 3 Deka Fett —  $\frac{1}{2}$  Zwiebel — 1 Kaffeelöffel feingehacktes Kerbelkraut oder Petersilie —  $1\frac{1}{4}$  Liter, aus 1 Suppenwürfel bereitete Suppe —  $\frac{1}{4}$  Liter Milch — Salz, weißer Pfeffer.

Man kocht die Kartoffeln mit der Schale in wenig Wasser weich, schält und zerdrückt sie. Diesen Brei läßt man, mit etwas Suppe befeuchtet und mit dem Kerbelkraut (oder Petersilie) vermengt, aufkochen, läßt inzwischen die feingeschnittene Zwiebel in heißem Fett rösten, mengt dies zu dem Brei, gießt die Suppe auf, verrührt sie glatt und mengt die kochende Milch bei. Die Suppe wird nun gesalzen und gepfeffert, worauf man sie, eventuell mit gerösteten Brotschnitten, zu Tische bringt.

### 5. Kartoffelsuppe mit Schwämmen.

$\frac{1}{2}$  Kilo Kartoffeln — eine Handvoll frische oder getrocknete Schwämme — Petersilie — Salz, Pfeffer — 5 Deka Fett — 4 Deka Mehl —  $1\frac{1}{2}$  Liter Wasser.

Man schält die rohen Kartoffeln, schneidet sie würfelig puzt die Schwämme und schneidet sie dünnblättrig. Nun läßt man beides in Wasser mit Salz und Pfeffer kochen, bis die Kartoffeln weich geworden sind. In heißem Fett läßt man die feingeschnittene Petersilie antausen, gibt das Mehl hinein, läßt es verrösten, vergießt die Einbrenne, die licht sein muß, kalt und mengt sie zu den Kartoffeln und Schwämmen. Die Suppe muß noch gut verkochen.

### 6. Kochsalatsuppe.

1 Kochsalat —  $\frac{1}{4}$  Kilo Kartoffeln — 4 Deka Fett — 3 Deka Mehl — Salz, Pfeffer —  $1\frac{1}{2}$  Liter, aus 1 Nährhefewürfel bereitete Suppe.

Der Kochsalat wird sauber gewaschen, nudelig geschnitten, in heißem Fett geröstet und mit Mehl gestaubt. Dieses muß gut verrösten. Dann hackt man den Kochsalat ganz fein, streicht ihn durch ein Sieb, gibt ihn in dasselbe Kochgefäß zurück, gießt die Suppe auf, mengt die roh geschälten, kleinwürfelig geschnittenen Kartoffeln dazu und läßt die Suppe unter Beigabe von Salz und Pfeffer solange kochen, bis die Kartoffeln weich geworden sind.

### 7. Kohlsuppe auf böhmische Art.

12 Deka Kollgerste — 5 Deka Fett — 1 Kohlkopf — Salz — 4 Deka Reibkäse —  $1\frac{1}{2}$  Liter, aus 1 Suppenwürfel bereitete Suppe.

Man läßt die überbrühte Kollgerste in heißem Fett gelblich rösten. Vorher wäscht man den Kohlkopf, entrippt die Blätter, hackt sie fein, brüht sie in kochendem Salzwasser ab und gibt sie dann zu der Kollgerste, worauf man dies einige Minuten in Fett dünsten läßt. Inzwischen bereitet man aus kochendem Wasser und dem Suppenwürfel eine Brühe, gießt damit den Kohl und die Kollgerste auf und läßt diese Suppe kochen, bis die Kollgerste weich geworden ist. Dann wird die Suppe mit geriebenem Käse vermischt.

### 8. Kohlsuppe mit Haferflocken.

1 Kohl — 1 kleine Zwiebel — 10 Deka Haferflocken — Salz, weißer Pfeffer —  $1\frac{1}{2}$  Liter, aus 1 Suppenwürfel bereitete Suppe.

Der Kohl wird sauber gepuzt, mit kochendem Wasser überbrüht, ausgedrückt und fein gehackt. Die Zwiebel wird ebenfalls fein gehackt. Nun gießt man einen Teil der Suppe darauf und bringt dies zum Kochen. Inzwischen kocht man die Haferflocken in dem anderen Teil der Suppe auf, gießt sie durch ein Sieb, mengt sie zu dem Kohl, fügt Salz und etwas weißen Pfeffer hinzu und läßt die Suppe noch ungefähr 1 Stunde kochen.

Man kann dieser Suppe etwas Fett beimengen.

### 9. Kraftsuppe mit Sellerie.

$\frac{1}{2}$  Selleriewurzel — 6 Stück Kartoffeln — 5 Deka Fett — 4 Deka Mehl — Salz, Pfeffer — 1 Eßlöffel Nährhefe — etwas Suppenwürze —  $1\frac{1}{2}$  Liter Wasser.

Man schält die Selleriewurzel, schneidet sie würfelig und läßt sie mit den geschälten, rohen, ebenfalls würfelig geschnittenen Kartoffeln weichkochen. Nun bereitet man eine dünne Einbrenne, vergießt sie, mengt Sellerie und Kartoffeln dazu, gießt die Suppe mit dem Gemüswasser auf, salzt und pfeffert sie und gibt die Nährhefe dazu. Hierauf läßt man die Suppe noch mindestens zwanzig Minuten kochen und verbessert sie knapp vor dem Anrichten mit etwas Suppenwürze. Diese nahrhafte Suppe wird mit gerösteten Brotschnitten gereicht. Man kann die Sellerie und Kartoffeln der Suppe auch, durch ein Sieb getrieben, beifügen.

### 10. Krautsuppe.

1 kleiner Krautkopf — 1½ Liter aus 1 Suppenwürfel bereitete Suppe — Salz, Kümmel — 4 Deka Fett — ¼ Zwiebel — 3 Deka Mehl — 4 Kartoffeln — 1 Kaffeelöffel feingehacktes Dillkraut.

Der Krautkopf wird, nachdem man die dicken Strünke und groben äußeren Blätter entfernt hat, ganz fein gehobelt oder gehackt. Dann läßt man ihn in Suppe mit Salz und Kümmel weich kochen. In heißem Fett läßt man feingehackte Zwiebel anlaufen, gibt das Mehl hinzu, läßt daraus eine braune Einbrenne gut verrösten, vergießt sie kalt und mengt sie zu dem weich gekochten Kraut. Sollte die Brühe zu stark eingegangen sein, muß etwas heißes Wasser oder Suppe nachgegossen werden. Inzwischen läßt man die Kartoffeln mit der Schale in wenig Wasser weich kochen, schält sie und drückt sie durch ein Sieb zu der Suppe. Dann fügt man noch das Dillkraut bei und läßt die Suppe aufkochen.

Noch schmackhafter wird die Suppe, wenn man einige Löffel Rahm oder Rahmer(aj)z beimengt.

### 11. Kuttelflecksuppe.

25 Deka Kuttelfleck — 5 Deka Fett — 4 Deka Mehl — Petersilie — 1½ Liter, aus 1 Suppenwürfel bereitete Suppe — Salz, Pfeffer.

Die gut gereinigten Kuttelflecke werden mehrere Stunden gewässert, wobei man das Wasser wiederholt erneuert. Dann läßt man sie in Salzwasser mit Pfeffer weich kochen, was mehrere Stunden erfordert, und schneidet sie sehr fein nudelig. Nun bereitet man aus dem Fett, worin man etwas Petersilie anlaufen ließ, und Mehl eine braune Einbrenne, vergießt sie vorerst mit etwas kalter, dann mit heißer Suppe, gibt die Kuttelflecke hinein und läßt die Suppe noch mehrmals aufsieden.

Man kann auch statt einer Einbrenne ein Stück Brot in Suppe erweichen lassen, ein wenig fein geröstete Zwiebel beimengen und die Kuttelflecke hinzufügen.

### 12. Mehlsuppe.

6 Deka Mehl (kann auch Maismehl sein) — 5 Deka Fett — 1 Eßlöffel Nährhefe — 4 Deka Zucker — Salz — ½ Liter Milch — 1 Liter heißes Wasser.

Man läßt das Fett in einem irdenen Topfe heiß werden, röstet das Mehl darin möglichst lang, gießt das heiße Wasser langsam dazu, verrührt dies glatt und läßt es unter Hinzufügung der Nährhefe 20 Minuten kochen. Dann salzt und zuckert man nach Geschmack und gießt die Milch unter beständigem Quirlen langsam dazu.

Wenn man Maismehl verwendet, muß das Mehl besonders gut verröstet sein.

### 13 und 14. Milzsuppe.

15 Deka Milz — Suppengrünes —  $1\frac{1}{2}$  Liter, aus 1 Suppenwürfel bereitete Suppe — Salz, Pfeffer, Majoran — 4 Deka Fett — 3 Deka Mehl.

Die Milz wird ausgestreift, fein geschabt und mit gepuztem, kleingeschnittenem Suppengrünem, Salz und Pfeffer zum Kochen gebracht. Dann bereitet man aus Fett und Mehl eine braune Einbrenne, vergießt sie kalt und mengt sie der durch ein Sieb gegossenen Suppe bei, die man abermals zum Aufkochen bringt. Ein längeres Kochen ist zu vermeiden. Man reicht zu der Suppe geröstete Brotschnitten oder unterlegt sie mit ein paar gekochten, in Stücke geschnittenen Kartoffeln.

Man kann die Milz auch durch die Fleischhackmaschine treiben, mit feingeschnittenen Zwiebeln in etwas Fett andünsten, stauben und, mit Suppe vergossen, aufkochen. In die siedende Suppe kocht man unter fortwährendem Umrühren 2—3 Eßlöffel Bröseln ein.

### 15. Polentagrießsuppe.

12 Deka Polentagrieß — 2 Deka Fett — Salz, Petersilie —  $1\frac{1}{2}$  Liter, aus 2 Suppenwürfeln bereitete Suppe — 2 Deka Reibkäse.

Man läßt den Grieß mit der feingeschnittenen Petersilie in heißem Fett rösten und gießt die aus den Würfeln bereitete heiße Suppe langsam auf, worauf die Suppe noch gut verkochen muß. Vor dem Anrichten mengt man den geriebenen Käse bei.

### 16. Porreesuppe mit Kartoffeln.

5 bis 6 Porreezwiebel — 4 Deka Fett — 3 Deka Mehl —  $\frac{1}{4}$  Kilo Kartoffeln —  $1\frac{1}{2}$  Liter, aus 1 Suppenwürfel bereitete Suppe — Salz.

Man puht die Zwiebeln, läßt sie in kochendem Salzwasser aufwallen und auf einem Siebe abtropfen. Dann werden sie ganz fein geschnitten, in heißem Fett geröstet und mit Mehl gestaubt, das auch gut verrösten muß. Inzwischen läßt man Wasser kochend werden, läßt den Suppenwürfel darin auflösen und gießt die Suppe auf die Zwiebeln. Man läßt sie ungefähr eine halbe Stunde mit Salz verkochen, feiht sie durch ein Sieb, legt die roh geschälten, halbweich gekochten Kartoffeln ein, die weich werden müssen, ehe man die Suppe zu Tisch bringt.

Statt die Suppe zu stauben, kann man auch ein Stück in Scheiben geschnittenes, geröstetes Brot mitkochen lassen.

### 17 und 18. Rindsleberuppe.

15 Deka Rindsleber — 3 Deka Fett —  $\frac{1}{4}$  Zwiebel — Petersilie — 3 Deka Mehl —  $1\frac{1}{2}$  Liter, aus 1 Suppenwürfel bereitete Suppe — Suppengrünes.

Man läßt das Fett heiß werden, gibt die feingeschnittene Zwiebel hinein, läßt dies verrösten, mengt die feinsblättrig geschnittene Leber dazu und läßt sie, nach Bedarf etwas Suppe hinzusetzend, gut dünsten. Dann staubt man das Mehl bei, läßt den Saft verdünsten, gießt Suppe auf, sügt das gewaschene kleingeschnittene Suppengrünem bei, läßt dieses in der Suppe weich kochen, feiht sie durch, salzt und pfeffert sie erst jetzt und reicht sie mit feingehackter Petersilie und mit gerösteten Brotschnitten oder mit separat in Salzwasser gekochten, kleingeschnittenen Hohlknudeln.

Will man die Suppe mit der Leber und dem Suppengrünen zu Tisch geben, dann läßt man noch ein kleines, mit siedendem Wasser überbrühtes und feingeschnittenes Kohlhauptel mitkochen. In diesem Falle ist die Verwendung einer weiteren Suppen- einlage überflüssig.

### 19. Humforderuppe.

Knochen — Leber — Suppengrünes — 5 Deka Kollgerste — 5 Deka trockene gelbe Erbsen —  $\frac{1}{4}$  Rilo Kartoffeln — 1 gelbe Rübe — Salz, Petersilie —  $1\frac{1}{2}$  Liter Wasser.

Man läßt aus den Knochen, der Leber, dem Suppengrünen und Salz eine Suppe kochen. Zu gleicher Zeit läßt man in einem Gefäß die Kollgerste, in einem anderen die Erbsen weich kochen. Dann streicht man beides durch ein Sieb in einen Topf, gießt die Suppe durch ein Sieb auf, gibt die roh geschälten, halbweich gekochten, würfelig geschnittenen Kartoffeln, die feingeschnittene Petersilie und die überkochte, fein geschnittene Rübe hinein, läßt dies alles in der Suppe weich kochen, salzt sie noch nach Geschmack zu und gibt sie mit gehackter Petersilie und eventuell Brot- schnitten zu Tisch.

### 20 und 21. Sauerampfer- und Kräutersuppe.

Ungefähr 10 Deka Sauerampfer — 5 Deka Fett —  $\frac{1}{4}$  Zwiebel — 4 Deka Mehl — Petersilie — Salz, Pfeffer — 1 Eßlöffel Essig — Zucker — 2 Eßlöffel Rahm oder Rahmersatz —  $1\frac{1}{2}$  Liter Wasser.

Der Sauerampfer wird von den Stengeln gezupft, gewaschen und fein geschnitten. Dann läßt man das Fett heiß werden, läßt die feingeschnittene Zwiebel und Petersilie darin rösten, gibt das Mehl hinein, läßt dieses sehr gut (ziemlich lange) verrösten, fügt den Sauerampfer hinzu, gießt dies mit etwas kaltem Wasser auf, verrührt alles glatt, gießt heißes Wasser auf, mengt Salz, Pfeffer, Essig, Zucker nach Geschmack und Rahm bei und läßt die Suppe gut verkochen.

Kräftiger wird die Suppe, wenn man sie mit aus Suppenwürfel bereiteter Suppe vergießt.

In gleicher Weise bereitet man aus Suppenkräutern, etwas Spinat, Gudelrebe, Kerbelkraut u. dgl. (alles zusammen im Gewichte von 10 Deka) Kräutersuppe, nur wird diese Suppe durch ein Sieb gestrichen.

### 22. Seefischsuppe.

Kopf, Schwanz und Gräten von einem Fisch (oder  $\frac{1}{4}$  Rilo Fisch) — Suppengrünes (Petersilien- und Selleriewurzel, ein Stück gelbe Rübe,  $\frac{1}{2}$  Zwiebel) — Salz, Pfefferkörner — 1 Lorbeerblatt — 4 bis 6 Kartoffeln — 1 Eßlöffel Paradeismark.

Man entgrätet den Fisch, zerkleinert die Stücke, behält einige schönere Fleischstücke zurück, und läßt die anderen mit den Gräten in Wasser mit Salz, Pfefferkörnern und einem Lorbeerblatt gut auskochen. Das Suppengrüne wird sauber gewaschen und nudelig zerschnitten. Die Kartoffeln werden geschält und in Stücke geteilt. Wenn die Fischstücke und Gräten gut ausgekocht sind, feiht man die Brühe durch ein Sieb, gibt das Suppengrüne und die Kartoffeln in die klare Suppe, läßt diese kochen, bis die Kartoffeln weich geworden sind und man sie zerdrücken kann, gibt

eine Viertelstunde vor dem Anrichten das zurückbehaltene, in kleine Stücke zerteilte Fischfleisch und das Paradeismark dazu und läßt die Suppe verkochen. Man muß ihren Geschmack prüfen, um eventuell Salz und Pfeffer nachzugeben. Nach Geschmack kann man auch Majoran und Thymian der Suppe beim Kochen beimegen.

### 23. Seefischsuppe, braun.

Kopf, Schwanz und Gräten von einem Fisch (oder  $\frac{1}{4}$  Fisch) — Suppengrünes (wie in der vorhergehenden Kochvorschrift angeführt) — Salz, Pfefferkörner — 1 Lorbeerblatt — 5 Deka Fett oder Speck — 4 Deka Mehl — Paradeismark.

Man behandelt den Fisch wie in der vorhergehenden Kochvorschrift angegeben ist. Das Suppengrüne wird fein geschnitten und in heißem Fett oder würfelig geschnittenem Speck zugedeckt möglichst lange geröstet. Dann staubt man Mehl dazu, läßt es auch gut verrösten, gießt die Fischbrühe durch ein Sieb auf, läßt dies gut verkochen und mengt eine Viertelstunde vor dem Anrichten das Fischfleisch und das Paradeismark dazu.

Beide Suppen lassen sich auch aus Stockfisch und Salzfish bereiten, nachdem die Fische entsprechend vorgerichtet wurden.

### 24. Wurzelsuppe.

1 gelbe Rübe — 1 weiße Rübe — 1 Kohlrübe — 1 Stückchen Sellerie — 1 Porreezwiebel —  $\frac{1}{2}$  Zwiebel — 3 Deka Fett, am besten Abschöpf fett — 3 Deka Mehl — Petersilie — Salz, Pfeffer —  $1\frac{1}{2}$  Liter, aus 1 Nährhefewürfel bereitete Suppe.

Man läßt das Fett heiß werden, die feingeschnittene Zwiebel darin anlaufen und die Rüben, Sellerie und Porree, alles nudelig geschnitten, darin braun rösten. Nun staubt man das Mehl darauf, gießt heiße Suppe auf, salzt, gibt ein Petersiliensträußchen hinein und läßt die Suppe gut kochen. Wenn das Wurzelwerk weich geworden ist, wird das Petersiliensträußchen entfernt und die Suppe nach Geschmack gepfeffert. Man kann die Suppe auch durch ein Sieb streichen.

Noch schwächer wird die Suppe, wenn man 2 Eßlöffel Paradeismark hinzusetzt. Man kann auch ungefähr 5 Deka abgebrühte Rollgerste mitkochen lassen.

## Suppeneinlagen.

### 25. Grießknödel ohne Ei.

5 Deka Bröseln —  $\frac{1}{2}$  Zwiebel — 3 Deka Fett —  $\frac{1}{4}$  Liter Grieß.

Man läßt die Bröseln und die feingeschnittene Zwiebel in heißem Fett anlaufen, rührt dann den Grieß hinein und gießt einen halben großen Schöpflöffel kochendes Wasser darüber. Diese Masse läßt man zirka eine halbe Stunde stehen, damit der Grieß fest ansaugen kann. Dann kocht man davon Knödeln in die siedende Suppe ein. Man muß darauf achten, daß die Knödeln nicht zu fest, aber auch nicht weich sind. Ist die Masse fest, fügt man noch etwas Wasser hinzu, ist sie

weich, dann kann man sie mit etwas Mehl fester machen. Sehr gut sind diese Knödeln, wenn man statt Fett Schinkenspec oder Bratenfett zum Rösten verwendet. Auch kann man statt Wasser heiße Suppe oder heiße Milch verwenden.

Zur Bereitung dieser Knödeln aus Reis- oder Maismehl läßt man den Teig eine Stunde stehen.

### 26. Suppenockerln aus Maismehl.

6 Eßlöffel Maismehl — 6 Eßlöffel Wasser — 3 Deka Fett — 1 Ei — Salz.

Man bringt das Wasser zum Kochen, mengt das Fett und eine Prise Salz bei und schüttet das Mehl unter stetem Rühren langsam hinein. Es wird solange gekocht, bis der Brei glatt ist und sich von Löffel und Kasserolle löst. Nun läßt man ihn kalt werden, mengt das Ei dazu, verrührt dies sehr gut und sticht mit einem in heißes Wasser getauchten Löffel Nockerln aus, die man in die siedende Suppe einlegt und fünf Minuten kochen läßt.

Die Nockerln lassen sich auch ohne Ei, nur mit Fett und 2—3 Eßlöffel Milch, bereiten.

### 27. Suppenockerln aus Tapiokamehl.

3 Eßlöffel Tapiokamehl — 2 Deka Butter — 1 Ei — Salz.

Man treibt die Butter gut ab, mengt das Ei dazu, treibt auch dies gut ab, fügt das Mehl und eine Prise Salz bei und schlägt den Teig ab. Nun legt man davon Nockerln in die siedende Suppe ein, läßt sie aufkochen und versucht, bevor man die Suppe aufträgt, an einem Nockerl, ob sie durchgekocht sind.

### 28. Suppenndeln aus Maismehl.

1 Ei — 5 Eßlöffel Maismehl — eine Prise Salz — etwas Weizenkochmehl — 5 Eßlöffel Wasser.

Man schüttet das Maismehl in das kochende Salzwasser, läßt es unter stetem Rühren 5 Minuten kochen und dann auf einem mit Weizenkochmehl bestreuten Brett erkalten, mengt das Ei bei, knetet einen festen Teig ab, walzt ihn aus und schneidet ihn zu Nudeln. Wird das Brett auch mit Maismehl bestreut, dann wird der Teig rissig.

Man kann statt des Eies auch 2 Deka Fett beimengen. Die Nudeln lassen sich auch ohne Ei bereiten, dann muß der Teig jedoch besonders gut durchgeknetet werden.

## Seefische.

### 29. Bauernkaviar.

1 Haring —  $\frac{1}{8}$  Kilo Butter — 1 Zwiebel — weißer Pfeffer — 1 Kaffeelöffel Senf — etwas Suppenwürze.

Der gepuzte und entgrätete Haring wird einige Stunden gewässert (noch besser in Milch gelegt), ebenso die Häringsmilch oder der Rogen. Dann wird alles sehr fein geschabt oder durch die Fleischhackmaschine getrieben. Die Zwiebel wird ebenfalls fein geschabt, mit dem Haring, Pfeffer, Senf und etwas Suppenwürze vermischt und diese Masse gut mit der frischen Butter verrührt. (Ähnlich wie Sardellenbutter.) Schmeckt auf frische oder geröstete Brotschnitten ganz ausgezeichnet.