Tägliche Rundschau

25./III. 1915

Hauswirtschaftliche Plauderei.

Bismarckheringe. Die gewässerten, sauber gereinigten Heringe teilt man der Länge nach in Hälften, entfernt die Gräten, beizt sie drei Stunden mit Salz, etwas Zucker und Zitronensaft und legt sie mit Zwiebelscheiben, Gewürz und Pfeffer in ein passendes Gefäß, in dem man sie mit aufgekochtem, wieder erkaltetem feinem Kräuteressig übergießt.

Feine gebeizte grüne Heringe. Die ausgenommenen, einige Stunden in schwachen Essig gelegten Heringe werden abgetropft. Aus Tomatenbrei, Essig, Zucker und Salz kocht man eine Tunke, der man etwas von dem abgetropften Essig noch zusetzt, sie noch einmal aufkocht und dann erkalten läßt. Die Heringe werden in Hälften geteilt, entgrätet und mit Pfefferkörnern, einigen Zwiebelscheiben und Lorbeerblättern eingeschichtet, mit der Tunke übergossen und kühl gestellt.

Heringsrollen. Gutgewässerte Heringe befreit man von Kopf und Gräten, entgrätet sie, nachdem man sie geteilt hat, und bestreut die Innenseite der Fischhälften mit gehackten Schalotten, Kapern, ganz kleinwürflig geschnittenen Gurken und etwas Pfeffer, rollt sie auf und steckt quer durch jede Rolle einen Holzspeiler. Sie werden mit einigen Lorbeerblättern und Zitronenscheiben eingeschichtet und mit erkaltetem aufgekochten Essig, in dem man einige Heringsmilche verquirlen kann, übergossen. Nach einer Woche sind die Heringsrollen genußfertig, mehrere Wochen aber haltbar.

Neben dem billigen Seefisch ist der **Quark** unsere billigste Eiweißquelle, deren ausgiebigste Verwendung nicht dringend genug allen Hausfrauen angeraten werden kann. Das Bestreben dazu ist, wie es mich hier die Praxis in der Kriegsberatungsstelle lehrt, vorhanden, auch mehrere Briefe von „Rundschau"-Leserinnen bestätigen es für andere Orte, zwei Schwierigkeiten sind nur fast immer zu überwinden, einesteils wird Quark nicht genügend angeboten und anderenteils fehlen den meisten Hausfrauen völlig die Kenntnisse zu seiner Verwendung. Der ersten Schwierigkeit müssen Stadtverwaltung im Verein mit den Vereinen für Kriegsernährung abzuhelfen suchen, sie müssen versuchen, genügend Quark zum Verkauf in die Stadt zu bekommen, wenn nicht an allen Tagen, dann doch wiederholt in der Woche, der zweiten Schwierigkeit müssen praktische Kochvorführungen von Quarkspeisen und erprobte Kochvorschriften begegnen. Jedenfalls ist bei dem Fischmangel und der Fleischteuerung dem Quark die ernsteste Aufmerksamkeit zu schenken, enthält doch ½ Kg. Quark, das höchstens 45 Pf. kostet, den Nährwert von 570 Gramm mageren Rindfleisches. Deshalb weist auch die Zentral-Einkaufsgesellschaft in ihrem letzten Flugblatt „Käse statt Fleisch" angelegentlichst auf die Verwertung von Quark für unsere Küche hin. Die bei uns vorgekochten Quarkspeisen sowie verschiedene andere Quarkgerichte werden nicht nur den beiden fragenden Leserinnen Erfüllung ihrer Bitte nach solchen Speisen bringen, sie werden allen „Rundschau"-Leserinnen nützlich und willkommen sein.

Ich möchte meine Quarkspeisen in **süße** und **salzige** gliedern und von beiden eine Anzahl Kochvorschriften bringen.

Schmarren von Quark. 500 Gramm Quark rührt man recht fein, gibt 2 Eigelb, 40 Gramm Maisgrieß, 50 Gramm Mehl, 100 Gramm Zucker, 30 Gramm zerlassenes Speisefett und so viel Magermilch hinzu, daß ein dickflüssiger Teig entsteht, unter den man den steifen Schnee der beiden Eiweiß zieht. Man bäckt in Fett dünne Pfannkuchen von der Masse, reißt sie mit einer großen Gabel in Stücke, röstet sie unter ständigem Rühren weiter, bis sie überall goldbaun sind und richtet sie erhöht auf heißer Schüssel an. Man gibt jedes beliebige Obst dazu.

Mehlspeise von Quark. 500 Gramm Quark rührt man fein, gibt 50 Gramm zerlassene Pflanzenbutter darunter, rührt vier Eigelb, 250 Gramm feinen Zucker, sechs große, gekochte kalte, geriebene Kartoffeln, 50 Gramm gestoßene bittere Makronen und 50 Gramm gereinigte Korinthen dazu. Man zieht den festen Schnee des Eiweiß durch und füllt eine große Rundform, die auf bekannte Weise vorgerichtet wurde, damit. Man bäckt die Speise eine Stunde bei mäßiger Hitze, stürzt sie und füllt die Mitte mit Kirschen und Reis, die man untereinander mischt. Man rechnet zwei Drittel Kirschen und ein Drittel Reis.

Quarkkugel. 500 Gramm Quark rührt man durch ein Sieb, mischt 70 Gramm weichgerührte Pflanzenbutter, zwei Eigelb, 60 Gramm Maisgrieß und 60 Gramm feinen Zucker nebst einer Prise Salz darunter. Man schlägt vier Eiweiß zu steifem Schnee, zieht ihn durch den Teig und füllt ihn in die Mitte eines in kaltem Wasser ausgewundenen Mundtuches, das man leicht eingefettet hat. Man bindet das Tuch locker über dem zur Kugel geformten Quarkteig zusammen, hängt es an langem Löffelstiel in kochendes Wasser und kocht die Quarkkugel 45 Minuten. Sie wird auf eine heiße Schüssel gestürzt, mit Zimtzucker bestreut und mit einer Fruchttunke aufgetragen.

Quarkküchlein. 1 Kg. Kartoffeln kocht man mit der Schale, zieht sie ab, läßt sie erkalten, reibt sie und vermischt sie mit 500 Gramm feingeriebenem Quark, zwei ganzen Eiern, 50 Gramm Zucker, 60 Gramm Rosinen und 40 Gramm Mehl. Die gut zusammengerührte Teigmasse wird auf bemehltem Kuchenbrett gleichmäßig breit auseinandergedrückt und zu runden Küchlein ausgestochen. Sie werden in Fett goldbraun gebraten, mit Zucker und Zimt bestreut und zu heißen geschmorten Pflaumen gegeben.

Kalte Quarkspeise. 375 Gramm Quark rührt man durch ein Sieb, mischt zwei Löffel kalte Milch dazu, süßt den Quark mit Zucker und rührt entsteinte, vorher weich geschmorte, abgetropfte und erkaltete Sauerkirschen oder geschmorte Rhabarberstückchen unter den Quark.

Quarkklopse mit grünem Salat. 500 Gramm kalte Kartoffeln reibt man mischt sie mit 375 Gramm feingeriebenem Quark, fügt 50 Gramm Kartoffelgrieß, 2 Eßlöffel voll Mehl, Salz, Pfeffer, eine kleine gebriebene Schalotte und etwas gewiegte Petersilie hinzu und formt längliche Klopse von der Masse. Sie werden flach gedrückt, in Fett lichtbraun gebraten und zu grünem Salat gegeben, sie können auch zu Spinat gereicht werden.

Quarkpilze. Beliebige frische Pilze säubert man und dünstet sie dann unter Beigabe von wenig Fett im eigen Saft gar, um sie darin auch erkalten zu lassen. Man wiegt die Pilze gröblich und mischt sie nebst 250 Gramm geriebenen Kartoffeln, etwas geriebener Zwiebel und gewiegter Petersilie unter 400 Gramm feingerührtem Quark. Man formt aus der mit Salz und Pfeffer abgeschmeckten Masse kleine Knödelchen, die man in Salzwasser garziehen läßt. Sie müssen abtropfen und werden als Kranz um ein Gemüse aus Gurkenstückchen und Tomatenscheiben gelegt.

Nudeln mit Quark. Breite Bandnudeln bricht man in kleine Stücke, kocht sie in Salzwasser gar und läßt sie rasch abtropfen. 75 Gr. mageren Speck schneidet man in Würfelchen, brät sie knusprig und schwenkt die abgetropften Nudeln damit durch. Man schlägt 400 Gr. feingerührten Quark mit etwas Milch ganz heiß — er darf nicht zu heiß werden, sonst wird er hart und bröckelig. Dieser Quark wird über die heißen Specknudeln geschüttet und Gurkensalat oder grüner Salat dazu gegessen.

Quarkkartoffeln. Am Tage vor dem Gebrauch kocht man 400 Gr. Kartoffeln, schält sie und schneidet sie am folgenden Tage in Würfel, vermengt sie mit 175 Gr. glattgerührtem Quark, einem Ei und vier Löffeln verquirlter Sauermilch. Die Mischung wird in einer Backform gebacken, vorsichtig gestürzt und mit einer Tomatentunke überfüllt.

Quarktunke zu Kartoffeln in der Schale. Unter 375 Gr. recht fein gerührten Quark schlägt man ein Achtel Liter heiße Milch und mengt außerdem 75 Gr. ausgebratene Speckwürfelchen, etwas feinen Pfeffer und einen Teelöffel voll gehackten Schnittlauch darunter. Man gibt heiße, neue, in der Schale gekochte Kartoffeln dazu.

In der hauswirtschaftlichen Plauderei nächste Woche sollen viele neue Gemüsegerichte, die augenblicklich bei mir praktisch erprobt werden, folgen und den sorgenden Hausmüttern zeigen, in wieviel abwechslungsreicher Zubereitung die verschiedenen Gemüse aufgetischt werden können.