

Etwas für die Hausfrau.

Notbehelfe für die Kriegsküche. — Zeitgemäße Rezepte. — Beantwortung der an uns gestellten Fragen.

„Fleischlos und fettarm“ betitelt sich die Ausstellung der Zentraller Hausfrauenvereine Groß-Berlins, die Kriegsnotbehelfe für die Küche ausstellt und ihre Darbietungen ständig durch die neuesten von Technik und Industrie bereitgestellten hauswirtschaftlichen Hilfsmittel ergänzt. Nicht nur um neuartige Zutaten handelt es sich da, sondern auch um praktische Vorrichtungen zu sparsamer und doch schmackhafter Zubereitung der Gerichte. Im „L.-M.“ finden wir darüber einen sehr interessanten Bericht, aus welchem auch wir Wienerinnen etwas profitieren können. Vor allem sei hier auf das Braten auf dem Rost hingewiesen, das ohne Fett zu bewerkstelligen ist. Der Bericht erzählt von einer Auswahl von Rosteinlagen für Bratpfannen und Tiegel verschiedenster Form, durch deren Anwendung das Fleisch im eigenen Saft, ohne Zuhilfenahme von Fett, gebraten werden kann. Sie sind für die gebotene Sparsamkeit in bezug auf das letztere von ebenso großem Werte wie die in Pulverform feilgehaltenen Kräuter- und Rosttrichtern, die man als Ersatz für fetthaltige zu Fisch- und Fleischgerichten verwenden kann. Zum Panieren von Fleisch, Fisch- oder vegetarischen Schnitten kann man an Stelle des geriebenen Brotes eine Sorte Mehl benützen, das zugleich die Verhinderung von Ei erübrigt. Ein aus pflanzlichen Bestandteilen, nährsalzhaltigen Kräutern und Hülsenfrüchten hergestelltes „Fleisch“ ersetzt in den verschiedensten Gerichten die erforderlichen Fleischzutaten.

Schade, daß wir in Wien nicht eine solche Ausstellung haben! An diesen Notbehelfen kann man viel lernen.

Einen interessanten Notbehelf für die Küche zeigt jetzt die Leiterin der Koch-Musterküche, Frau Melanie Bad, ihren Hörerinnen. Sie hat einen Ersatz für das Unterzünden ohne Holz gefunden. Auf ganz eigene Art dreht und rollt sie Zeitungspapier, bis es eine gewisse Steife erhält, legt es dann kreuz und quer, damit Luft eindringt. Dieser Ersatz soll einen außerordentlichen Erfolg in Hausfrauenkreisen haben.

Rezepte von Frau Melanie Bad.

(Rostbraten am Spieß.) Der hergerichtete Rostbraten, ohne Fett, ohne Salz, an den Spieß gesteckt und 20 bis 30 Minuten gebraten. Das abgetropfte Fett und der Saft werden mit Pfeffer, Salz, etwas angerösteter Zwiebel und Wasser zu einem kräftigen Saft bereitet und über den Rostbraten gegossen. Mit Tarhonja servieren.

(Spinatsuppe.) 3 Kartoffel werden 10 Minuten gekocht, mit 3 Händen voll gewaschenem Spinat, etwas Zwiebel, wenig Knoblauch, etwas Petersilie, 2 Dekagramm Selsfleisch durch die Mühle getrieben, mit Salz und etwas Pfeffer verdünnt, etwas gestaubt, mit Wasser aufgegossen, ein Stückchen Gelatine, 1 gestrichener Löffel Nährhefe, 4 Löffel gereinigter Bruchreis und etwas Maggiwürze dazugegeben und im siedenden Zustande $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunden in die Kochliste gestellt. Herausgenommen, wird die Suppe mit 1 Löffel Rohm, $\frac{1}{2}$ Ei legiert und mit etwas Zitronensaft gespritzt.

(Kalbfleisch am Spieß.) 1 Stück Rierenbraten wird mit etwas feinem Majoran eingerieben, an den Spieß gesteckt und 60 bis 80 Minuten gebraten. Vom Spieß genommen, wird er überbacken, das abgetropfte Fett und der Saft werden mit Wasser und Maggiwürze verköcht und über den Spießbraten gegossen. Mit Pilzsalat und Nudeln servieren.

(Kartoffelrolle.) $\frac{1}{2}$ Kilogramm gekochte Kartoffel werden durch die Mühle getrieben, mit 12 Dekagramm Mehl, etwas Salz, 1 Messerspitze Natron zu einem feinen Teig verarbeitet und mit folgender Fülle gefüllt: 40 Dekagramm Topfen, 2 Dekagramm geröstete Nüsse, 1 Ei, 1 Löffel Trockenmilch, 10 Dekagramm Staubzucker, etwas Salz, 1 gestrichener Löffel Nährhefe, 2 fingerbreit aufgelöste Gelatine (in warmem Wasser auflösen), Zitronen- und Vanillegeschmack, 3 Dekagramm Rosinen werden abgerührt und mit einem $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver durchgeseigt. Der ausgerollte Teig wird mit dieser Topfenmasse gefüllt, zusammengerollt, auf das Backblech gegeben, mit den Händen etwas flach gedrückt, mit Zuckerwasser bestrichen und im Rohr schön gleichmäßig gebacken.