

## Etwas für die Hausfrau.

Ueber Fischnahrung. — Rezepte. — Beantwortung der an uns gestellten Fragen.

Es ist gewiß nicht dankbar, über Fischnahrung im allgemeinen und über Seefischgenuß im besonderen zu sprechen, wenn der Preis von Schellfisch oder Kabljau 2 Kronen 80 Heller beträgt. Da wir aber unserem Körper die notwendige Eiweißmenge zuführen müssen, durch die enormen Fleischpreise der Fleischgenuß aber eingeschränkt werden muß, ist die Fischnahrung der einzige vollwertige Ersatz. Denn 1 Kilogramm Fischfleisch enthält ebenso viel Eiweiß wie 1 Kilogramm Rind-, Kalb- oder Schweinefleisch, ungefähr 20 Prozent, kostet aber trotz der durch die Ungunst der Verhältnisse bedingten hohen Preise doch nur die Hälfte. Der Einwand, daß Fischfleisch nicht so sättigt wie andere Fleischarten, trifft nur insofern zu, als dasselbe leichter verdaulich ist. Es muß daher das Fischfleisch, wie andere Fleischarten, mit Gemüse und Mehlspeisen als Gerichte zubereitet werden, welche nebst dem Nährwert auch genügend sättigen, wie es in Deutschland üblich ist. Die als Salzfiſche in den Handel gebrachten Seefische geben bei entsprechender Behandlung wohlſchmeckende und verhältnismäßig billige Mahlzeiten.

### Seefisch mit Dillensauce und Knödel oder Kartoffel.

In einem Absud von Wurzelwerk wird der hergerichtete gesalzene Fisch 20 Minuten ziehen gelassen, mit oder ohne Fett geröstetes Mehl wird mit dem Fischsud aufgegoſſen, das feingehackte Dillkraut und etwas Essig dazugegeben. In die abgeschmeckte Sauce wird der Fisch nun hineingelegt und mit Salzkartoffel oder Knödel angerichtet.

### Paprikafisch mit Sauerkraut.

Feingehackte Zwiebel werden mit Paprika gelb geröstet, etwas gestaubt und mit Wasser aufgegoſſen, großwürfelig geschnittene Kartoffeln hineingegeben und dünsten gelassen, bis die Kartoffeln weich sind. In dieses Erbäpfelgulas, dem etwas Kümmel zugesetzt wird, legt man die hergerichteten, gesalzenen Fischstücke, läßt das Ganze nur aufkochen und dann eine halbe Stunde über dem Wasserdunst ziehen oder stellt es in die Kochkiste. Diesem Fischgulas wird Sauerkraut beigegeben.

### Fischsalat.

Kalte Fischreste zerteilt man in kleine Stücken, vermengt dieselben mit blätterig geschnittenen Karoffeln oder Kispfern und übergießt sie mit Sparmayonnaise, der man durch Kräuter, Senf und Gewürz den gewünschten Geschmack gibt. Es empfiehlt sich, den Fischsalat einige Stunden vor dem Genusse anzumachen und vor dem Anrichten mit Salat oder kleinen Gurken und roten Rüben zu garnieren. Bei billigen Eierpreisen kann man hartgekochte Eier gebiertelt beilegen.

H. Schw., Kösz.