

Nähralbumin

ist ein Nahrungsmittel von hohem Nährwert. Es besitzt einen Gehalt von ca. 87% verdaulichem Eiweiß. Nähralbumin eignet sich vortrefflich zur Herstellung von billigen schmackhaften Speisen, zu welchen man keine Eier benötigt, da es eine starke Bindekraft hat.

Gebrauchsanweisung.

Nähralbumin wird mit der dreifachen Menge Wasser (z. B. 1 *dkg* = 1 gestrichener Eßlöffel Nähralbumin zu 3 Eßlöffel Wasser) vermischt, unter öfterem Umrühren mit einem Holzstäbchen aufgelöst. Es bildet sich nach $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunden eine dickflüssige Masse, welche dann zu den verschiedensten Speisen verwendet wird.

Kochrezepte.

1. Fleischersatzlaibchen.

$\frac{1}{4}$ *kg* Kartoffel,
10 *dkg* Mehl,
2 *dkg* Nähralbumin,
Zwiebel, grüne Petersilie, Salz, Pfeffer, Majoran,
Semmel- oder Brotbrösel,
2 *dkg* Fett.

Feingeschnittene grüne Petersilie, passierte Kartoffel und 10 *dkg* Mehl werden vermischt.

2 *dkg* Nähralbumin werden mit 6 Löffel kaltem Wasser aufgelöst, in die Masse nebst Salz, Pfeffer und Majoran eingemischt. Man festigt diese Masse mit Semmel- oder Brotbröseln, formt Laibchen daraus und bratet sie mit wenig Fett auf einer flachen Pfanne.

2. Falsche Blutwurst

1 Eßlöffel Nähralbumin,
Brösel, Salz, Majoran, Pfeffer und Knoblauch.

Das Nähralbumin wird in $\frac{1}{4}$ l Wasser aufgelöst, mit Salz, Pfeffer, Majoran und Knoblauch gewürzt und mit Bröseln soweit verrührt, daß die Masse leicht gebunden erscheint. Dann wird dieselbe auf heißes Fett, worin Zwiebel geröstet wurde, gegeben und kurze Zeit geröstet.

3. Falscher Lungenstrudel.

Man macht die gleiche Masse wie bei „Blutwurst“ angegeben, nur dünstet man mit der Zwiebel noch um 10–12 h Schwammerln (gehackte), bevor man erstere hineinrührt. Das Ganze läßt man eine Weile rösten. Dann wird der Strudelteig damit bestrichen und wie gewöhnlicher Lungenstrudel behandelt.

4. Kriegslaiberl.

Dieselbe Masse wie bei „Blutwurst“, jedoch wird diese mit gekochten, zerdrückten Kartoffeln (2–4 Stück je nach Größe) und nur etwas Bröseln gefestigt. Daraus werden Laibchen geformt, ganz wenig heißes Fett auf die Pfanne und die Laibchen darauf gegeben. Auch obenauf schmalzt man die Laibchen und stellt sie ins Rohr. Diese Art ist sparsamer als richtiges Backen.

5. Polentaknodel mit Nähralbumin.

20 *dkg* Polenta,
Salz, Zwiebel,
2 *dkg* Nähralbumin,
2–3 *dkg* Mehl.

Die Polenta mit $\frac{1}{2}$ l Salzwasser unter fortwährendem Rühren dick gekocht, mit feingeschnittener Zwiebel, 2 *dkg* Nähralbumin, in 6 Löffel Wasser gelöst, vermischt. Man festigt die Masse mit etwas Mehl, formt daraus Knodel und kocht sie 5–6 Minuten in Salzwasser.

Man reicht dazu Sauerkraut, Krautsalat oder Kohl, Spinat oder ein anderes Gemüse.

6. Falsche Leberknodel.

15 *dkg* Brot,
Zwiebel, Petersilie, Salz, Pfeffer,
2 *dkg* Nähralbumin.

Erweichtes Brot wird mit feingeschnittener Zwiebel und grüner Petersilie vermischt. Das Nähralbumin wird mit 6 Löffel Wasser gelöst und Pfeffer und Salz dazugemischt. Man formt aus dieser weichen Masse Knodel und kocht sie 10 Minuten in Salzwasser oder füllt sie in eine mit Fett bestrichene Serviette, bindet diese zu und kocht diesen Serviettenknodel $\frac{1}{2}$ Stunde in Salzwasser.

Man reicht dazu eine schmackhafte Tunke oder Spinat, Kraut, Kohl oder dergleichen.

7. Kartoffelknodel mit Nähralbumin.

$\frac{1}{2}$ *kg* Kartoffel,
2 *dkg* Nähralbumin,
Kümmel, Salz, Pfeffer,
2–3 *dkg* Mehl.

Die Kartoffel werden gekocht, geschält, passiert. Das Nähralbumin wird mit 6 Löffel Wasser gelöst und nebst Salz, Kümmel und Pfeffer zu dem Kartoffelbrei gemischt. Man festigt die Masse mit Mehl, formt daraus Knodel und kocht sie 10 Minuten in Salzwasser.

Man reicht dazu Spinat oder Kohl oder Sardellentunke und dergleichen.

8. Ersatz für Fleischfülle zu gefüllten Paprika, Kohlwursteln, gefülltem Kraut und dergleichen.

10 *dkg* Brot oder $\frac{1}{4}$ *kg* Kartoffel,
1 *dkg* Nähralbumin,
Paprika, Salz, Pfeffer.

Erweichtes Brot oder $\frac{1}{4}$ *kg* Kartoffel, Salz, Paprika und Pfeffer werden vermischt. Das Nähralbumin wird in 4 Löffel Wasser gelöst der Masse beigemischt. Man verwendet diese als Fülle zu Paprika, Kohlwursteln etc.

Auch zum Füllen von Fritatten eignet sich diese Masse. Man legt die gefüllten Fritatten in eine bestrichene Auflaufschüssel und überbäckt sie kurze Zeit im Rohr.

9. Tarhonya als Fülle zu Paprika, Krautrollen, Kohlrüben und dergleichen.

10 *dkg* Tarhonya,
1 *dkg* Nähralbumin,
Salz, Pfeffer, Paprika, Zwiebel.

Die Tarhonya wird in $\frac{1}{4}$ l Salzwasser weich gekocht, mit Pfeffer, Paprika und feingeschnittener Zwiebel gewürzt, mit dem in 3 Löffel Wasser gelösten Nähralbumin vermischt und als Fülle verwendet.

Auch zum Füllen von Fritatten eignet sich die Masse. Diese werden in eine bestrichene Auflaufschüssel gelegt und kurze Zeit zugedeckt ausgedünstet.

10. Polentaschnitzel.

10 *dkg* Polenta,
Zwiebel, Salz, Pfeffer,
2 *dkg* Nähralbumin,
2 *dkg* Fett,
2 *dkg* Mehl.

Die Polenta wird in $\frac{1}{4}$ l kochendes Salzwasser gegeben und unter beständigem Rühren zu einem dicken Brei gekocht, dem man feingeschnittene Zwiebel, das aufgelöste Nähralbumin, Salz und Pfeffer nach Geschmack beimengt. Aus diesem Brei formt man Laibchen, taucht sie in Mehl und bratet sie aus heißem Fett.

11. Kartoffelschnitzel.

$\frac{1}{2}$ *kg* Kartoffel,
2 *dkg* Nähralbumin,
Kümmel, Salz,
2 *dkg* Fett,
2 *dkg* Mehl.

Die Kartoffel werden geschält, mit kaltem Wasser, Salz und Kümmel sehr weich gekocht, zerstampft oder zerdrückt, mit dem aufgelösten Nähralbumin vermischt. Man formt aus der Masse Laibchen, taucht sie in Mehl und bratet sie aus heißem Fett.

12. Erbsen- oder Bohnenschnitzel.

15 *dkg* Erbsen oder Bohnen,
Zwiebel, Salz, Pfeffer,
2 *dkg* Nähralbumin,
2 *dkg* Fett.

Die Erbsen oder Bohnen werden ohne Salz weich gekocht und passiert. Nähralbumin wird mit 6 Löffel Wasser gelöst, nebst feingeschnittener Zwiebel, Salz und Pfeffer in den Erbsen- oder Bohnenbrei eingemischt. Man formt aus der Masse kleine Laibchen, die man aus heißem Fett bratet.

13. Tarhonyalaibchen.

15 *dkg* Tarhonya,
5 *dkg* Fett,
Zwiebel, Paprika, Salz,
2 *dkg* Nähralbumin,
2 *dkg* Mehl.

3 *dkg* Fett läßt man heiß werden, röstet feingeschnittene Zwiebel gelb an, röstet die Tarhonya kurze Zeit darin, gießt $\frac{1}{2}$ l Wasser zu und dünstet die Tarhonya weich. Das Nähralbumin wird mit 6 Löffel Wasser aufgelöst, mit der Tarhonya vermischt. Man formt aus der Masse Laibchen, taucht sie in Mehl und bratet sie in heißem Fett.

14. Brotaufstrich.

1 Kaffeelöffel voll Nähralbumin wird in $\frac{1}{4}$ l Wasser aufgelöst und dann mit gedämpfte Kartoffel zu einem dicken Brei gerührt. Vorher läßt man etwas Zwiebel rösten, rührt Knoblauch, Pfeffer, Paprika, Majoran und Salz nach Geschmack sowie den Kartoffelbrei hinein und läßt dies auf mäßig heißem Herd $\frac{1}{2}$ Stunde gar werden.

Nähralbumin wird auch mit großem Vorteil als Zusatz bei allen Gemüsesorten zur Erhöhung des Nährwertes verwendet. (Für 4 Personen werden 2 *dkg* Nähralbumin im aufgelösten Zustande mit dem Gemüse zusammen verkocht.)

