

# Grabnerhof-Kochbuch.

Mit besonderer Berücksichtigung der

## Kochkiste

Von

Ida Schuppli und Betty Hinterer

Zweite Auflage.

Wien und Leipzig  
Franz Deuticke



Wiener Stadt-Bibliothek.

64098 A



Grabnerhof-Kochbuch.



© 1900 by the  
University of California



# Grabnerhof-Kochbuch.

Mit besonderer Berücksichtigung der

## Kochkiste.

Zum Gebrauche für Hausfrauen des Mittelstandes,  
für Koch- und Haushaltungsschulen und ähnliche Anstalten.

Verfaßt von

**Ida Schuppli** und **Betty Hinterer**

Leiterin

Haushaltungs-Lehrerin

der Bauerntöchterkurse an der Landeseshule für Alpwirtschaft Grabnerhof bei Admont (Steiermark).

---

Preis geheftet 3 K 20 h, gebunden 3 K 60 h.

---

Zweiter, im wesentlichen unveränderter Abdruck der mit Erlaß des hohen k. k. Ministeriums für öffentliche Arbeiten vom 8. Februar 1913, Z. 5297, zum Unterrichtsgebrauche an Koch- und Haushaltungsschulen allgemein zugelassenen ersten Auflage.

Wien und Leipzig.  
Franz Deuticke.

1915.



# Verlags-Nachdruck

Mit besonderer Berücksichtigung der

Nachdruck  
J.N. 95524

Zum Zwecke der Herstellung des Nachdruckes  
für Hoch- und Landesbibliotheken und öffentliche Institute



Verlag von

Verlag des Verlegers

Verlag des Verlegers  
Verlag des Verlegers  
Verlag des Verlegers

Verlag des Verlegers

Verlags-Nr. 2301.

Verlags-Nr. 2301.



## Vorwort.

Vorliegendes Büchlein will unseren lieben Schülerinnen nützen und alle Hausfrauen, die mit Zeit und Geld rechnen müssen, die Handhabung der Kochkiste lehren. Alle Frauen und Mädchen, welche unsere Kurse besuchten, äußerten den Wunsch, die Art des Kochens und der Ernährung, wie sie sie hier kennen und schätzen lernten, daheim einzuführen. Die Anweisungen dazu aufzuschreiben, fehlte es in der Schule an Zeit und so wurde das Verlangen laut, sie gedruckt zu haben. Seinem besonderen Zweck entsprechend, macht das Büchlein auf erschöpfende Vollständigkeit keinen Anspruch.

Alkohol wird in der Schule nicht gereicht und ist deshalb auch bei den Anweisungen vermieden. Die Schule hat sich die Aufgabe gestellt, in dieser Hinsicht vorbildlich zu wirken; darum sind auch alle ausländischen Gewürze, die Durst erzeugen, durch unsere einheimischen Küchenkräuter ersetzt. Die Anweisungen sind für je 6 Personen zusammengestellt. Sollte mancher Hausfrau die für einzelne Gerichte eingestellte Menge zu groß oder zu gering erscheinen, so sei auf die Zusammenstellung der Speisezettel hingewiesen, die genau so sind, wie die Mahlzeiten in der Schule gereicht werden.

Da die Preise der Lebensmittel von sehr verschiedenen Umständen abhängen, so war ein einheitlicher Preis unmöglich zu finden. Wir berechneten die Zutaten nach den hier im Frühling 1911 üblichen Preisen, die selbstverständlich wieder Veränderungen erfahren werden, vielleicht auch schon erfahren haben. Der Hauptwert der Berechnung liegt darin, daß der Hausfrau die Preisunterschiede der einzelnen Gerichte sofort klar werden.



So möge nun das Büchlein hinausgehen als ein Gruß an alle unsere lieben früheren Schülerinnen und als treuer Berater für Mitschwester des Bauern-, Mittel- und Arbeiterstandes, besonders auch zu dem Zweck, ihnen durch die Einführung der Kochkiste das arbeitsreiche Leben zu erleichtern.

Grabnerhof, im Januar 1913.

Vorwort

Vorliegendes Büchlein soll unseren lieben Schülerinnen helfen und alle Hausfrauen die mit Zeit und Geld rechnen müssen bei der Beschaffung der Kochkiste lehren. Die Frauen und Mädchen unserer Jahre brauchen besseren Rat als der Hausfrau und der Kindermutter, wie sie sie hier kennen und lieben können. Die Hausfrauen der Gegenwart sind es, welche in der Küche an Zeit und so auch das Leben sparen. Sie sind es, welche in hohen Stellen besonderen Fleiß erfordern, wobei das Büchlein ein wertvolles Hilfsmittel sein kann.

Während wir in der Schule nicht verzeihen und es deshalb auch bei den Hausfrauen ermahnen. Die Schule hat für die Zukunft gesehen, in welcher Hinsicht vorzüglich zu wirken; darum hat auch die Hausfrau die Pflicht, die durch erlangen durch unsere einflussreichen Hausfrauen erlangt. Die Hausfrauen sind für je 6 Personen zu rechnen. Diese monatlichen Ausgaben die für ein gutes Gericht zu bereiten zu groß oder zu gering erweisen, so hat die Hausfrau die Möglichkeit, die Kosten zu sparen, indem sie die Ausgaben in der Küche gerechtfertigt werden.

Da die Preise der Lebensmittel von Jahr zu Jahr ansteigen, so hat die Hausfrau die Möglichkeit, die Kosten zu sparen, indem sie die Ausgaben in der Küche gerechtfertigt werden. Die Hausfrau die Kosten zu sparen, indem sie die Ausgaben in der Küche gerechtfertigt werden. Die Hausfrau die Kosten zu sparen, indem sie die Ausgaben in der Küche gerechtfertigt werden.



## Inhaltsverzeichnis.

Nr.	Seite	Nr.	Seite
<b>Herstellung, Verwendung und Vorteile der Kochkiste . . .</b>		26.	Suppe mit Erdäpfelschöberln* . . . 20
<b>Bemerkungen über Fette . . .</b>		27.	Suppe mit Leberschöberln* . . . 21
<b>Bemerkungen über Suppen . . .</b>		28.	Suppe mit Leberdunstschöberln . . . 21
1.	Suppe mit Reis . . . . . 13	29.	Suppe mit Frittaten* . . . . . 21
2.	Suppe mit Grieß . . . . . 13	30.	Suppe mit Frittatenwurst . . . . . 22
3.	Suppe mit Kollgerste . . . . . 13	31.	Suppe mit gebackenen Erbsen* . . . . . 22
4.	Suppe mit Teigwaren . . . . . 13	32.	Suppe mit Strudel . . . . . 22
5.	Suppe mit Nudeln . . . . . 14	33.	Suppe mit Schlickkrasperln* . . . . . 23
6.	Suppe mit Reibgerstel . . . . . 14	34.	Suppe mit Heidensturz* . . . . . 23
7.	Eintropfsuppe . . . . . 14	35.	Bedämpfte Bohnensuppe . . . . . 24
8.	Suppe mit Mehlknockerln . . . . . 15	36.	Erbsensuppe mit Selchfleisch . . . . . 24
9.	Suppe mit Grießknödeln . . . . . 15	37.	Erbsmehlsuppe . . . . . 24
10.	Suppe mit Grießknockerln . . . . . 15	38.	Weißer Grießsuppe . . . . . 25
11.	Suppe mit abgetriebenen Grießknockerln . . . . . 15	39.	Geröstete Grießsuppe . . . . . 25
12.	Suppe mit Reisknödeln . . . . . 16	40.	Bedämpfte Reissuppe . . . . . 25
13.	Suppe mit Semmelknödeln . . . . . 16	41.	Brotwürfelsuppe . . . . . 25
14.	Suppe mit Tirolerknödeln . . . . . 16	42.	Durchgetriebene Brotsuppe . . . . . 26
15.	Suppe mit Markknödeln . . . . . 17	43.	Schwäbische Brotsuppe . . . . . 26
16.	Hirnsuppe . . . . . 17	44.	Weißbrotsuppe . . . . . 26
17.	Lebersuppe . . . . . 17	45.	Weißer Kartoffelsuppe . . . . . 27
18.	Suppe mit Leberreis . . . . . 18	46.	Braune Kartoffelsuppe . . . . . 27
19.	Suppe mit Leberknödeln . . . . . 18	47.	Kartoffelsuppe mit Borree . . . . . 27
20.	Suppe mit gebackenen Leberknödeln* . . . . . 18	48.	Einbrennsuppe . . . . . 28
21.	Milzsuppe . . . . . 19	49.	Zwiebelsuppe . . . . . 28
22.	Suppe mit Milzschnitten* . . . . . 19	50.	Möhrensuppe mit Reis . . . . . 28
23.	Suppe mit Milzrollen . . . . . 19	51.	Selleriesuppe . . . . . 29
24.	Suppe mit Milzwurst . . . . . 20	52.	Spinatsuppe mit Reis . . . . . 29
25.	Suppe mit Biskuitschöberln* . . . . . 20	53.	Gemüsesuppe . . . . . 29
		54.	Gemüsesuppe mit Reis . . . . . 30
		55.	Durchgetriebene Gemüsesuppe . . . . . 30
		56.	Kohlsuppe . . . . . 30
		57.	Blumenkohlsuppe . . . . . 30

Die mit \* bezeichneten Gerichte können nicht in der Kochkiste  
bereitet werden.



Nr.	Seite	Nr.	Seite
58. Paradiesäpfel- o. Tomatensuppe	31	91 b. Gemüfefülle*	47
59. Paradiesäpfel- oder Tomaten- suppe mit Selchfleisch	31	92. Gebackenes Kalbfleisch*	47
59 a. Brühtheiglößchen zur Toma- tensuppe	31	93. Gebackene Schnitzel*	47
60. Kalbseinmachsuppe	31	94. Spanische Brust*	47
61. Saure Milchsuppe	32	95. Natur Schnitzel*	48
62. Steirische Schottensuppe*	32	96. Kalbssoßenfleisch	48
63. Rahmsuppe*	33	97. Kalbssoßenfleisch im Reisring	48
64. Cremesuppe	33	97 a. Reisring	49
65. Magermilchsuppe*	33	98. Eingemachtes Kalbfleisch	49
<b>Bemerkungen über Fleisch</b> .34—37		99. Kalbsgulasch ohne Paprika	49
Rindfleisch.		100. Kalbfleisch mit Käse*	50
66. Gefotenes Rindfleisch.	37	101. Reisfleisch mit Gemüsen	50
67. Rindfleisch mit brauner Soße	37	102. Gepickte Kalbsleber*	50
68. Rindfleisch im Saft	37	103. Gebackene Kalbsleber*	51
69. Schmorbraten	38	104. Geröstete Kalbsleber*	51
70. Sauerbraten	38	105. Kalbsleber mit Soße*	51
70 a. Beize	39	106. Gebackener Kalbskopf	51
71. Rindsbraten*	39	107. Gebackene Kalbsfüße	52
72. Lungenbraten*	39	108. Kalbshirn mit Ei*	52
73. Lungenbraten mit Preiselbeeren*	39	109. Gebackenes Kalbshirn*	52
74. Lungenbraten mit Wildsoße*	40	110. Eingemachtes Kalbsbries	52
75. Beeffteaks*	40	Schweinefleisch.	
76. Hackbeeffteaks*	41	111. Gefotenes Schweinefleisch	53
77. Rostbraten*	41	112. Selchfleisch	53
78. Wurzelrostbraten	41	113. Wurzelfleisch	53
79. Rostbraten mit Kartoffeln	42	114. Schweinebraten*	54
80. Schwäbisches Fleisch	42	115. Negbraten*	54
81. Rindsrollen	42	116. Hackbraten*	54
82. Rindsgulasch ohne Paprika	43	117. Gebackene Schweinsrippchen (Schweinskoteletten)*	55
83. Rindszunge	43	118. Szegediner Gulasch ohne Paprika	55
84. Rinds Herz	44	119. Schweinefleisch mit brauner Soße	55
85. Geröstete Rindsnieren*	44	120. Gekochter Schinken	56
86. Cuter	44	121. Gebackener Schinken*	56
87. Lüngerl	45	122. Schinkenschnitzel*	56
88. Kutteln (Löser, Flecke, Kaldaunen)	45	123. Schinken mit Eiern*	56
89. Ochsenmaulsalat	45	124. Ritscher	56
Kalbfleisch.		Schafffleisch (Schöpfensfleisch).	
90. Kalbsbraten*	46	125. Schafffleisch mit Kümmelsoße	57
91. Gefüllte Kalbsbrust*	46	126. Schafffleisch mit Kartoffeln	57
91 a. Semmelfülle*	46	127. Schafffleisch mit brauner Soße	57
		128. Schaffschlegel*	58

Die mit \* bezeichneten Gerichte können nicht in der Kochkiste  
bereitet werden.



Nr.	Seite
128a. Beize*	58
129. Schafsrippchen (Schafskot-	
letten)*	59
Wildbret.	
130. Hirschrücken mit Soße	59
131. Wildschnitzel*	59
132. Hirschrostbraten*	60
133. Rehshlegel*	60
134. Hirsch- oder Rehrippen	60
135. Hasenbraten*	61
136. Hasenpfeffer (Hasenjunges)	61
137. Gemsefleisch*	61

Fische.

138. Blau gefottene Forellen*	62
139. Gebratener Hecht*	62
140. Hecht mit Sardellen*	62
141. Gebackener Karpfen*	63
142. Karpfen oder Zander mit brauner Soße*	63
143. Schellfisch oder Kabeljau*	63
143a. Fischsud	64
144. Gebratene Heringe*	64
145. Rollheringe*	64

**Bemerkungen über Restever-**  
**wertung**

	65—66
146. Hackfleisch*	67
147. Zwiebelfleisch*	67
148. Fleischmus*	67
149. Fleischsalat*	68
150. Fleischplätzchen*	68
151. Fleischpfannkuchen*	68
152. Fleischkuchen*	69
153. Plattenring und Dunsfspeise*	69
154. Gefüllter Kohlkopf*	70
155. Rohlwürstchen*	70
156. Reismwürste mit Fleisch*	71
157. Fleischkrapferln*	71
158. Gefüllte Kartoffeln, Kohlrüben oder weiße Rüben*	71
159. Kartoffelpastete*	72
160. Kartoffelpastetchen*	72
161. Schüßelpastete*	73
162. Schinkenfleckerln	73

Nr.	Seite
163. Schinkenauflauf*	73
164. Schinkenmakkaroni*	74

**Bemerkungen über Soßen**  
**(Saucen, Beigüsse)**

	75—76
165. Mayonnaise*	76
166. Eiersoße*	76
167. Senfsoße*	76
168. Kalte Schnittlauchsoße*	77
169. Apfeln (Meerrettich)*	77
170. Essigkren (Meerrettich)*	77
171. Semmelkren (Meerrettich)*	77
172. Mandelkren (Meerrettich)*	77
173. Warme Schnittlauchsoße*	78
174. Dillsoße*	78
175. Gurkensoße	78
176. Tomaten-(Paradiesäpfel-)Soße	78
177. Braune Zwiebelsoße	79
178. Weiße Zwiebelsoße	79
179. Zwiebelsoße auf andere Art	79
180. Pilz-(Schwammerl-)Soße	80
181. Johannisbeersoße*	80
182. Preiselbeersoße*	80
183. Apfelfoße	80
184. Holundersoße*	81
185. Heidelbeer-, Schwarzbeer- oder Blaubeersoße*	81
186. Povidlsoße*	81
187. Zwetschenpfeffer	82

**Bemerkungen über Gemüse** 83—85

188. Sauerkraut	85
189. Saure Rüben	85
190. Bauernkraut	85
191. Gedünstetes Weißkraut	86
192. Gedünstetes Blaukraut	86
193. Gedünstete Kohlrabi	86
194. Eingebrannte Kohlrabi	87
195. Kohlrüben (Tusch)	87
196. Eingebrannter Kohl	87
197. Kohlkopf mit Milchsoße	88
198. Sprossen Kohl	88
199. Blumenkohl (Karfiol)	88
200. Schwarzwurzeln	89

Die mit \* bezeichneten Gerichte können nicht in der Kochkiste  
bereitet werden.



Nr.	Seite	Nr.	Seite
201. Porree (Lauch) . . . . .	89	238. Kartoffeln in der Form* . . . . .	103
202. Gedünstete Karotten . . . . .	89	239. Petersiliekartoffeln . . . . .	103
203. Möhren mit Milchsoße . . . . .	89	240. Reibekuchen* . . . . .	103
204. Möhren mit Kartoffeln . . . . .	90	241. Kartoffelbogen* . . . . .	104
205. Möhren mit grünen Bohnen . . . . .	90	<b>Bemerkungen über Salate</b> 105—106	
206. Möhren mit Selchfleisch . . . . .	90	242. Grüner Salat* . . . . .	106
207. Gemischtes Gemüse . . . . .	90	243. Gurkensalat* . . . . .	106
208. Spinat* . . . . .	91	244. Tomaten- oder Paradiesäpfel- salat . . . . .	106
209. Grüne Erbsen . . . . .	91	245. Bohnensalat* . . . . .	107
210. Kochsalat mit grünen Erbsen . . . . .	91	246. Rettichsalat* . . . . .	107
211. Erbsen mit Reis . . . . .	92	247. Selleriesalat . . . . .	107
212. Eingebrennte grüne Bohnen . . . . .	92	248. Randsalat (rote Rüben) . . . . .	107
213. Gedünstete grüne Bohnen . . . . .	92	249. Kalter Krautsalat* . . . . .	108
214. Spargel- oder Wachsbohnen mit Bröseln . . . . .	93	250. Warmer Krautsalat* . . . . .	108
<b>Bemerkungen über Hülsen- früchte.</b> . . . . . 94—95		251. Kohlsalat (Wirfingsalat) . . . . .	108
215. Erbsenbrei . . . . .	95	252. Sprosskohlalat . . . . .	108
216. Bohnenbrei . . . . .	95	253. Kartoffelsalat . . . . .	108
217. Eingebrennte Bohnen . . . . .	95	254. Linsen- oder Bohnensalat . . . . .	109
218. Bohnen mit Sauerkraut . . . . .	96	255. Gemischter Salat . . . . .	109
219. Bohnen mit Bröseln . . . . .	96	256. Heringsalat* . . . . .	110
220. Eingebrennte Linsen . . . . .	96	<b>Bemerkungen über gefalzene Mehlspeisen, Reis, Knödel und Strudel</b> . . . . . 111—113	
<b>Bemerkungen über Kartoffeln</b> . . . . . 97		257. Makkaroni . . . . .	113
221. Kartoffeln in der Schale . . . . .	98	258. Wassermudeln* . . . . .	113
222. Salzkartoffeln . . . . .	98	259. Gemüsemudeln* . . . . .	113
223. Kartoffeltengel . . . . .	98	260. Grießnudeln . . . . .	113
224. Geröstete Kartoffeln . . . . .	98	261. Spägen* . . . . .	114
225. Bratkartoffeln* . . . . .	99	262. Mehlnockerln . . . . .	114
226. Speckkartoffeln . . . . .	99	263. Knöpfli* . . . . .	114
227. Kartoffelbrei . . . . .	99	264. Polentanockerln . . . . .	115
228. Eingebrennte Kartoffeln . . . . .	99	265. Abgetriebene Grießnockerln . . . . .	115
229. Kartoffeln mit Milchsoße . . . . .	100	266. Käsnocken* . . . . .	115
230. Kartoffelsoße . . . . .	100	267. Grießplätzchen mit Käse . . . . .	116
231. Kartoffelknödel . . . . .	100	268. Gedünsteter Reis . . . . .	116
232. Kartoffelklöße* . . . . .	101	269. Chinesischer u. indischer Reis* . . . . .	116
233. Kartoffelnudeln . . . . .	101	270. Grießknödel . . . . .	117
234. Pinzgauernudeln . . . . .	101	271. Reisknödel . . . . .	117
235. Kartoffelschmarren (Rösti) . . . . .	102	272. Semmelknödel . . . . .	117
236. Kartoffelgulasch . . . . .	102	273. Böhmischer Knödel . . . . .	118
237. Feine Kartoffellaibchen . . . . .	102	274. Tirolerknödel . . . . .	118

Die mit \* bezeichneten Gerichte können nicht in der Kochkiste  
bereitet werden.



Nr.	Seite
275. Semmelkloß . . . . .	118
276. Toppfenknödel . . . . .	119
277. Zwetschenknödel* . . . . .	119
278. Strudelteig* . . . . .	120
279. Zwetschenstrudel* . . . . .	120
280. Heidelbeer-, Schwarz- oder Blaubeerstrudel* . . . . .	120
281. Rhabarberstrudel* . . . . .	121
282. Apfelstrudel* . . . . .	121
283. Einfacher Apfelstrudel* . . . . .	121
284. Reisstrudel* . . . . .	121
285. Rahmstrudel* . . . . .	122
286. Milchstrudel* . . . . .	122
287. Toppfenstrudel* . . . . .	122
288. Tirolerstrudel* . . . . .	123
289. Germstrudel* . . . . .	123
290. Grießstrudel . . . . .	123
291. Kartoffelstrudel mit Bröseln . . . . .	124
292. Kartoffelstrudel* . . . . .	124
293. Krautstrudel* . . . . .	124

**Bemerkungen über Hafer-  
gerichte . . . . . 125—126**

294. Hafergrühsuppe . . . . .	126
295. Hafergrüßbrei . . . . .	126
296. Hafergrüßsturz . . . . .	126
297. Hafergrüßschmarren . . . . .	127
298. Hafergrüßauflauf . . . . .	127
299. Hafergrüßstrudel . . . . .	127
300. Hafergrüßschnitten . . . . .	127
301. Hafergrüßpudding . . . . .	128
302. Flammeri von Hafergrüße . . . . .	128
303. Hafergrüßtorte* . . . . .	128
304. Geröstete Haferflockensuppe . . . . .	129
305. Feine Haferflockensuppe . . . . .	129
306. Haferflockenstrudel . . . . .	129
307. Dalken von Haferflocken . . . . .	130
308. Haferflockenauflauf . . . . .	130
309. Haferflockenpudding mit Schokolade . . . . .	130
310. Hafermehlsuppe . . . . .	131
311. Hafermehlkakes* . . . . .	131
312. Hafermehlkuchen* . . . . .	131
313. Hafermehltorte* . . . . .	131

**Bemerkungen über Milch-  
gerichte . . . . . 133—134**

314. Reisbrei . . . . .	135
315. Gestürzter Reis* . . . . .	135
316. Reispespe mit Rahm* . . . . .	135
317. Maisbrei . . . . .	135
318. Hirsebrei . . . . .	136
319. Grießbrei . . . . .	136
320. Gestürzter Grieß . . . . .	136
321. Gestürzter Grieß mit Schokolade . . . . .	136
322. Falsche Spiegeleier* . . . . .	137
323. Milchkoch . . . . .	137
324. Gebranntes Milchkoch . . . . .	137
325. Flammeri von Mehl . . . . .	138
326. Flammeri von Grieß . . . . .	138

**Bemerkungen über Eier-  
speisen, Pfannkuchen,  
Schmarren, Aufläufe  
und Puddings . . . . . 139—142**

327. Gekochte Eier* . . . . .	142
328. Rühreier (Eierspeise)* . . . . .	142
329. Rühreier mit Schinken* . . . . .	143
330. Spiegeleier* . . . . .	143
331. Französische Eierspeise* . . . . .	143
332. Verlorene Eier* . . . . .	143
333. Pfannkuchen (Omeletten)* . . . . .	144
334. Buttermilchpfannkuchen (Ome- letten)* . . . . .	144
335. Französischer Pfannkuchen (Omelette)* . . . . .	145
336. Schaumpfannkuchen (Ome- lette)* . . . . .	145
337. Brennsterz* . . . . .	145
338. Einfacher Schmarren* . . . . .	145
339. Kaiserschmarren* . . . . .	146
340. Semmelschmarren* . . . . .	146
341. Grießschmarren* . . . . .	146
342. Gebackener Grießschmarren* . . . . .	147
343. Reischmarren . . . . .	147
344. Maissterz oder Polenta . . . . .	147
345. Maischmarren . . . . .	148
346. Reisauflauf . . . . .	148
347. Grießauflauf . . . . .	148

Die mit \* bezeichneten Gerichte können nicht in der Kochkiste  
bereitet werden.



Nr.	Seite	Nr.	Seite
348. Maisauflauf . . . . .	148	383. Mandelstolle* . . . . .	162
349. Hirseauflauf . . . . .	149	384. Buchteln (Wuchteln)* . . . . .	162
350. Mehlaufauf* . . . . .	149	385. Potitze* . . . . .	163
351. Nudel- oder Makkaroni- auflauf . . . . .	149	385 a. Nußfülle zur Potitze* . . . . .	163
352. Topfenaufauf . . . . .	149	386. Einfache Krapsfen* . . . . .	164
353. Scheiterhaufen* . . . . .	150	387. Bessere Krapsfen* . . . . .	164
354. Brotaufauf* . . . . .	150	388. Faschingskrapsfen* . . . . .	164
355. Käseaufauf* . . . . .	150	389. Schnürkrapsfen* . . . . .	165
356. Pfannkuchenaufauf* . . . . .	151	390. Rosenkrapsfen* . . . . .	165
357. Eieraufauf* . . . . .	151	391. Schneeballen* . . . . .	166
358. Heidenaufauf* . . . . .	151	392. Brandteigkugeln* . . . . .	166
358 a. Zitronenbeguß zum Heiden- aufauf* . . . . .	152	393. Schweizerküchli* . . . . .	167
359. Rahmaufauf* . . . . .	152	394. Trichterstrauben* . . . . .	167
360. Semmelpudding . . . . .	152	395. Holunderstrauben* . . . . .	167
361. Reispudding . . . . .	152	396. Natronküchlein* . . . . .	168
362. Grießpudding . . . . .	153	397. Aufgestochene Natronküchlein* . . . . .	168
363. Topfenpudding . . . . .	153	398. Hasenöhrl* . . . . .	168
364. Schokoladenpudding . . . . .	153	399. Roggenblatteln* . . . . .	169
365. Mandelpudding . . . . .	154	400. Reismürste . . . . .	169
366. Brotpudding . . . . .	154	401. Grießkrapsferln . . . . .	169
367. Biskuitpudding . . . . .	154	402. Apfelkrapsferln* . . . . .	170
<b>Bemerkungen über Germ-</b>			
<b>speisen (Eisenback-</b>			
<b>werk) und Kuchen . 155—157</b>			
368. Schwarzbrot* . . . . .	157	403. Schlofferbuben* . . . . .	170
369. Weißbrot* . . . . .	158	404. Arme Ritter* . . . . .	170
370. Knödelbrot* . . . . .	158	405. Goldschnitten* . . . . .	170
371. Milchbrot* . . . . .	158	406. Grießschnitten . . . . .	171
372. Kaffeebrot* . . . . .	159	407. Zwetschenschnitten* . . . . .	171
373. Kipfel* . . . . .	159	408. Dalken* . . . . .	171
374. Feine Kipfel* . . . . .	159	409. Dalken mit Germ* . . . . .	172
375. Schober* . . . . .	159	410. Apfelkolatschen* . . . . .	172
376. Gugelhupf* . . . . .	160	411. Topfenkolatschen* . . . . .	173
377. Gugelhupf mit Backpulver* . . . . .	160	411 a. Topfenfülle* . . . . .	173
378. Feiner Gugelhupf* . . . . .	160	412. Mürber Teig* . . . . .	173
379. Kartoffelbrot* . . . . .	161	413. Grießkuchen . . . . .	174
380. Feines Kartoffelbrot* . . . . .	161	414. Reiskuchen . . . . .	174
381. Stolle* . . . . .	161	415. Heidelbeer-, Schwarzbeer- oder Blaubeerkuchen* . . . . .	174
382. Rosinenstolle* . . . . .	162	416. Zwetschenkuchen* . . . . .	175
		417. Rhabarberkuchen* . . . . .	175
		418. Erdbeerkuchen* . . . . .	175
		419. Apfelkuchen* . . . . .	175
		420. Streuselkuchen* . . . . .	176
		420 a. Streusel* . . . . .	176
		421. Apfelkuchen von Germteig* . . . . .	176

Die mit \* bezeichneten Gerichte können nicht in der Kochkiste  
bereitet werden.



Nr.	Seite	Nr.	Seite
<b>Bemerkungen über Torten,</b>		460. Schokoladensterne* . . . . .	191
<b>feine Kuchen und klei-</b>		461. Engländer* . . . . .	191
<b>nes Gebäck . . . . .</b>		462. Hirschhornkrapferln* . . . . .	192
422. Zuckerglasur* . . . . .	181	463. Husarenkrapferln* . . . . .	192
423. Zitronenglasur . . . . .	181	464. Gefüllte Krapferln mit Man-	
424. Kakaoglasur* . . . . .	181	deln* . . . . .	192
425. Schokoladenglasur* . . . . .	181	465. Mürbe Kipferln* . . . . .	193
426. Eiweißglasur* . . . . .	181	466. Vanillekipferln* . . . . .	193
427. Butterschaum (Creme) zum		467. Butterbrezeln* . . . . .	193
Füllen von Torten* . . . . .	182	468. Gewürzeln* . . . . .	193
428. Butterschaum (Creme) mit		469. Kleine Lebkuchen* . . . . .	194
Schokolade* . . . . .	182	470. Honiglebkuchen* . . . . .	194
429. Gemischte Torte* . . . . .	182	471. Zuckerschiffchen* . . . . .	195
430. Maistorte* . . . . .	182	472. Biskuit-Rollkuchen(Roulade)*	195
431. Grießtorte* . . . . .	183	473. Zwieback* . . . . .	195
432. Knacktorte* . . . . .	183	474. Aniszwieback* . . . . .	196
433. Heiden- oder Buchweizentorte*	183	475. Biskuitbrot* . . . . .	196
434. Brottorte* . . . . .	183	476. Feineres Biskuitbrot* . . . . .	196
435. Bischofingertorte* . . . . .	184	477. Zuckerbrot* . . . . .	196
436. Biskuittorte* . . . . .	184	478. Schokoladenbrot* . . . . .	197
437. Linzertorte* . . . . .	184	479. Eiweißkuchen* . . . . .	197
438. Sandtorte* . . . . .	185	480. Marmorkuchen* . . . . .	197
439. Sachertorte* . . . . .	185	481. Kirchenkuchen* . . . . .	197
440. Wiener-torte* . . . . .	185	482. Kirchenkuchen mit Schoko-	
441. Schokoladenschaumtorte*	186	lade* . . . . .	198
442. Stefanietorte* . . . . .	186	483. Rehrücken* . . . . .	198
443. Haselnußstänglein* . . . . .	186	<b>Bemerkungen über Obst . . . . .</b>	199—200
444. Anisstänglein* . . . . .	187	484. Gedörrte Zwetschen . . . . .	201
445. Zuckernüsse* . . . . .	187	485. Gedörrte Apfelspalten . . . . .	201
446. Mandelschnitten . . . . .	187	486. Gedünstete Apfel* . . . . .	201
447. Haselnußschnitten* . . . . .	188	487. Gedünstete Birnen* . . . . .	201
448. Anisbogen* . . . . .	188	488. Gedünstete Heidel-, Schwarz-	
449. Gefüllte Krapferln* . . . . .	188	oder Blaubeeren* . . . . .	201
450. Plätschen* . . . . .	189	489. Gedünstete unreife Stachel-	
451. Rakes* . . . . .	189	beeren* . . . . .	202
452. Nußwürfel* . . . . .	189	490. Gedünstete Kirichen* . . . . .	202
453. Nußkrapferln* . . . . .	190	491. Gedünstete Zwetschen* . . . . .	202
454. Kleines Gebäck* . . . . .	190	492. Rhabarber* . . . . .	202
455. Kleines Teegebäck* . . . . .	190	493. Gedünsteter Kürbis* . . . . .	202
456. Makronen* . . . . .	190	494. Apfelmus* . . . . .	202
457. Windkrapferln* . . . . .	191	495. Rhabarbermus* . . . . .	203
458. Schneebufferln* . . . . .	191	496. Drangen(Apfelfinen)m. Äpfeln*	203
459. Gefüllte spanische Winde*	191	497. Erdbeeren mit Milch und	
		Zucker* . . . . .	203

Die mit \* bezeichneten Gerichte können nicht in der Kochkiste  
bereitet werden.



Nr.	Seite
<b>Bemerkungen über Schaum-</b>	
<b>speisen (Creme)</b> . . . . . 204	
498. Vanilleschaum (Creme)* . . . . .	205
499. Gebrannter Vanilleschaum (Creme)* . . . . .	205
500. Vanillesoße* . . . . .	205
501. Schokoladenschaum (Creme)* . . . . .	205
502. Fruchtschaum (Creme)* . . . . .	206
503. Butterschaum (Creme)* . . . . .	206
504. Apfelschaum* . . . . .	206
505. Preiselbeer Schaum* . . . . .	206
506. Marillen-(Aprikosen)schaum* . . . . .	207
507. Zitronenspeise* . . . . .	207
508. Rote Grütze* . . . . .	207
509. Buttermilchspeise* . . . . .	208

Nr.	Seite
<b>Bemerkungen über Ge-</b>	
<b>tränke</b> . . . . . 209—211	
510. Milch* . . . . .	212
511. Saure Milch* . . . . .	212
512. Kakao* . . . . .	212
513. Schokolade* . . . . .	212
514. Malzkaffee* . . . . .	213
515. Tee* . . . . .	213
516. Zitronenlimonade* . . . . .	213
517. Holunderkracherln* . . . . .	213
<b>Bemerkungen über Speise-</b>	
<b>zettel</b> . . . . . 214—215	
Speisezettel . . . . .	215—222

Die mit \* bezeichneten Gerichte können nicht in der Kochkiste  
bereitet werden.



## Lebensmittelpreise

(für 1 kg, beziehungsweise 1 l), die zu den Berechnungen  
im Kochbuch im Jahre 1911 verwendet wurden.

	Pro 1 kg in K		Pro 1 kg in K	
Rindfleisch . . . . .	1.80 bis	3.—	Hafermehl . . . . .	0.95
Kalbfleisch . . . . .	2.—	" 3.40	Germ . . . . .	3.—
Schweinefleisch . . . . .	2.20	" 3.80	Zucker . . . . .	0.80
Selchfleisch . . . . .	2.20	" 2.80	Malzkaffee, offen . . . . .	0.80
Schafffleisch . . . . .	1.60	" 2.—	Tee . . . . .	8.—
Wildbret . . . . .	0.78	" 3.12	Maltinkakao . . . . .	2.80
Fische . . . . .	1.—	" 7.—	Bruchschokolade . . . . .	2.60
Butter . . . . .		3.—	Honig . . . . .	1.60
Schweinesfett . . . . .		2.10	Mandeln . . . . .	3.20
Speck . . . . .		2.—	Haselnüsse . . . . .	2.—
Pflanzenfett . . . . .		1.40	Walnüsse, ausgeschält . . . . .	2.40
Weizenmehl . . . . .		0.40	Rosinen . . . . .	2.—
Maismehl . . . . .		0.30	Kleine Weinbeeren . . . . .	1.30
Heidenmehl . . . . .		0.56	Große Weinbeeren . . . . .	1.20
Erbsemehl . . . . .		0.70	Feigen . . . . .	0.50
Stärkemehl . . . . .		1.—	1 Stück Zitrone . . . . .	0.06
Schwarzbrod	} Selbstkostenpreis, weil im Hause hergestellt.	0.24	1 Ei . . . . .	0.06
Weißbrod		0.30	Magerkäse . . . . .	1.—
Knödelbrod		0.33	Topsen . . . . .	0.55
Milchbrod		0.35	Schotten . . . . .	0.50
Brösel . . . . .		0.60	Zwiebel . . . . .	0.30
Grieß . . . . .		0.40	Porree . . . . .	0.66
Reis . . . . .		0.50	Möhren . . . . .	0.30
Gerste . . . . .		0.60	Sellerie . . . . .	0.50
Hirse . . . . .		0.30	Schwarzwurzeln . . . . .	0.70
Erbsen . . . . .		0.60	Kartoffeln . . . . .	0.10
Linjen . . . . .		0.70	Rote Rüben (Rohnen, Randen) . . . . .	0.20
Bohnen . . . . .		0.50	Luschen . . . . .	0.10
Nudeln . . . . .		1.—	Kohlrabi . . . . .	0.30
Makkaroni . . . . .		0.80	Weißkraut . . . . .	0.15
Hafergrüße . . . . .		0.65	Sauerkraut . . . . .	0.28
Haferflocken . . . . .		0.80	Saure Rüben . . . . .	0.36



	Pro 1 kg in K		Pro 1 kg in K
Blaukraut . . . . .	0.25	Erdbeeren . . . . .	1.—
Kohl . . . . .	0.25	Stachelbeeren . . . . .	0.30
Sprossenkohl . . . . .	0.70	Aprikosen (Marillen) . . . . .	0.64
Spinat . . . . .	0.50	Gedörrte Apfelspalten . . . . .	0.60
Kopfsalat . . . . .	0.40	Gedörrte Zwetschen . . . . .	0.60
Kochsalat . . . . .	0.30	Powidl . . . . .	1.—
Grüne Erbsen . . . . .	0.60		
Grüne Bohnen . . . . .	0.50		Pro 1 l in K
Wachsbohnen . . . . .	0.56	Johannisbeeren in Zucker einge-	
Rhabarber . . . . .	0.50	kocht . . . . .	2.—
Blumenkohl . . . . .	0.70	Preiselbeeren in Zucker eingekocht	2.—
Meerrettich (Kren) . . . . .	1.12	Schwarzbeeren ohne Zucker einge-	
Winterrettich . . . . .	0.40	kocht . . . . .	0.60
Tomaten oder Paradiesäpfel . . . . .	0.40	Holunder ohne Zucker eingekocht	0.40
Gurken . . . . .	0.50	Himbeerfaß „ „ „	2.50
Kürbis . . . . .	0.30	Vollmilch . . . . .	0.24
Apfel . . . . .	0.30	Magermilch . . . . .	0.08
Zwetschen . . . . .	0.30	Buttermilch . . . . .	0.08
Heidelbeeren . . . . .	0.30	Saurer Rahm . . . . .	1.20
Johannisbeeren (Ribisel) . . . . .	0.40	Schlagrahm . . . . .	2.40
Himbeeren . . . . .	0.40	Sl. . . . .	2.—
Preiselbeeren . . . . .	1.—	Weineffig . . . . .	0.40

## Erklärung der Küchenausdrücke.

Abtreiben, abrühren heißt: eine Masse, z. B. Butter, mit einem Kochlöffel in einer Schüssel so lange rühren, bis sie schaumig ist.

Anlaufen lassen besteht darin, daß man Mehl, Grieß u. dgl. in heißes Fett gibt und kurze Zeit darin rührt.

Durchtreiben, durch ein Sieb rühren heißt: Suppe, Soße od. dgl. auf ein Sieb geben und so lange darin rühren, bis wenig oder kein Rückstand bleibt.

Einbeizen, pökeln heißt: Fleisch in Salz- oder Essiglake legen und dadurch haltbar machen.

Einbrennen bereitet man durch Rösten von Mehl in heißem Fett.

Einbröseln ist: Fleisch, Fisch oder Mehlspeisen in Bröseln drehn. Bröseln bereitet man durch Stoßen oder Reiben von a. u. b. a. c. n. e. m. Knödelbrot oder altbackenen Semmeln.

Glasieren heißt: Torten oder Backwerk mit einer aus Zucker und verschiedenen Zutaten hergestellten Lösung überziehen.

Selchen oder räuchern ist: in Salz gebeiztes Fleisch durch Einwirkung von Holzrauch haltbar machen.

Sprudeln oder quirlen heißt: eine Flüssigkeit durch starkes Bewegen des Sprudels mit Mehl u. dgl. fein verbinden.

Stauben ist: Mehl über Fleisch, Gemüse u. dgl. geben.

Vergießen ist: verdünnen und verrühren einer Speise mit Flüssigkeit.



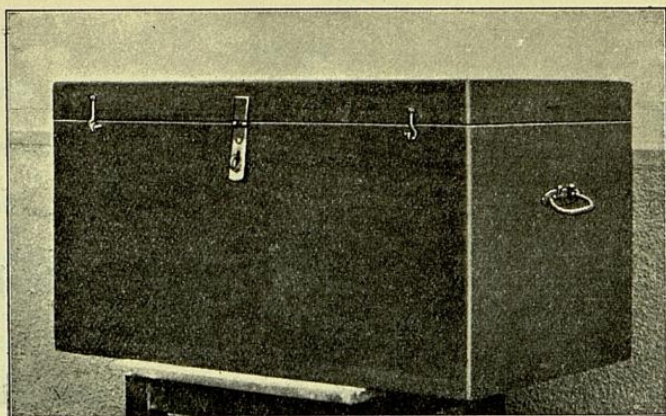
## Herstellung, Verwendung und Vorteile der Kochkiste.

Von der Ernährung hängen Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Menschen wesentlich ab. Das ist eine Erfahrung, der jede Hausmutter Rechnung tragen muß. Und darum soll die Hausfrau, an deren Kräfte in unserer raschlebigen Zeit hohe Anforderungen gestellt werden, sich mit allen Verbesserungen vertraut machen, die ihr die Arbeiten im Haushalte erleichtern. In den Bauern- und kleinen Beamtenfamilien wird der Mangel an geeigneten Mägden leider immer empfindlicher und der geplagten Frau ist dadurch heute ein noch höheres Maß an Arbeit aufgebürdet als ehemals. Die häufige Folge davon ist, daß der wichtigsten Arbeit, dem Kochen, nicht genügende Sorgfalt gewidmet wird. Es werden dann meist nur Speisen bereitet, deren Herstellung wenig Zeit erfordert; alle jene Nahrungsmittel aber, die längeren Kochens bedürfen, wie Gemüse, Hülsenfrüchte usw., bringt man möglichst selten auf den Tisch. Durch solch unzureichende Ernährung wird nicht genügend gutes Blut gebildet und die Folgen davon sind Krankheiten aller Art.

Vielen dieser Schädlichkeiten abzuweichen, ist die Kochkiste bestens geeignet. Sie ermöglicht es der Hausmutter, auch bei Aufwendung von wenig Zeit, täglich ein nahrhaftes, wohlgeschmeckendes Essen herzustellen. Allerdings erfordert das Kochen in der Kiste Nachdenken und praktischen Sinn. Da die Vorbereitung für das Mittagessen schon beim Frühstückskochen beendet sein muß, wozu am Morgen die Zeit meist fehlt, sollten die Gemüse schon am Abend vorher gepuzt und gerichtet werden. Alle übrigen Schwierigkeiten lassen sich durch genaues Einhalten der in diesem Büchlein gemachten Angaben leicht überwinden und jede Hausfrau kann, auch ohne weitere Vorkenntnisse, an Hand desselben einen Versuch mit der Kochkiste machen.

Ein Mißlingen der Speisen in der Kiste ist gänzlich ausgeschlossen, wenn diese richtig hergestellt ist, die Deckel der

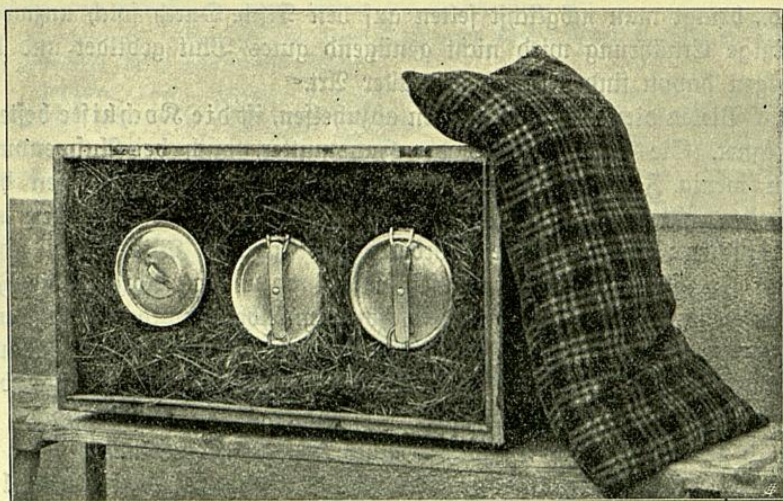




Töpfe gut schließen, die Speisen sorgfältig vorbereitet und genügend vorgekocht sind und wenn sie lange genug in der Kiste bleiben.

Als Kochkiste kann jede beliebige gut schließende Kiste Verwendung finden, die, wenn möglich, einen übergreifenden Deckel haben soll, der am besten zum Einhaken gerichtet wird. Die Kiste ist mit Heu oder Holzwolle zu füllen. Je nach ihrer Größe können ein, zwei oder drei Töpfe darin Platz finden.

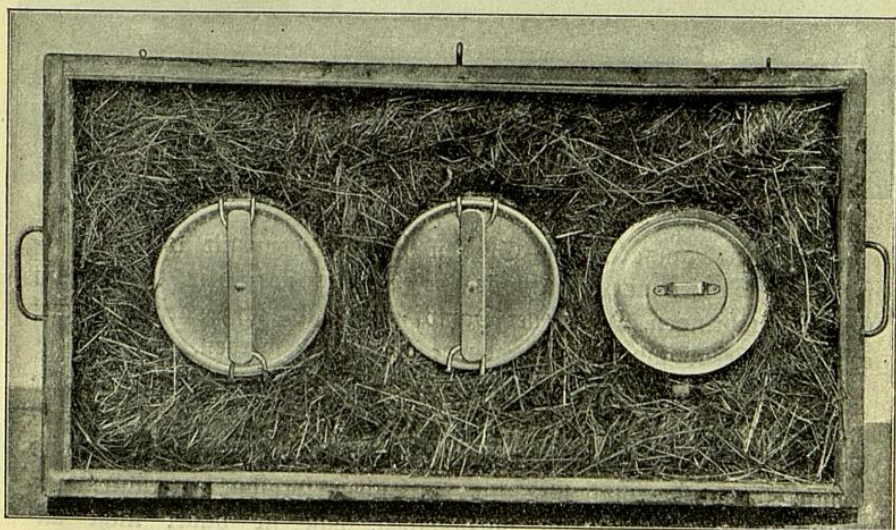
Der Boden muß 6 bis 10 cm hoch dicht mit Heu oder Holzwolle belegt sein; dann stellt man die Töpfe 8 bis 10 cm voneinander entfernt hinein und füllt alle Zwischenräume bis an den Rand der Töpfe





so fest als möglich mit Heu aus. Zum Schluß dreht man die Töpfe einigemal hin und her, damit das Heu eine genau passende Höhlung erhalte, in die man sie immer wieder einsetzt. Zum Bedecken der Töpfe verwendet man ein mit Heu oder Holzwolle gefülltes Polster, das in der Flächenausdehnung ungefähr 4 bis 6 *cm* größer sein soll als der Querschnitt der Kiste, damit der Raum zwischen Topf und Kistendeckel möglichst dicht ausgefüllt werde.

An Stelle von Kisten lassen sich auch Körbe benützen. Diese müssen aber vor der Auspolsterung mit Heu dicht mit Zeitungspapier



ausgelegt werden. Je nach der Anzahl der Personen, für die gekocht wird, verwendet man kleinere oder größere Kisten.

Da die Speisen in der Kiste durch Einwirkung von Dampf gar gemacht werden, müssen die Deckel der Töpfe mit einem ungefähr 2 *cm* breiten, in den Topf hineinreichendem Rande versehen sein und sehr gut schließen.

Beim Einstellen in die Kochkiste beachte man folgendes:

1. Füllen der Töpfe. Der Topf soll bis zu drei Vierteln der Höhe gefüllt sein. Weniger darf allenfalls nur von solchen Speisen, die bald gar sind, hineingegeben werden. Bei Speisen jedoch, die eine längere Kochdauer erfordern, ist diese Regel genau einzuhalten. Wird der Topf mehr als zu drei Vierteln seiner Höhe gefüllt, so kann durch die starke Dampfentwicklung der Deckel herausgetrieben werden.



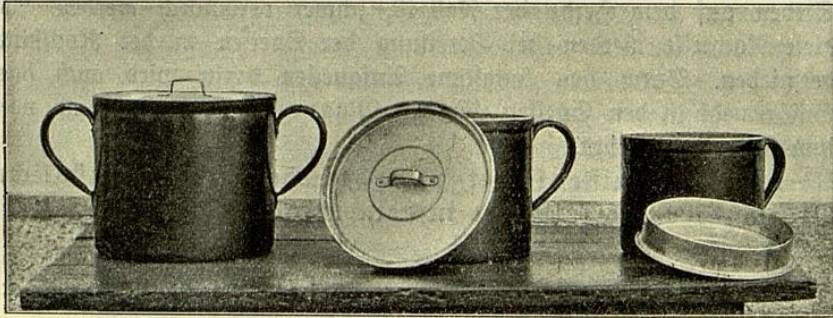
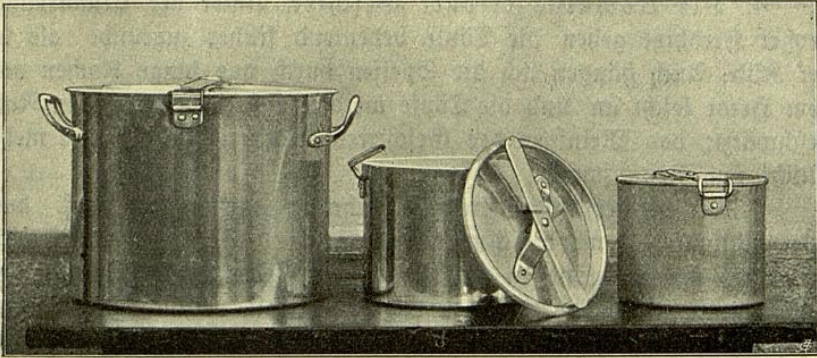


2. Vorkochzeit. Die Speisen sind in dem für die Kiste bestimmten Topf mit verschlossenem Deckel auf dem Herd zum Sieden zu bringen. Damit der Dampf nicht entweiche, darf der Deckel erst nach Beendigung der Kochdauer abgehoben werden.

3. Grießnockerln, Knödel u. dgl., die leicht zerfallen, koche man auf offenem Feuer sehr rasch vor, dagegen ist Siedfleisch der klaren Suppe halber am Rand des Herdes vorzukochen. Eingebraunte und gedünstete Speisen sind bis zum Aufkochen sorgsam zu rühren und dann auf dem Herde so vorzukochen, daß sie dabei nicht anbrennen. Die Vorkochzeit ist in jeder Vorschrift angegeben; sie währt je nach Größe und Güte der Nahrungsmittel kürzer oder länger. Bei Gemüse spielt auch die Jahreszeit eine Rolle. Wichtig ist, daß man die richtig vorgekochten Gerichte so rasch als nur möglich in die Kiste stelle, sofort mit dem Rissen zudecke, die Kiste dann schließe und sie erst wieder öffne, wenn die Speisen zu Tisch gebracht werden sollen. Nachzusehen ist überflüssig; das Garmachen besorgt die Kiste selbst. Bei zu frühem Öffnen der Kiste und des Topfes entweicht der Dampf und die Speisen können deshalb nicht gar werden.

4. Unter Kochdauer ist die Zeit, während der die Speisen in der Kiste bleiben müssen, zu verstehen. Auch diese richtet sich wie die Vorkochzeit nach den Nahrungsmitteln und ist deshalb natürlich sehr verschieden. Da die Speisen in der Kiste weder einkochen noch





zerfallen, so können sie ohne Nachteil auch länger als notwendig darin bleiben.

Das Kochen in der Kiste gewährt folgende Vorteile:

1. Die Kochkiste erspart Zeit. Wir können z. B. das Mittagessen schon am Morgen vorkochen und in die Kiste stellen, wo es ohne unsere Mithilfe gar wird. Durch diese Zeiterparnis werden viele Vormittagsstunden für andere Arbeiten gewonnen.

2. Die Kochkiste erspart Brennstoff. Wir brauchen das Feuer im Herd z. B. zum Garwerden von Fleisch und Hülsenfrüchten den ganzen Vormittag. Dagegen ist bei Bereitung dieser Speisen in der Kiste nur eine Vorkochzeit von 15 bis 30 Minuten notwendig. Wieviel Geld kann dadurch jährlich erspart werden!

3. Die Kochkiste erspart Lebensmittel. Alle Lebensmittel, besonders die Mehllarten, quellen unter Einwirkung der gleichmäßigen und anhaltenden Wärme besser auf. Da Übergehen, Einkochen, Zerkochen und Anbrennen in der Kiste ausgeschlossen ist, gehen dabei auch bedeutend weniger Nahrungsmittel verloren.



4. Die Kochkiste erspart Geschirr. Unter der Einwirkung großer Herdhitze gehen die Töpfe bedeutend früher zugrunde als in der Kiste. Auch hängen sich die Speisen durch das lange Kochen auf dem Herde leicht an und die Töpfe werden außerdem durch den Ruß geschwärzt; das Reinigen des Geschirres erfordert deshalb viel mehr Mühe und Zeitaufwand.

5. Die in der Kiste bereitete Nahrung — und das ist das allerwichtigste — wird schmackhafter, verdaulicher, daher auch gesünder. Solange Speisen auf dem Herde sieden, steigt Dampf auf, in welchem sich das Aroma zum größten Teil verflüchtigt. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ferner erwiesen, daß die Eiweißstoffe, wenn sie andauernd großer Hitze ausgesetzt sind, wie dies beim langen Sieden auf dem Herde der Fall ist, schwer verdaulich werden. All diese Nachteile werden bei Bereitung der Speisen in der Kochkiste vermieden. Durch das langsame Aufquellen darin wird auch das Stärkemehl in den Speisen für den Magen gut vorbereitet und von ihm besser ausgenützt.

Die Kochkiste leistet also der Hausfrau vorzügliche Dienste; deshalb sollte sie in keinem Haushalte fehlen!



## Bemerkungen über Fette.

Das Fett spielt bei der Ernährung des Körpers eine große Rolle. Deshalb verlangt unsere Gesundheit, aber auch unser Geldbeutel, daß dem Fettverbrauch in der Küche nach Art und Menge große Aufmerksamkeit geschenkt werde.

Die anhaltende Abwanderung so vieler Leute des platten Landes in die Städte und Industrieorte entzieht den landwirtschaftlichen Betrieben einen großen Teil der erforderlichen Arbeitskräfte und erschwert Ackerbau und Viehzucht in hohem Grade. Die Landwirtschaft kann deshalb den mit dem Anwachsen der Gesamtbevölkerung gleichmäßig steigenden Fettbedarf heute nicht mehr decken und die Preise der tierischen Fette, besonders der Butter, sind so in die Höhe gegangen, daß sie für den einfachen Haushalt als Kochfett unerschwinglich geworden sind. Wir müssen uns daher nach anderen guten Kochfetten umsehen.

Gerade darüber herrschen aber, besonders unter der ländlichen Bevölkerung, noch sehr große Vorurteile. Die Bäuerinnen glauben noch vielfach, die Speisen seien nur dann gesund und schmackhaft, wenn sie mit reiner Butter oder Rindschmalz bereitet werden. Frisch genossene Butter ist allerdings das wohlschmeckendste und bekömmlichste Fett und gute Butter soll in allen Familien, wo mit dem Geld nicht ängstlich gespart werden muß, täglich auf den Tisch kommen. Durch das Kochen aber wird die Butter schwer verdaulich, verändert auch ihren feinen Geschmack und kann ganz gut durch anderes, viel billigeres Fett, besonders durch Pflanzenfett (gereinigtes Kokosnußfett, das unter den Namen Palmin, Ceres, Runerol usw. bekannt ist, fälschlich sogar mit Kokosnußbutter bezeichnet wird) ersetzt werden. Es ist eine durchaus verkehrte Anschauung, daß Pflanzenfett und Schweinesfett ungesund seien und, wie man auf dem Lande oft hört, keine Kraft geben. Das sind Vorurteile, die im Interesse unseres Geldbeutels zu bekämpfen sind. Wenn der Bauer alle seine Milcherzeugnisse, besonders die Butter, selbst verzehrt, so führt er eine schlechte Wirtschaft.

Pflanzenfett war schon im Altertum in hohem Ansehen. Seit 20



bis 25 Jahren ist Pflanzenfett in Europa eingeführt und gegenwärtig wird seiner Bereitung eine solche Aufmerksamkeit zugewendet, daß uns heute damit nicht nur ein appetitliches und schmackhaftes, sondern auch leicht verdauliches und billiges Speisefett geboten wird. Es ist zum Braten und Backen gleich gut geeignet und ersetzt andere Fette bei der Bereitung von Fleisch- und Mehlspeisen vollkommen.

Im allgemeinen gilt der Grundsatz, daß Speisefett, dessen Schmelzpunkt niedriger liegt als die menschliche Körperwärme ( $36^{\circ}\text{C}$ ) und welches von nicht gebundenen Fettsäuren frei ist, leicht verdaut wird. Das ist beim Pflanzenfett der Fall und es ist deshalb anderen Kochfetten, besonders der Margarine, bei weitem vorzuziehen. Wir kochen hier seit 12 Jahren mit Pflanzenfett, und da täglich gegen 60 Personen gepflegt werden, so dürfte uns ein Urteil darüber erlaubt sein. Der Durchschnitt unserer Schüler und Schülerinnen steht im Alter von 16 bis 17 Jahren, ist also noch in der Entwicklungszeit. Wir bekommen deshalb auch viel Bleichüchtige an den Tisch, die bekanntlich meist mit Magenbeschwerden zu tun haben. Diese Beschwerden verlieren sich hier fast immer, was gewiß nicht der Fall sein würde, wenn das Pflanzenfett schwer verdaulich und ungesund wäre. Wir machen im Gegenteil die Beobachtung, daß es leicht verdaulich ist und finden unsere Urteile durch das Schriftchen „Kokosnußbutter und andere Speisefette von Louis Edgar Andés“ bestätigt, worin es unter anderem heißt: „In der medizinischen Abteilung des Professors Dr. Brasche in Wien, unter Leitung des Dr. Th. Zerner, wurde die Kokosnußbutter einer genauen Prüfung unterzogen und sowohl die künstlichen Verdauungsversuche nach Dr. Kаз als auch die experimentalen Untersuchungen fielen bezüglich des Verhältnisses der Kokosnußbutter zu den Mikroorganismen zur vollen Zufriedenheit aus. Die Kokosnußbutter erwies sich als vollkommen keimfrei und verdient in jeder Beziehung den Vorzug.“ In der gleichen Schrift heißt es weiter: „Dr. Heinrich Herzka, Besitzer und Leiter der Wasserheilanstalt in Ischl, berichtet über Versuche, die er mit Kokosnußbutter gemacht hat, daß die Kokosnußbutter alle Eigenschaften des absolut rein vegetabilischen Fettes besitzt, daß die damit zubereiteten Speisen sich in keiner Weise von den mit dem sonst gebräuchlichen Fett hergestellten Speisen unterscheiden und daß speziell Magenkranke die Kokosnußbutter besser als jedes andere Fett in den Speisen vertragen.“ In gleicher Weise äußerte sich Dr. Innichen, Spezialarzt und leitender Arzt der Dr. Wielschen diätetischen Anstalt für



Magen- und Darmleidende in Zürich, unter anderem: „Da die Kokos-  
nußbutter frei von Säure ist, habe ich sie ausschließlich zur Bereitung  
der Speisen in meinen Anstalten für Magenkranke in Zürich und  
Niedelbad in Anwendung gebracht und verordne sie allen meinen  
Magenkranken, die an überreicher Säurebildung leiden, indem Kokos-  
nußbutter allein von ihnen gut vertragen wird.“ Weil das Pflanzenfett  
leicht verdaulich ist, hat es in Spitälern, Sanatorien und ähnlichen  
Anstalten weite Verbreitung gefunden.

Der Wert des Fettes hängt nicht nur von seinem Geschmack,  
sondern auch vom Fettgehalt ab. In dieser Beziehung hält Pflanzen-  
fett jede Konkurrenz aus.

Nach König hat:

Butter 84% Fettgehalt, 13% Wasser und ihr heutiger Preis stellt sich auf	K 3.—
Margarine 88% Fettgehalt, 9% Wasser und ihr heutiger Preis stellt sich auf	K 1.60
Schweinefett 99% Fettgehalt, 1% Wasser und sein heutiger Preis stellt sich auf	K 2.20
Pflanzenfett 99% Fettgehalt, 1% Wasser und sein heutiger Preis stellt sich auf	K 1.40

Aus vorstehendem ersehen wir, daß Pflanzen- und Schweinefett  
den höchsten Fettgehalt aufweisen. Es muß aber darauf aufmerksam  
gemacht werden, daß es sich hier nicht um ausgepreßtes, sondern um  
ausgebratenes Schweinefett handelt. Da 1 kg Speck K 2.— kostet und nur  
90 dkg Fett ergibt, stellt sich der Preis des Schweinefettes in der Übersicht  
so hoch. Von allen Fetten ist das Pflanzenfett demnach am billigsten, was  
bei den heutigen hohen Lebensmittelpreisen nicht genug beachtet werden kann.

Wenn bei der Verwendung von Pflanzenfett die nachfolgenden  
Ratschläge befolgt werden, sind die damit bereiteten Speisen vorzüglich.

1. Das Pflanzenfett ist sehr fettreich, man darf deshalb bei  
Bereitung der Speisen nicht zu viel davon verwenden. Schmeckt das  
Fett bei einem Gericht vor, so ist die Speise nicht mehr fein und auch  
schwer verdaulich. Der zu große Fettverbrauch, wie man ihn noch  
vielfach auf dem Lande findet, ist Verschwendung und ein großer Nach-  
teil für die Gesundheit, besonders für die Entwicklung der Kinder.

2. Das Pflanzenfett darf in der Küche nicht zu kalt,  
aber auch nicht zu heiß verwendet werden. Ist das Fett, in  
dem man die Speisen bäckt, nicht heiß genug, so dringt es zu stark  
in die Speise ein. Wir haben dann einen zu großen Fettverbrauch und die  
im tiefen Fett gebackenen Speisen, z. B. Krapsen, gehen darin zu wenig  
auf, sind also verdorben. In zu heißem Fett dagegen bekommen die



Speisen einen brenzlichen, unangenehmen Geschmack. Den richtigen Wärmegrad prüfen Anfänger am besten durch Hineinlegen von einem Stückchen Weißbrot. Hebt sich dasselbe und nimmt schnell eine hellgelbe Farbe an, so ist der richtige Augenblick zum Ausbacken gefunden.

3. Zu allen Abtrieben muß das Pflanzenfett flüssig gemacht und mit einigen Tropfen Milch oder Wasser so lange gerührt werden, bis es flaumig wird. Das geht am raschesten, wenn die Schüssel mit dem erwärmten Fett in ein Gefäß mit kaltem Wasser gestellt und das Fett darin abgetrieben wird.

4. Wird Pflanzenfett zu einem Teig verwendet, so muß es flüssig gemacht und gut mit den Zutaten vermischt werden, ehe das Mehl dazu kommt. Beachtet man diese kleine Vorsichtsmaßregel nicht und kommt das Pflanzenfett unmittelbar zum Mehl, so bilden sich Fettklumpen, die sich nicht lösen.

Wie alle Fette ist auch Pflanzenfett frisch am besten im Geschmack und es ist nicht ratsam, zu große Vorräte davon zu kaufen.

Zu allen im tiefen Fett ausgebackenen Speisen verwende man eine halbtiefe, nicht zu weite Eisenpfanne mit flachem Boden und fülle sie zu zwei Dritteln Höhe mit Fett. In den Vorschriften ist nur soviel Fett verrechnet, als zum Ausbacken der Speisen wirklich verbraucht wird. Der Rest kann anderweitige Verwendung finden. Dabei ist es besser, Fett, in dem man Mehlspeisen ausgebacken hat, wieder zu Mehlspeisen, dagegen Fett, in dem Fleischspeisen gebacken worden sind, zu Fleisch, Gemüsen oder Suppen zu verbrauchen.

Fettreste verlieren durch längeres Stehen an Wohlgeschmack und sollen daher immer schnell wieder aufgebraucht werden. Aus dem gleichen Grunde vermeide man, zum Ausbacken eine eigene Pfanne mit Backfett aufzuheben. Durch längeres Stehen und wiederholten Gebrauch bekommt das Pflanzenfett einen schlechten Geschmack, der sich dem Gebäck mitteilt.

Abschöpf Fett von Suppen und Soßen reinigt man durch Aufkochen mit einem Stückchen Schwarzbrot und etwas Magermilch unter gleichzeitigem Rühren. Durchgeseiht kann es zum Einbrennen von Speisen gut verwendet werden. Zum Ausbacken eignet es sich nicht, weil es spritzt.

Da Pflanzenfett schnell gerinnt, ist es zum Abschmalzen (Übergießen der Speisen), wie es bei Kartoffelbrei, Erbsenbrei usw. angegeben ist, nicht geeignet und man verwende zu diesem Zweck gutes Schweinesfett oder Butter.



## Bemerkungen über Suppen.

Um eine klare Fleischsuppe zu erzielen, muß die Suppe einige Stunden langsam und stetig sieden. Zu ihrer Bereitung eignet sich die Kochkiste aufs beste.

Fleisch und Knochen sollen womöglich ungewaschen verwendet werden, damit keine Nährstoffe verloren gehen.

Bereitet man Suppe aus Fleisch, welches als Siedfleisch auf den Tisch kommen soll, so ist es notwendig, zuerst das Wasser mit den klein gehackten Knochen und Suppenwurzeln langsam zum Sieden zu bringen und dann erst zu salzen. Denn salzt man schon beim Aufstellen, so sättigt sich das Wasser zum Teil mit Salz und verliert von seiner Fähigkeit, die Nährstoffe aus den Knochen und Suppenwurzeln auszulaugen. Noch besser werden die Knochen und Suppenwurzeln ausgenüßt, wenn man sie einige Stunden im kalten Wasser liegen läßt und mit diesem langsam zum Sieden bringt. Das Fleisch wird dann erst in das siedende, gesalzene Wasser gelegt. Unter dem Einfluß der Siedehitze gerinnen die Eiweißstoffe an der äußeren Schichte des Fleisches und es bleibt nahrhafter und saftiger. Gerade entgegengesetzt muß das Verfahren jedoch in Fällen sein, wo man den Hauptwert auf eine besonders wohlschmeckende Suppe legt. Das Fleisch ist dann in kleineren Stücken mit Knochen und Suppenwurzeln in kaltem, ungesalzenem Wasser zuzustellen. Farbe und Geschmack der Fleischsuppe werden durch Zugabe von einem Stückchen Leber oder Milz verbessert. Röstet man klein gehackte Knochen, geschnittene Leber oder Milz und Suppenwurzeln in etwas Fett braun und fügt dies der Suppe bei, so erhält man die vielerorts beliebte braune Fleischsuppe. Will man zu festlichen Gelegenheiten eine besonders gute Fleischsuppe haben, so kocht man ein altes Huhn oder eine alte Taube mit dem Rindfleisch.

Um vollkommene Ausnützung zu erzielen, bereitet man aus den Suppenwurzeln einen vorzüglichen Gemüsesalat. Knochen und Fleischabfälle sollen stets ein zweitesmal ausgekocht und die daraus gewonnene Suppe zum Vergießen von gebundenen Suppen und Gemüsen verwendet



werden. Zur raschen Herstellung einer Fleischsuppe eignen sich die verschiedenen käuflichen Suppenwürfel. Ein Würfel, in siedendem Wasser aufgelöst, ergibt einen Teller schmackhafter Suppe.

Man mißt der leeren Fleischsuppe irrtümlicherweise einen großen Nährwert bei, während sie doch nur ein appetitanregendes Genußmittel ist, das erst durch die Einlagen nahrhaft wird. Die gebundenen Hülsenfrüchte-, Gemüse-, Mehl- und Milchsuppen dagegen sind ihres größeren Nährwertes und des billigen Preises wegen den Fleischsuppen bei weitem vorzuziehen und sollten in unserer Volksernährung eine viel größere Beachtung finden.

Bei gebundenen Suppen werden lichte oder dunkle Einbrennen verwendet.

Zur lichten Einbrenne wird das Mehl im heißen Fett unter fleißigem Rühren nur solange gedämpft, bis es eine lichtgelbe Farbe hat und Bläschen wirft. Wird diese Einbrenne noch eine Zeit weiter gedämpft, so entsteht die dunkle Einbrenne. Dieselbe muß schön braun und glänzend sein, ehe sie erst kalt und dann warm vergossen wird. Die Einbrennen werden am besten in einer Eisenpfanne bereitet; jedoch darf dies nie auf offenem Feuer geschehen.

Um das Knolligwerden und Anbrennen der gebundenen Suppen zu verhindern, tut man gut, sie erst kalt und dann heiß zu vergießen und solange mit dem Schneebesen zu schlagen, bis sie fieden. Alle gebundenen Suppen werden nahrhafter und gewinnen an Geschmack, wenn man etwas frische Butter, ein Ei und ungefähr drei Eßlöffel sauren Rahm in die Schüssel gibt und die Suppe unter fortwährendem Schlagen dazurührt.

Allen Suppen sollte zur Verbesserung des Geschmackes und des appetitlichen Aussehens wegen fein gehacktes Petersilienkraut, „Grünes“, oder fein geschnittener Schnittlauch beigegeben werden.

Unter „Zubehör“ sind nicht nur die Suppenwurzeln (eine kleine Möhre, eine kleine Petersilienwurzel, ein Stückchen Sellerie, etwas Porree und eine Zwiebel), sondern auch Salz und andere Zutaten, die wegen ihrer kleinen Menge nicht allein bewertet werden können, mitberechnet.

Da das Kochbuch in erster Linie für einfache Haushaltungsschulen bestimmt ist, wo man, um den Schülerinnen viel Übung im Kochen zu geben, meist mehrere Zuspeisen bereitet, sind die Suppeneinlagen, wie Knödel, Strudel usw., knapper berechnet. Für häuerliche Verhältnisse ist es deshalb ratsam, bei diesen Speisen die Zutaten doppelt zu nehmen.



## Suppen.

### 1. Suppe mit Reis.

50 dkg Rindsknochen	K	0.25
12 dkg Reis . . . . .	"	0.06
Zubehör . . . . .	"	0.01
	K	0.32

Der gewaschene Reis wird in 2 l siedender Fleischsuppe 2 Minuten vorgekocht und in die Kiste gestellt. Will man die Suppe schmackhafter machen, so empfiehlt

es sich, den Reis nicht einzukochen, sondern ihn gedünstet, mit Käse überstreut, auf einer Schüssel zur klaren Suppe zu reichen.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 1 bis 5 Stunden

### 2. Suppe mit Grieß.

50 dkg Rindsknochen	K	0.25
10 dkg Grieß . . . . .	"	0.04
Zubehör . . . . .	"	0.01
	K	0.30

Man streut den Grieß in 2 l siedende Fleischsuppe langsam ein und stellt diese, nachdem sie 1 Minute gesotten hat, in die Kiste. Mit Vorteil lassen sich hiezu weniger

klare Fleischsuppen, die aus Kalbsknochen oder dergleichen hergestellt sind, verwenden.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 5 Stunden.

### 3. Suppe mit Kollgerste (Graupensuppe).

50 dkg Rindsknochen	K	0.25
20 dkg Kollgerste . . .	"	0.12
Zubehör . . . . .	"	0.01
	K	0.38

Man gibt die Kollgerste in 2 l kalte Fleischsuppe, läßt diese etwa 5 Minuten kochen und stellt sie in die Kiste. Eine

nährhafte Suppe ergibt auch die Mischung von 10 dkg Kollgerste mit 15 dkg weißen Bohnen. Zu diesem Gerichte eignet sich vorzüglich Suppe, die aus Schweine- oder Gelfleisch bereitet ist.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 4 bis 5 Stunden.

### 4. Suppe mit Teigwaren.

50 dkg Rindsknochen	K	0.25
12 dkg Nudeln . . . . .	"	0.12
Zubehör . . . . .	"	0.01
	K	0.38

Man brüht die gekauften Teigwaren zuerst mit siedendem Wasser ab, um den ihnen anhaftenden Geschmack zu nehmen, läßt sie darauf in 2 l siedender Fleischsuppe

einmal aufkochen und stellt diese in die Kiste.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 5 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 5. Suppe mit Nudeln.

50 dkg Rindsknochen	K 0,25
6 dkg Mehl . . . . .	„ 0,02
2 Eidotter . . . . .	„ 0,06
Zubehör . . . . .	„ 0,03
	<hr/> K 0,36

In der Mitte des kranzförmig auf das Nudelbrett gegebenen Mehles rührt man die Eidotter und etwas Salz mit zwei Fingern gut durch, gibt langsam das Mehl dazu und verarbeitet es zu einem feinen Teige, der solange abgeknetet wird, bis er Blasen wirft. Aus dem Teige formt man zwei Laibchen, die man zugedeckt etwas rasten läßt und dann so fein als möglich auswalkt. Diese Teigblätter sollen auf einem Tuche ein wenig trocknen, damit sie beim Schneiden nicht zusammenkleben; darauf werden sie in vierfingerbreite Streifen geteilt, aufeinandergelegt und mit einem sehr scharfen Messer zu feinen Fäden geschnitten. Die Nudeln müssen in 2 l Rindsuppe 1 Minute sieden und kommen dann mit dieser in die Kiste.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 5 Stunden.

### 6. Suppe mit Reibgerstel.

50 dkg Rindsknochen	K 0,25
10 dkg Mehl . . . . .	„ 0,04
1 Ei . . . . .	„ 0,06
Zubehör . . . . .	„ 0,01
	<hr/> K 0,36

Aus Mehl, Ei und etwas Salz wird ein sehr fester Nudelteig bereitet und gut abgeknetet. Auf einem Reibeisen wird der Teig zu kleinem Gerstel gerieben, diese dann auseinandergestreut und auf dem Nudelbrett etwas getrocknet, ehe man es in 2 l siedender Rindsuppe einkocht. Schmachhafter wird das Gerstel, wenn man es vor dem Einkochen in 1 dkg Fett lichtbraun röstet. Es eignet sich auch als Einlage für Suppe aus Schweinefleisch und Sechsfleisch.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 5 Stunden.

### 7. Eintropfsuppe.

50 dkg Rindsknochen	K 0,25
10 dkg Mehl . . . . .	„ 0,04
2 Eidotter . . . . .	„ 0,06
1 dl Magermilch . . . . .	„ 0,01
Zubehör . . . . .	„ 0,01
	<hr/> K 0,37

Mehl, Milch, 2 Eidotter oder 1 ganzes Ei und Salz werden zu einem glatten Teig angerührt, den man in 2 l siedende Suppe eintropft und 1 Minute sieden läßt. Die Suppe wird dann in die Kiste gestellt. Sie wird über feingehacktem Grün angerichtet.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 5 Stunden.

1 Krone (K) = 1,05 Franken. 1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0,85 Mark. 1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 8. Suppe mit Mehlknockerln.

50 dkg Rindsknochen	K	0.25
13 dkg Mehl . . . . .	"	0.05
3 dkg Pflanzenfett . . .	"	0.04
2 Eier . . . . .	"	0.12
Zubehör . . . . .	"	0.02
	<u>K</u>	<u>0.48</u>

Aus dem angewärmten Fett und den Eiern wird ein Abtrieb gemacht, der mit 3 Eßlöffel Magermilch, Mehl und Salz zu einem feinen Teig gerührt wird. Dann legt man mit dem Eßlöffel kleine Nockerln in die siedende Fleischsuppe (2 l), bringt das

Gericht wieder zum Kochen und stellt es in die Kiste.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 5 Stunden.

### 9. Suppe mit Grießknödeln.

50 dkg Rindsknochen	K	0.25
25 dkg Grieß . . . . .	"	0.10
5 dkg Pflanzenfett . . .	"	0.07
Zubehör . . . . .	"	0.01
	<u>K</u>	<u>0.43</u>

Fett und  $\frac{1}{4}$  l Wasser werden zum Sieden gebracht, der Grieß unter fortwährendem Rühren hineingestreut und solange gekocht, bis sich die Masse von der Pfanne löst. Vom Feuer genommen, würzt

man sie mit etwas Salz und formt 6 Knödel daraus, die in 2 l Fleischsuppe vorgekocht werden. Die Suppe mit den Knödeln wird dann in die Kiste gestellt.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 5 Stunden.

### 10. Suppe mit Grießnockerln.

50 dkg Rindsknochen	K	0.25
12 dkg Grieß . . . . .	"	0.05
3 dkg Pflanzenfett . . .	"	0.04
1 Ei . . . . .	"	0.06
$\frac{1}{4}$ l Magermilch . . . . .	"	0.02
Zubehör . . . . .	"	0.01
	<u>K</u>	<u>0.43</u>

Die Milch wird mit dem Fett siedend gemacht, der Grieß langsam in die Pfanne gegeben und unter fortwährendem Rühren solange gekocht, bis sich die Masse von der Pfanne löst. Darauf wird die Pfanne vom Feuer genommen. Ist die Masse ausgekühlt, werden Ei und etwas Salz bei-

gefügt und fein damit vermengt. Dann formt man mit dem Eßlöffel 12 Nockerln, kocht sie in 2 l siedender Rindsuppe vor und stellt das Gericht in die Kiste.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 5 Stunden.

### 11. Suppe mit abgetriebenen Grießnockerln.

50 dkg Rindsknochen	K	0.25
12 dkg Grieß . . . . .	"	0.05
6 dkg Pflanzenfett . . .	"	0.08
1 Ei . . . . .	"	0.06
Zubehör . . . . .	"	0.01
	<u>K</u>	<u>0.45</u>

Nachdem das etwas erwärmte Fett gut abgetrieben und mit dem Ei verrührt worden ist, gibt man Grieß und Salz dazu und formt aus der Masse 12 Nockerln, die in 2 l Fleischsuppe vorgekocht werden. Die Suppe wird dann in die Kiste gestellt.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 5 Stunden.

1 Krone (K) = 1'05 Franken.

1 Krone (K) = 0'85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfuud.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 12. Suppe mit Reisknödeln.

50 dkg Rindsknochen	K	0.25
15 dkg Reis . . . . .	"	0.08
3 dkg Mehl . . . . .	"	0.01
2 dkg Pflanzenfett . .	"	0.03
2 Eier . . . . .	"	0.12
Zubehör . . . . .	"	0.01
	<b>K</b>	<b>0.50</b>

Der Reis wird mit  $\frac{1}{4}$  l Wasser oder Fleischsuppe und etwas Salz im Rohr 20 Minuten gedünstet. Das abgetriebene Fett vermischt man mit Ei, Reis und Mehl, formt aus dieser Masse 6 Knödel, kocht sie in 2 l siedender Fleischsuppe vor und stellt das Gericht in die Kiste.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 5 Stunden.

### 13. Suppe mit Semmelknödeln.

50 dkg Rindsknochen	K	0.25
33 dkg Knödelbrot		
(Nr. 370) . . . . .	"	0.11
5 dkg Pflanzenfett . .	"	0.07
5 dkg Mehl . . . . .	"	0.02
1 Ei . . . . .	"	0.06
$\frac{1}{4}$ l Magermilch . . . .	"	0.02
Zubehör . . . . .	"	0.02
	<b>K</b>	<b>0.55</b>

Würflig geschnittenes Knödelbrot oder altbackene Semmeln werden mit etwas feinhackter Zwiebel und Grünem im Fett hellbraun geröstet, dann mit Milch und Ei angeweicht und kaltgestellt. Nun gibt man Mehl und Salz bei, vermischt alles gut und formt 6 Knödel daraus. Diese werden in 2 l siedender Rindsuppe vorgekocht und mit dieser in die Kiste gestellt.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 5 Stunden.

### 14. Suppe mit Tirolerknödeln.

50 dkg Rindsknochen	K	0.25
33 dkg Knödelbrot		
(Nr. 370) . . . . .	"	0.11
20 dkg Sechsfleisch . .	"	0.44
5 dkg Mehl . . . . .	"	0.02
5 dkg Pflanzenfett . .	"	0.07
1 Ei . . . . .	"	0.06
$\frac{1}{4}$ l Magermilch . . . .	"	0.02
Zubehör . . . . .	"	0.03
	<b>K</b>	<b>1.00</b>

Das in kleine Würfel geschnittene Knödelbrot oder altbackene Semmeln werden mit einer kleinen, fein gehackten Zwiebel und etwas Grünem im Fett geröstet. Darauf versprudelt man Ei und Milch, gibt es zum Brot und läßt die Masse stehen, bis die Flüssigkeit eingezogen ist. Zuletzt fügt man das gesottene, in kleine Würfel geschnittene Sechsfleisch, Mehl und Salz bei. Aus der

Masse werden 6 Knödel geformt, in 2 l siedender Fleischsuppe einmal aufgesotten und mit dieser in die Kiste gestellt.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 5 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Pfennig (P) = 0.85 Mark.      1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 15. Suppe mit Marcknödeln.

50 dkg Rindsknochen	K	0,25
8 dkg Brösel . . . . .	"	0,05
4 dkg Mark . . . . .	"	0,16
1 Ei . . . . .	"	0,06
Zubehör . . . . .	"	0,01
	K	0,53

Das Mark wird erwärmt und mit dem Dotter abgetrieben. Nun schüttet man die mit 2 Eßlöffel Milch befeuchteten Brösel darüber, auf diese sogleich den Schnee von dem Eiklar, würzt mit Salz und mengt alles rasch und leicht durch-

einander. Aus dieser Masse werden 12 kleine Knödel geformt, die man in 2 l Suppe aufkocht und mit dieser in die Kiste stellt.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 5 Stunden.

### 16. Hirnsuppe.

50 dkg Rindsknochen	K	0,25
12 dkg Hirn . . . . .	"	0,40
10 dkg Knödelbrot		
(Nr. 370) . . . . .	"	0,03
8 dkg Mehl . . . . .	"	0,03
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0,06
Zubehör . . . . .	"	0,05
	K	0,82

Im heißen Fett läßt man etwas Zwiebel anlaufen, überdünstet darin das abgehäutete Hirn, staubt es, fügt eine kleine Peterfilienwurzel mit dem Grünen, ein Stückchen Möhre und etwas Zitronenschale dazu, dünstet alles nochmals durch, vergießt mit 2 l Fleischsuppe, salzt, läßt

alles 2 Minuten vorkochen und stellt die Suppe in die Kiste. Vor dem Anrichten entfernt man die Wurzeln und rührt die Suppe durch das Sieb. Bei Tisch wird das in Würfel geschnittene, geröstete Knödelbrot dazu gereicht.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 5 Stunden.

### 17. Lebersuppe.

50 dkg Rindsknochen	K	0,25
16 dkg Leber . . . . .	"	0,32
10 dkg Knödelbrot		
(Nr. 370) . . . . .	"	0,03
8 dkg Mehl . . . . .	"	0,03
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0,06
Zubehör . . . . .	"	0,05
	K	0,74

Die Leber wird gemiegt, mit fein geschnittener Zwiebel, Majoran, Zitronenschale und Grünem im heißen Fett gedämpft; dann streut man das Mehl darüber und verrührt es gut, vergießt nach und nach mit 2 l Fleischsuppe, gibt Salz dazu, läßt die Suppe 2 Minuten

vorkochen und stellt sie in die Kiste. Man richtet die Suppe mit geröstetem Knödelbrot an.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 5 Stunden.

1 Krone (K) = 1,05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0,85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 18. Suppe mit Leberreis.

50 dkg Rindsknochen	K	0.25
30 dkg Leber . . . . .	"	0.60
3 dkg Brösel . . . . .	"	0.02
2 dkg Pflanzenfett . . .	"	0.03
1 Ei . . . . .	"	0.06
Zubehör . . . . .	"	0.04
	K	1.—

Das Fett wird mit dem Ei flaumig abgetrieben, dann mit der feingewiegten Leber, den Bröseln, mit Salz, etwas Majoran und Zitronenschale gut vermischt. Nun rührt man die Masse mit einem Holzlöffel schnell durch das Reibeisen in 2 l siedende Suppe und stellt diese in die Kiste. Um das

Zusammenkleben des Leberreises beim Einkochen zu vermeiden, muß die Suppe stark kochen und der Reis öfter gerührt werden.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 5 Stunden.

### 19. Suppe mit Leberknödeln.

50 dkg Rindsknochen	K	0.25
35 dkg Knödelbrot		
(Nr. 370) . . . . .	"	0.12
20 dkg Leber . . . . .	"	0.40
3 dkg Pflanzenfett . . .	"	0.04
1 Ei . . . . .	"	0.06
1/8 l Magermilch . . . . .	"	0.01
Zubehör . . . . .	"	0.04
	K	0.92

Das in Würfel geschnittene Brot wird mit der Milch und dem Ei angeweicht. Nun dämpft man eine kleingeschnittene Zwiebel und etwas Majoran im Fett, gibt die sehr fein gewiegte Leber und das eingeweichte Brot dazu, salzt und formt aus der Masse 6 Knödel, die man in 2 l siedender Fleischsuppe 1 Minute vorkocht

und dann mit dieser in die Kiste stellt.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 5 Stunden.

### 20. Suppe mit gebackenen Leberknödeln.\*

50 dkg Rindsknochen	K	0.25
10 dkg Leber . . . . .	"	0.20
10 dkg Brösel . . . . .	"	0.06
8 dkg Pflanzenfett . . .	"	0.11
1 Ei . . . . .	"	0.06
1 dl Magermilch . . . . .	"	0.01
Zubehör . . . . .	"	0.05
	K	0.74

Eine kleine Zwiebel, etwas Majoran, Grünes und Zitronenschale werden fein gehackt und in 2 dkg Fett gedünstet. Aus der feingewiegten Leber, den in Milch geweichten Bröseln, Ei, Salz und den im Fett gedünsteten Gewürzen wird eine Masse bereitet, aus der man 12 Knödel formt,

die im tiefen Fett ausgebacken und in 2 l siedender Fleischsuppe aufgefotten und angerichtet werden. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

1 Krone (K) = 1.05 Franken  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



## 21. Milzsuppe.

50 dkg Rindsknochen	K 0.25
16 dkg Milz . . . . .	„ 0.22
10 dkg Knödelbrot (Nr. 370) . . . . .	„ 0.03
8 dkg Mehl . . . . .	„ 0.03
4 dkg Pflanzenfett . . .	„ 0.06
Zubehör . . . . .	„ 0.03
	<u>K 0.62</u>

Die geschabte Milz wird mit kleingeschnittener Zwiebel in Fett gedämpft; dann gibt man das Mehl bei, verrührt alles gut, dämpft nochmals, salzt, würzt mit ein wenig Majoran und vergießt mit 2 l Wasser oder Suppe. Hierauf läßt man die

Suppe 2 Minuten vorkochen und gibt sie dann in die Riste. Vor dem Anrichten wird sie durch das Sieb gestrichen und mit gerösteten Brotwürfeln zu Tisch gegeben.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 5 Stunden.

## 22. Suppe mit Milzschnitten.\*

50 dkg Rindsknochen	K 0.25
14 dkg Knödelbrot (Nr. 370) . . . . .	„ 0.05
11 dkg Pflanzenfett . . .	„ 0.15
7 dkg Milz . . . . .	„ 0.10
1 Ei . . . . .	„ 0.06
Zubehör . . . . .	„ 0.03
	<u>K 0.64</u>

2 dkg Fett werden flaumig abgetrieben, mit dem Eidotter verrührt, die fein geschabte Milz, etwas Salz und Majoran dem Abtrieb beigegeben, alles gut durchgerührt und zuletzt das zu Schnee geschlagene Eiweiß darunter gemischt. Die Masse wird auf 12 Brotscheiben gestrichen, im heißen, tiefen Fett ausgebacken (die mit der Fülle

bestrichene Seite muß beim Ausbacken ins Fett kommen) und mit 2 l siedender Fleischsuppe übergossen. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

## 23. Suppe mit Milzrollen.

50 dkg Rindsknoche	K 0.25
14 dkg Milz . . . . .	„ 0.20
8 dkg Pflanzenfett . . .	„ 0.11
8 dkg Mehl . . . . .	„ 0.03
2 Eier . . . . .	„ 0.12
1/8 l Magermilch . . . .	„ 0.01
Zubehör . . . . .	„ 0.03
	<u>K 0.75</u>

Aus Milch, Mehl, einem Ei und Salz macht man 4 dünne Pfannkuchen. 4 dkg Fett werden mit 1 Eidotter flaumig abgetrieben, dann die fein geschabte Milz und etwas Salz dazu gerührt und zuletzt der Schnee von 1 Ei leicht mit der Masse vermischt. Ein längliches, feuchtes Tuch wird mit den Pfannkuchen belegt, die

Pfannkuchen werden mit Milzfülle bestrichen und zu einer Wurst zusammengerollt. Das Ganze wird mit dem Tuch umwickelt und mit einer Schnur gebunden, in siedendes Wasser eingelegt, 5 Minuten vorgekocht

1 Krone (K) = 1.05 Franken.    1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



und dann in die Kiste gestellt. Vor dem Anrichten wird die Speise aus dem Tuch gelöst, in Scheiben geschnitten und mit 2 l siedender Fleischsuppe zu Tisch gebracht.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 24. Suppe mit Milzwurst.

50 dkg Rindsknochen K	0.25
20 dkg Milch . . . . . "	0.28
10 dkg Knödelbrot (Nr. 370) . . . . . "	0.03
10 dkg Brösel . . . . . "	0.06
5 dkg Pflanzenfett . . . . . "	0.07
2 Eier . . . . . "	0.12
1/8 l Magermilch . . . . . "	0.01
Zubehör . . . . . "	0.04
	<hr/> K 0.86

Eine kleine, feingehackte Zwiebel, etwas Petersilie und Majoran dämpft man in Fett, schüttet es in eine Schüssel und treibt es mit 2 Dottern flaumig ab. Das in Milch geweichte und wieder ausgedrückte Knödelbrot wird durch das Sieb gestrichen und mit den Bröseln und dem zu festem Schnee geschlagenen Eiweiß dem Abtrieb gut beigemischt. Die Masse wird in 2 Teile

geteilt; den einen formt man zu einer Wurst und dem anderen mischt man die feingeschabte Milch bei. Nun wird die Milchmasse auf einem mit Mehl bestäubten Brett fingerdick aufgestrichen, die Leigwurst in die Mitte gelegt und von allen Seiten mit der Milchmasse umgeben. Das Ganze wird vorsichtig auf ein befeuchtetes Tuch gegeben und weiter behandelt wie die Milchrollen.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 25. Suppe mit Biskuitschöberln.\*

50 dkg Rindsknochen K	0.25
4 dkg Pflanzenfett . . . . . "	0.06
3 dkg Mehl . . . . . "	0.01
2 Eier . . . . . "	0.12
Zubehör . . . . . "	0.01
	<hr/> K 0.45

3 dkg Fett werden mit den Dottern flaumig abgetrieben und das Mehl, das Salz und der steife Schnee leicht mit dem Abtrieb vermengt. Die Masse wird in einer mit Fett bestrichenen Form bei mäßiger Hitze im Rohr gebacken. Das ausgekühlte

Schöberl wird zierlich in kleine, verschobene Vierecke geschnitten und mit 2 l heißer Fleischsuppe angerichtet.

### 26. Suppe mit Erdäpfelschöberln.\*

Die Kartoffeln werden geschält, gekocht und durch das Sieb gerührt. 4 dkg Fett werden mit den Eiern abgetrieben, mit Mehl

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



50 dkg Rindsknochen	K 0.25
1 kg Kartoffeln . . . . .	0.10
7 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.10
1 dkg Mehl . . . . .	0.01
1 dkg Brösel . . . . .	0.01
2 Eier . . . . .	0.12
Zubehör . . . . .	0.02
	<u>K 0.61</u>

Bröseln, Kartoffeln und Salz gut vermischt. Dann gibt man die Masse in eine mit 3 dkg Fett bestrichene, flache Form und bäckt sie während 25 Minuten im Rohr. Das Schöberl wird kalt in verschobene Vierecke geschnitten und mit 2 l heißer Fleischsuppe angerichtet.

**27. Suppe mit Leberschöberln.\***

50 dkg Rindsknochen	K 0.25
10 dkg Leber . . . . .	0.20
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.06
4 dkg Brösel . . . . .	0.02
2 Eier . . . . .	0.12
Zubehör . . . . .	0.02
	<u>K 0.67</u>

Zum Abtrieb aus 3 dkg Fett und den Dottern gibt man erst die feingewiegte Leber, dann die in 2 Eßlöffel Milch geweichten Brösel nebst dem Schnee, etwas Zitronenschale und Salz, vermischt alles vorsichtig und behandelt es weiter wie Nr. 25.

**28. Suppe mit Leberdunstschöberln.**

50 dkg Rindsknochen	K 0.25
20 dkg Leber . . . . .	0.40
8 dkg Knödelbrot (Nr. 370) . . . . .	0.03
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.08
6 dkg Brösel . . . . .	0.04
3 Eier . . . . .	0.18
1/8 l Magermilch . . . . .	0.01
Zubehör . . . . .	0.05
	<u>K 1.04</u>

Eine Schalotte wird mit Petersilienkraut, etwas Majoran und Zitronenschale sehr fein gewiegt, in 5 dkg Fett gedämpft und, sobald es abgekühlt ist, mit 3 Eidottern fein abgetrieben. In Milch geweichtes Knödelbrot wird ausgedrückt, mit der inzwischen fein gewiegten Leber durch das Sieb gestrichen, etwas Salz als Würze beigegeben und zuletzt der feste Eierschnee leicht unter die

Masse gerührt. Diese kommt dann in eine mit Fett ausgestrichene, ausgebröselte Dunstform, die in einem gut verschlossenen Topf 15 Minuten im siedenden Wasser vorkochen muß und dann in die Riste gestellt wird.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 3 bis 5 Stunden.

50 dkg Rindsknochen	K 0.25
5 dkg Mehl . . . . .	0.02
2 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.03
1 Ei . . . . .	0.06
1/8 l Magermilch . . . . .	0.01
Zubehör . . . . .	0.01
	<u>K 0.38</u>

**29. Suppe mit Frittaten.\***

Aus Milch und Mehl, zuletzt dem ganzen Ei und etwas Salz macht man einen Teig, der gut versprudelt werden muß. Aus dieser Masse werden 4 dünne Frittaten auf beiden Seiten lichtbraun ge-

1 Krone (K) = 1.05 Franken.    1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramme.



backen, die man fein nudlig schneidet und mit 2 l heißer Fleischsuppe anrichtet.

### 30. Suppe mit Frittatenwurst.

50 dkg Rindsknochen	K	0.25
8 dkg Mehl . . . . .	"	0.03
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.08
1 dkg Brösel . . . . .	"	0.01
3 Eier . . . . .	"	0.18
1/2 l Magermilch . . . . .	"	0.01
Zubehör . . . . .	"	0.02
	<u>K</u>	<u>0.58</u>

Aus Mehl, Milch, Salz, 1 Ei und 2 dkg Fett werden, wie in Nr. 29, 4 dünne Frittaten gebacken. 4 dkg Fett und 2 Eidotter treibt man flaumig ab, gibt 1 dkg Brösel, die nudlig geschnittenen Frittaten, das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß sowie etwas Salz dazu und mischt alles gut durch. Die Masse

wird zu einer kurzen, dicken Wurst geformt, die in ein längliches, feuchtes Tuch geschlagen, vorsichtig gebunden, in siedendem Salzwasser 5 Minuten vorgekocht und dann in die Kiste gestellt wird. Vor dem Anrichten wird die Speise aus dem Tuch gelöst, in 12 Scheiben geschnitten und mit 2 l heißer Fleischsuppe zu Tisch gebracht.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 31. Suppe mit gebackenen Erbsen.\*

50 dkg Rindsknochen	K	0.25
10 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.14
8 dkg Mehl . . . . .	"	0.03
1 Ei . . . . .	"	0.06
Zubehör . . . . .	"	0.01
	<u>K</u>	<u>0.49</u>

Magermilch (4 Eßlöffel) und Mehl quirlt man gut ab und mischt Ei und Salz leicht darunter. Ein Teil der Masse wird mit einem Holzlöffel durch das Reibeisen in tiefes, heißes Fett gestrichen, schnell lichtbraun gebacken, dann herausgegeben

und es wird so fortgeföhren, bis der ganze Teig verbraucht ist. Die Speise wird mit 2 l siedender Fleischsuppe angerichtet. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

### 32. Suppe mit Strudel.

50 dkg Rindsknochen	K	0.25
13 dkg Mehl . . . . .	"	0.05
1 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.01
1 Eßlöffel Öl . . . . .	"	0.03
1 Ei . . . . .	"	0.06
Zubehör . . . . .	"	0.01
	<u>K</u>	<u>0.41</u>

Das Mehl wird kranzförmig auf ein Nudelbrett gegeben und gesalzen. In der Mitte macht man eine Vertiefung, in die man 1 kleines Ei, 1 Eßlöffel Öl und 3 kleine Eßlöffel lauwarmes Wasser schüttet. Dann röhrt man Ei, Öl und Wasser mit 2 Fingern durch, gibt das Mehl nach und nach

dazu und knetet den Teig 15 Minuten gut ab. Man kann das Ei

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.      1 Decagramm (dkg) = 10 Grammi.



auch weglassen und statt dessen 2 Eßlöffel Öl dazugeben. Der Strudel-  
teig muß zugedeckt  $\frac{1}{2}$  Stunde rasten. Der Teig wird ein wenig  
ausgewalkt, auf einem mit Mehl bestreuten Tuch dünn ausgezogen,  
gefüllt, zusammengerollt und im Ofenrohr lichtbraun gebacken oder  
2 Minuten im Salzwasser vorgekocht und in die Kiste gestellt. Man  
kann den Strudel mit Fleischresten (20 *dkg*), die in Fett mit Zwiebel  
gut abgeröstet sind, oder mit Grammeln (Grieben) oder mit in Fett  
geröstetem Grieß füllen. Der fertige Strudel wird in Stücke geschnitten  
und mit 2 *l* heißer Fleischsuppe übergossen. Soll die Suppe mit  
Strudel die ganze Mahlzeit bilden, so muß man die Zutaten doppelt  
nehmen.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 5 Stunden.

### 33. Suppe mit Schlickkrapferln.\*

50 <i>dkg</i> Rindsknochen	K	0.25
15 <i>dkg</i> Fleischreste . . .	"	—
10 <i>dkg</i> Mehl . . . . .	"	0.04
2 <i>dkg</i> Pflanzenfett . . .	"	0.03
1 Ei . . . . .	"	0.06
Zubehör . . . . .	"	0.03
	K	0.41

Aus Mehl, 1 Eidotter, 2 Eßlöffel  
Wasser und etwas Salz wird ein Strudel-  
teig nach Nr. 32 bereitet. In heißem Fett  
läßt man eine feingehackte Zwiebel und  
etwas Grünes anlaufen, gibt die gewiegten  
Fleischreste hinein und dämpft alles durch.  
Der dünn ausgewalkte Teig wird mit

kleinen Fleischhäuschen (in dreifingerbreitem Abstand) belegt, mit Ei-  
weiß bestrichen und so weit übergeschlagen, daß das Fleisch gut bedeckt  
ist. Nun drückt man den Teig nieder, radelt ihn halbrund ab und  
siedet die Krapferln während 5 Minuten in 2 *l* Rindsuppe. Die Masse  
muß 30 Krapferln ergeben. Bestreicht man die Krapferln mit Ei, so  
können sie auch auf einem besetzten Blech im Ofenrohr gebacken  
und dann zur Suppe gereicht werden.

### 34. Suppe mit Heidensterz.\*

50 <i>dkg</i> Rindsknochen	K	0.25
35 <i>dkg</i> Heidenmehl . . .	"	0.20
6 <i>dkg</i> Speck . . . . .	"	0.12
Zubehör . . . . .	"	0.01
	K	0.58

In 3 *l* siedendes Salzwasser wird  
das Heidenmehl langsam hineingeschüttet  
(ohne zu rühren, immer auf die gleiche  
Stelle, damit das Ganze einen Knödel  
bildet) und 8 Minuten gesotten. Dann

wendet man den Knödel, siedet ihn nochmals 8 Minuten, schüttet das  
Wasser bis auf einen kleinen Rest ab und zerteilt die Masse fein mit  
einer Gabel. Nun gibt man das Fett des inzwischen feinkwürflig  
geschnittenen, ausgebratenen Speckes hinein und verrührt nochmals

1 Stone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Ponce (K) = 0.85 Mark.          1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



gut mit der Gabel. Der Sterz wird appetitlich auf einer Platte angerichtet, mit den Grammeln (Grieben) bestreut und zu 2 l Fleischsuppe gereicht.

### 35. Gedämpfte Bohnensuppe.

30 dkg Bohnen . . . . .	K 0.09
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.06
3 dkg Mehl . . . . .	„ 0.01
Zubehör . . . . .	„ 0.05
	<hr/> K 0.21

Die Bohnen werden gewaschen, für einige Stunden in 2 l lauwarmes Wasser gelegt, in dem Einweichwasser 15 Minuten vorgekocht und über Nacht in die Riste gestellt. Im heißen Fett werden eine kleine,

feingeschnittene Zwiebel, etwas Majoran, Thymian, Grünes und ein Lorbeerblatt gedämpft. Dann gibt man die Bohnen und das Mehl hinein, läßt alles zusammen gut durchdämpfen, salzt und vergießt mit dem Wasser, in dem die Bohnen gekocht wurden. Die Suppe wird 5 Minuten vorgekocht und nochmals in die Riste gestellt. Beim Anrichten kann etwas Milch und Grünes beigegeben werden.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

### 36. Erbsensuppe mit Selschfleisch.

1 kg Selschfleisch . . . . .	K 2.20
30 dkg Erbsen . . . . .	„ 0.18
10 dkg Knödelbrot (Nr. 370) . . . . .	„ 0.03
Zubehör . . . . .	„ 0.07
	<hr/> K 2.48

Die Erbsen werden gewaschen und über Nacht in 2 l warmes Wasser gelegt. Am anderen Morgen stellt man sie mit dem Einweichwasser auf, fügt Suppenwurzeln und das Fleisch bei, kocht 20 Minuten vor, salzt und stellt das Gericht in

die Riste. Kurz vor dem Mittagessen rührt man die Suppe durch ein Sieb und richtet sie über gehacktem Grün und gerösteten Brotwürfeln an.

Die Suppe kostet K 0.28,

das Selschfleisch kostet K 2.20 und bildet mit Sauerkraut und Kartoffeln ein gutes, nahrhaftes Mittagessen.

Vorkochzeit 20 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

### 37. Erbsmehlsuppe.

18 dkg Erbsmehl . . . . .	K 0.15
---------------------------	--------

Man zerbröckelt das Suppenmehl mit der Hand und verrührt es mit  $\frac{1}{2}$  l kaltem

Wasser zu einem Brei. Dieser wird in  $1\frac{1}{2}$  l siedendes Wasser hinein-

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm



gesprudelt, vorgekocht und in die Riste gestellt. Die Suppe wird über gehacktem Grün oder Schnittlauch angerichtet.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 38. Weiße Grießsuppe.

8 dkg Grieß . . . . .	K 0,03
2 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0,03
$\frac{1}{4}$ l Magermilch . . . . .	„ 0,02
Zubehör . . . . .	„ 0,08
	<hr/> K 0,16

$1\frac{3}{4}$  l Wasser, Milch und Fett werden zum Sieden gebracht, gesalzen und der Grieß langsam hineingegeben. Das Ganze wird 2 Minuten vorgekocht und in die Riste gestellt. Die Suppe wird mit 2 Eß-

löffel saurem Rahm verrührt und über gehacktem Grün angerichtet.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

### 39. Geröstete Grießsuppe.

8 dkg Grieß . . . . .	K 0,03
2 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0,03
3 dkg Mehl . . . . .	„ 0,01
Zubehör . . . . .	„ 0,02
	<hr/> K 0,09

Das Fett wird heiß gemacht und der Grieß darin leicht geröstet. Nun gibt man etwas feingehackte Zwiebel und das Mehl bei, röstet alles nochmals, salzt und vergießt mit 2 l Fleischsuppe oder Wasser. Die

Suppe wird 2 Minuten vorgekocht, in die Riste gestellt und kurz vor dem Essen über etwas Milch und Grünem angerichtet.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

### 40. Gedämpfte Reissuppe.

10 dkg Reis . . . . .	K 0,05
3 dkg Mehl . . . . .	„ 0,01
2 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0,03
Zubehör . . . . .	„ 0,03
	<hr/> K 0,12

Das Fett wird heiß gemacht und der Reis darin gedämpft. Darauf bestreut man den Reis mit Mehl und feingehackten Zwiebeln, röstet alles nochmals, salzt, ver-

gießt langsam mit 2 l Wasser, kocht 5 Minuten vor und stellt die Suppe in die Riste. Eine Beigabe von saurem Rahm verbessert die Suppe. Sie kann auch mit Grünem allein angerichtet werden.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

### 41. Brotwürfelsuppe.

Die Brotwürfel werden mit wenig feingeschnittener Zwiebel hellbraun geröstet, dann wird das Mehl über das Brot gestreut, noch ein-

1 Krone (K) = 1,05 Franken.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Pfone (K) = 0,85 Mark.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



12 dkg Knödelbrot (Nr. 370) . . . . .	K 0,04
4 dkg Mehl . . . . .	" 0,02
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0,04
Zubehör . . . . .	" 0,03
	<hr/> K 0,13

mal durchgeröstet, gesalzen und mit  $\frac{1}{2}$  Wasser oder Fleischsuppe vergossen. Nachdem die Suppe 2 Minuten vorgekocht hat, kommt sie in die Kiste. Beim Anrichten wird etwas feingehacktes Grün beigegeben.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

### 42. Durchgetriebene Brotsuppe.

10 dkg Schwarzbrotreste . . . . .	K 0,03
4 dkg Mehl . . . . .	" 0,02
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0,06
Zubehör . . . . .	" 0,02
	<hr/> K 0,13

Das Brot wird in kleine Stücke geschnitten, im Ofen getrocknet, ohne es zu bräunen, und dann in heißem Fett mit Zwiebel leicht geröstet. Nun streut man das Mehl darüber, dünstet alles noch einmal durch, salzt und vergießt mit 2 l

Wasser oder Fleischsuppe, kocht 2 Minuten vor und stellt die Suppe in die Kiste. Vor dem Anrichten wird sie durch das Sieb gerührt und mit Grünem zu Tisch gegeben.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

### 43. Schwäbische Brotsuppe.

50 dkg Kartoffeln . . . . .	K 0,05
18 dkg Schwarzbrot (Nr. 368) . . . . .	" 0,05
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0,06
Zubehör . . . . .	" 0,03
	<hr/> K 0,19

Die feingehackte Zwiebel und die kleingeschnittenen Schwarzbrotreste werden in heißem Fett geröstet, mit 2 l Wasser oder Fleischsuppe aufgesotten und durch ein Sieb gerührt. Dann fügt man die in Würfel geschnittenen Kartoffeln nebst Salz bei,

läßt alles nochmals aufsieden und stellt die Suppe in die Kiste. Man richtet sie mit etwas Milch und Grünem an. Nahrhafter und feiner ist die Suppe, wenn sie mit feinblättrig geschnittenen Würstchen zu Tisch gebracht wird.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 44. Weißbrotsuppe.

Man gibt Weißbrot oder kleingeschnittene Semmeln mit etwas Salz in 2 l kochendes Wasser, läßt alles aufsieden und stellt es in

1 Krone (K) = 1,05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0,85 Mark          1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm



15 <i>dkg</i> Weißbrot	
(Nr. 369) . . . . .	K 0.06
1 Ei . . . . .	" 0.06
$\frac{1}{8}$ l saurer Rahm . . . . .	" 0.15
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr style="width: 100px; margin-left: 0;"/> K 0.29

die Riste. Rahm und Ei werden in der Suppenschüssel gut versprudelt, mit etwas Grünem vermengt, mit der fertigen Suppe übergossen und noch einmal gut durchgequirlt.

Vorkochzeit 1 Min. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

#### 45. Weiße Kartoffelsuppe.

1 <i>kg</i> Kartoffeln . . . . .	K 0.10
4 <i>dkg</i> Speck . . . . .	" 0.08
3 <i>dkg</i> Mehl . . . . .	" 0.01
Zubehör . . . . .	" 0.20
	<hr style="width: 100px; margin-left: 0;"/> K 0.39

Die Kartoffeln werden gewaschen, geschält, in kleine Stücke geschnitten und in 2 l Salzwasser angesotten. Unterdessen wird der würfelig geschnittene Speck (oder anderes Fett) heiß gemacht, etwas feingehackte

Zwiebel, Grünes, Möhren, Porree und Sellerie darin gedünstet. Nachdem die Kartoffeln, Mehl und Salz beigefügt worden sind, wird alles noch einmal gedünstet, mit dem Kartoffelwasser vergossen, 2 Minuten vorgekocht und in die Riste gestellt. Vor dem Anrichten kann man die Suppe durch ein Sieb rühren, bevor Grünes und 2 Löffel Rahm dazugegeben werden.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

#### 46. Braune Kartoffelsuppe.

1 <i>kg</i> Kartoffeln . . . . .	K 0.10
4 <i>dkg</i> Pflanzenfett . . . . .	" 0.06
3 <i>dkg</i> Mehl . . . . .	" 0.01
Zubehör . . . . .	" 0.03
	<hr style="width: 100px; margin-left: 0;"/> K 0.20

Das Mehl wird im Fett hellbraun geröstet; dann gibt man etwas fein geschnittene Zwiebel, Majoran, Thymian und Lorbeerblatt hinein, vergießt zuerst mit kaltem und dann mit heißem Wasser

(2 l), bringt die Suppe zum Sieden und fügt die in kleine Würfel geschnittenen Kartoffeln bei. Nachdem die Suppe vorgekocht hat, stellt man sie in die Riste.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

#### 47. Kartoffelsuppe mit Porree.

1 <i>kg</i> Kartoffeln . . . . .	K 0.10
5 <i>dkg</i> Knödelbrot	
(Nr. 370) . . . . .	" 0.02
4 <i>dkg</i> Pflanzenfett . . . . .	" 0.06
2 <i>dkg</i> Mehl . . . . .	" 0.01
Zubehör . . . . .	" 0.05
	<hr style="width: 100px; margin-left: 0;"/> K 0.24

Das Fett wird heiß gemacht und ein fein geschnittener Porreestengel darin gedämpft; darauf gibt man die in kleine Stücke geschnittenen Kartoffeln, Mehl und Salz dazu, dünstet alles nochmals und vergießt mit 2 l Wasser oder Fleischsuppe. Die vorge-

1 Krone (K) = 1.05 Franken.    1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



kochte Suppe wird darauf in die Kiste gestellt. Beim Anrichten rührt man sie durch ein Sieb und gibt getrocknete Brotwürfel hinein.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

#### 48. Einbrennsuppe.

15 dkg Schwarzbrot (Nr. 368) . . . . .	K 0.04
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.06
8 dkg Mehl . . . . .	0.03
Zubehör . . . . .	0.08
	<hr/> K 0.21

Aus Fett und Mehl wird eine braune Einbrenne gemacht, die mit 2 l Wasser vergossen wird. Als Gewürz fügt man ein wenig Lorbeerblatt, Kümmel und Salz bei, rührt die Suppe bis zum Aufsieden und stellt sie dann in die Kiste. Schwarzbrot wird feinblättrig geschnitten, 2 Eßlöffel saurer Rahm dazu gegeben (wenn man es liebt auch 1 Eßlöffel Essig) und die Suppe darüber angerichtet.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

#### 49. Zwiebelsuppe.

15 dkg Schwarzbrot (Nr. 368) . . . . .	K 0.04
8 dkg Mehl . . . . .	0.03
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.08
Zubehör . . . . .	0.06
	<hr/> K 0.21

Man röstet die Hälfte des Mehles im Fett hellbraun, gibt eine in Streifen geschnittene große Zwiebel dazu und röstet nochmals alles. Nun wird der Rest des Mehles dazugeschüttet, wiederum durchgeröstet, etwas Lorbeerblatt und

Kümmel dazugegeben und mit 2 l Wasser vergossen. Die Suppe wird 2 Minuten vorgekocht und in die Kiste gestellt. Vor dem Essen wird sie durch ein Sieb gerührt und über etwas Schwarzbrot und Grünem angerichtet.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

#### 50. Möhrensuppe mit Reis.

20 dkg Möhren . . . . .	K 0.06
6 dkg Reis . . . . .	0.03
2 dkg Speck . . . . .	0.04
2 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.03
3 dkg Mehl . . . . .	0.01
Zubehör . . . . .	0.03
	<hr/> K 0.20

Die gepuzten, in Streifen geschnittenen Möhren werden mit etwas feingehackter Zwiebel und Grünem in Fett und Speck gedämpft, mit Mehl überstreut und nochmals durchgedünstet. Diesen Zutaten fügt man langsam 2 l Wasser oder Fleischsuppe und den Reis bei, kocht die Suppe 10

Minuten vor und stellt sie in die Kiste.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.    1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 51. Selleriesuppe.

15 dkg Sellerie . . . . .	K 0.08
10 dkg Knödelbrot (Nr. 370) . . . . .	„ 0.03
9 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.13
5 dkg Mehl . . . . .	„ 0.02
Zubehör . . . . .	„ 0.08
	<hr/> K 0.34

Man läßt die feinblättrig geschnittene Sellerie in 5 dkg Fett anlaufen, stäubt das Mehl darüber und überdünstet auch dieses ein wenig. Die Masse wird nun mit 2 l Wasser oder Fleischsuppe vergossen, 5 Minuten vorgekocht und in die Riste gestellt. Man richtet die durch ein

Sieb gerührte Suppe über einigen Löffeln Rahm mit ein wenig Grün an. Gibt man der Suppe zum Schluß 1 Ei und 3 dkg frische Butter unter fleißigem Schlagen bei, so gewinnt sie nicht nur an Geschmack, sondern auch an Farbe. Das in kleine Würfel geschnittene Knödelbrot bäckt man im tiefen Fett lichtbraun und reicht es zur Suppe. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 52. Spinatsuppe mit Reis.

25 dkg Spinat . . . . .	K 0.13
5 dkg Reis . . . . .	„ 0.02
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.04
3 dkg Mehl . . . . .	„ 0.01
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 0.22

Das Fett wird heiß gemacht und das Mehl mit einer kleinen, feingehackten Zwiebel darin gedämpft. Hierauf wird der nudlig geschnittene Spinat beigefügt, erst mit kaltem und dann mit heißem Wasser (2 l) vergossen, der Reis dazugegeben, das

Ganze gesalzen, vorgekocht und in die Riste gestellt. Die Suppe wird über gehacktem Grün angerichtet. Zur Verbesserung kann man einige Löffel sauren Rahm begeben.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 53. Gemüsesuppe.

10 dkg Möhren . . . . .	K 0.03
10 dkg Blumenkohl . . . . .	„ 0.07
10 dkg Kohl . . . . .	„ 0.03
10 dkg Tomaten . . . . .	„ 0.04
5 dkg Sellerie . . . . .	„ 0.03
5 dkg Kohlrüben . . . . .	„ 0.02
5 dkg Erbsen (grün) . . . . .	„ 0.03
5 dkg Bohnen (grün) . . . . .	„ 0.03
6 dkg Speck . . . . .	„ 0.12
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 0.42

Die kleingehackte Zwiebel wird mit den in feine Streifen geschnittenen, rohen Gemüsen (außer Blumenkohl, Tomaten [Paradiesäpfeln] und Erbsen) im Speck gedämpft, gesalzen und mit 2 l Fleischsuppe oder Wasser langsam vergossen. Die Suppe muß 15 Minuten sieden, ehe man Blumenkohl, Tomaten und Erbsen hineingibt. Dann wird alles nochmals aufgesotten und die Suppe in die Riste gestellt.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 54. Gemüsesuppe mit Reis.

15 dkg Kohl . . . . .	K 0.04
10 dkg Möhren . . . . .	„ 0.03
15 dkg Kartoffeln . . . . .	„ 0.02
5 dkg Sellerie . . . . .	„ 0.03
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.08
3 dkg Reis . . . . .	„ 0.02
3 dkg Mehl . . . . .	„ 0.01
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<u>K 0.25</u>

Die Gemüse werden gewaschen, feinstwürflig geschnitten, mit Zwiebel und Mehl im Fett gedünstet, gesalzen, mit 2 l Wasser oder Fleischsuppe vergossen, zuletzt der Reis und die Kartoffeln hineingegeben. Die Suppe wird 15 Minuten vorgekocht und in die Riste gestellt.

Vorkochzeit 15 Min. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

### 55. Durchgetriebene Gemüsesuppe.

Gemüsereste . . . . .	K —
Zubehör . . . . .	„ 0.10
	<u>K 0.10</u>

Gemüsereste, z. B. gedünstete Kohlrüben, Möhren usw., auch geröstete Kartoffeln werden in 2 l Wasser vorgekocht

und in die Riste gestellt. Vor dem Anrichten rührt man die Suppe durch ein Sieb und fügt 3 Eßlöffel sauren Rahm und Grünes bei.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

### 56. Kohlsuppe.

30 dkg Kohl . . . . .	K 0.08
5 dkg Reis . . . . .	„ 0.03
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.05
2 dkg Mehl . . . . .	„ 0.01
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<u>K 0.19</u>

Der Kohl wird geschnitten, mit der feingehackten Zwiebel und Petersilienkraut im Fett gedünstet, das Mehl über den Kohl gestaubt, dann der Reis dazugegeben, alles nochmals durchgedünstet und mit 2 l Wasser oder Fleischsuppe vergossen.

Die Suppe wird 10 Minuten vorgekocht und in die Riste gestellt.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 57. Blumenkohl- suppe.

1/2 kg Blumenkohl . . . . .	K 0.35
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.06
3 dkg Mehl . . . . .	„ 0.01
Zubehör . . . . .	„ 0.04
	<u>K 0.46</u>

Die Blumenkohlstrünke werden feinschnitten, mit Zwiebel und einer kleinen Petersilienwurzel (mit Kraut) im Fett gedämpft, gesalzen, das Mehl darüber gestaubt und mit 2 l Wasser oder Fleischsuppe ver-

gossen. Dann treibt man die Suppe durch ein Sieb, fügt die rohen Blumenkohlröschen bei, siedet die Suppe auf und stellt sie in die Riste.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 5 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 58. Paradiesäpfel- oder Tomatensuppe.

60 dkg Tomaten . . . . .	K 0.24
10 dkg Knödelbrot (Nr. 370) . . . . .	„ 0.03
9 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.13
6 dkg Mehl . . . . .	„ 0.02
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 0.44

Ein wenig feingehackte Zwiebel läßt man in 4 dkg Fett anlaufen, fügt das Mehl bei, überdünstet es gut und gibt die Tomaten hinzu. Nun wird alles mit 2 l Wasser oder Fleischsuppe vergossen, gefalzen, die Suppe 1 Minute vorgekocht und in die Kiste gestellt. Beim Anrichten wird sie

durchs Sieb gerührt und mit dem zu Würfeln geschnittenen Knödelbrot, das man inzwischen im tiefen Fett ausgebacken hat, zu Tisch gegeben. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 59. Paradiesäpfel- oder Tomatensuppe mit Selschfleisch.

75 dkg Tomaten . . . . .	K 0.30
6 dkg Selschfleisch . . . . .	„ 0.13
6 dkg Mehl . . . . .	„ 0.02
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.04
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 0.51

Im heißen Fett überdünstet man etwas feingehackte Zwiebel, hernach auch das Mehl, gibt dann die Tomaten und das Selschfleisch hinzu, salzt, vergießt mit 2 l Wasser oder Fleischsuppe und läßt das Ganze 5 Minuten sieden, worauf es in die Kiste kommt. Zum Schlusse wird

die Suppe durch ein Sieb getrieben und mit nachstehend angegebenen Klößchen zu Tisch gegeben. Bevor die Suppe durchgetrieben wird, entfernt man das Fleisch, das dann anderweitig Verwendung finden kann.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

#### 59 a. Brühteigklößchen zur Tomatensuppe.

9 dkg Pflanzenfett . . . . .	K 0.13
5 dkg Mehl . . . . .	„ 0.02
1 Ei . . . . .	„ 0.06
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<hr/> K 0.22

4 Eßlöffel Magermilch werden mit einer Zugabe von 1 dkg Fett zum Kochen gebracht, das Mehl hineingeschüttet und die Masse ununterbrochen gerührt, bis sie sich von der Pfanne löst. Der erkalteten Masse gibt man ein Ei bei, salzt und knetet den Teig tüchtig ab. Mit dem Teelöffel

werden ganz kleine Klößchen abgestochen und im tiefen Fett goldgelb gebacken.

### 60. Kalbseinmachsuppe.

Die gehackten Knochen werden im heißen Fett hellgelb geröstet. Nun gibt man geschnittene Suppenwurzeln, eine kleine Zwiebel und

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



50 dkg Kalbsknochen . . . . .	K 0.25
10 dkg Knödelbrot (Nr. 370) . . . . .	„ 0.03
5 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.07
5 dkg Mehl . . . . .	„ 0.02
Zubehör . . . . .	„ 0.22
	<hr/> K 0.59

etwas feingehackte Zitronenschale hinzu, überdünstet alles, schüttet das Mehl darüber und läßt es Farbe annehmen. Darauf wird alles mit 2 l Wasser vergossen, 5 Minuten vorgekocht und in die Riste gestellt. Beim Anrichten entfernt man die Knochen, löst das Fleisch ab, streicht die Suppe durch

das Sieb und gibt sie mit gerösteten Brotwürfeln und dem feingeschnittenen Fleisch zu Tisch.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

### 61. Saure Milchsuppe.

15 dkg Schwarzbrot (Nr. 368) . . . . .	K 0.04
3 dkg Mehl . . . . .	„ 0.01
½ l Buttermilch . . . . .	„ 0.04
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<hr/> K 0.10

In Buttermilch, saurer Milch oder, wenn solche nicht vorhanden, in Magermilch mit etwas Essig wird das Mehl fein versprudelt, alles in 1½ l siedendem Wasser, das gesalzen und mit einem Löffel Kümmel gewürzt ist, vorgekocht und

in die Riste gestellt. Die Suppe wird über dünnblättrig geschnittenem Schwarzbrot angerichtet.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

### 62. Steirische Schottensuppe.\*

15 dkg Schwarzbrot (Nr. 368) . . . . .	K 0.04
10 dkg Schotten . . . . .	„ 0.05
Zubehör . . . . .	„ 0.07
	<hr/> K 0.16

Schotten bereitet man aus saurer Milch oder aus Buttermilch, welche in einem Kupferkessel auf den Herd gestellt und unter fortwährendem Schlagen einmal aufgeschotten wird. Dann zieht man den Kessel vom

Feuer, gießt ein wenig kaltes Wasser dazu und läßt die Masse stehen, bis sich der Schotten am Boden des Kessels gesetzt hat. Die Flüssigkeit (Molke) wird abgesehen und der Schotten auf ein durchlässiges Tuch zum Abtropfen geschüttet.

Zu Schottensuppe werden das dünnblättrig geschnittene Schwarzbrot mit dem Schotten und 2 Eßlöffel saurer Rahm in die Suppen- schüssel gegeben und mit 2 l gesalzenem, siedendem Wasser versprudelt.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 63. Rahmsuppe.\*

15 dkg Schwarzbrot (Nr. 368) . . . . .	K 0.04
$\frac{1}{8}$ l saurer Rahm . . . . .	„ 0.15
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 0.21

Der Rahm wird auf das feingeschnittene Schwarzbrot in die Schüssel gegossen, mit 2 l gesalzenem, mit Kümmel gewürztem, siedendem Wasser überschüttet und tüchtig versprudelt.

### 64. Cremesuppe.

10 dkg Knödelbrot (Nr. 370) . . . . .	K 0.03
10 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.14
8 dkg Mehl . . . . .	„ 0.03
2 dkg Butter . . . . .	„ 0.06
1 Ei . . . . .	„ 0.06
1 l Magermilch . . . . .	„ 0.08
Zubehör . . . . .	„ 0.10
	<hr/> K 0.50

Aus Mehl und 4 dkg zerlassenem Pflanzenfett wird eine lichte Einbrenne gemacht, die mit Milch und 1 l Fleischsuppe oder Wasser unter fleißigem Rühren vergossen, dann gesalzen, vorgekocht und in die Kiste gestellt wird. Beim Anrichten werden Butter, 1 Ei, 3 Eßlöffel saurer Rahm und Grünes in die Suppenschüssel

gegeben und die Suppe langsam unter tüchtigem Schlagen dazugerührt. Das nudlig geschnittene Knödelbrot bäckt man im tiefen Fett aus und reicht es zur Suppe. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

### 65. Magermilchsuppe.\*

15 dkg Schwarzbrot (Nr. 368) . . . . .	K 0.04
2 l Magermilch . . . . .	„ 0.16
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<hr/> K 0.21

Die aufgesottene Milch wird gesalzen, über das feingeschnittene Schwarzbrot gegeben und so zu Tisch gebracht.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Krone (K) = 0.85 Mar.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



## Bemerkungen über Fleisch.

Das Fleisch wird seines Eiweißgehaltes und seiner leichten Verdaulichkeit halber zu den wertvollsten Nahrungsmitteln gerechnet. Sein Nährwert kann aber nur dann gut ausgenützt werden, wenn es auch richtig zubereitet ist.

Beim Einkausen von Fleisch soll man vor allem auf seine Güte sehen. Das magere, billige Fleisch ist nicht nur weniger nahrhaft, sondern geht beim Sieden, Braten oder Dünsten auch stark zusammen und wird dadurch nicht selten das teuerste.

Gutes, gesundes **Rindfleisch** hat eine lebhaft rote Farbe, ist mit weißem Fett durchwachsen und fühlt sich fest an. Dunkles, grobfaseriges Fleisch mit gelbem Fett kommt von alten Tieren, während lichtrotes, mehr weiches Fleisch von zu jungen Tieren stammt.

**Kalbfleisch** soll eine hellrosa Farbe und weißes Fett haben. Weißes Fleisch kommt von zu jungen Tieren und ist minderwertig. Wenn das Kalb beim Schlachten nicht wenigstens 8 Tage alt ist, so ist sein Fleisch nicht nur minderwertig, sondern auch ungesund. Hat das Kalbfleisch eine mehr rötliche Farbe, so kommt es von Tieren, die schon Rauhfutter erhalten haben, und ist dann nicht so zart. Kalbfleisch enthält weniger Eiweiß als Rindfleisch und ist deshalb auch weniger nahrhaft, weil aber sehr zartfaserig, leicht verdaulich.

Gutes **Schweinefleisch** ist rötlich, zartfaserig und hat glatten, festen Speck. Das Schweinefleisch enthält ungefähr gleichviel Eiweiß wie Kalbfleisch, ist aber wegen seines Fettgehaltes schwerer verdaulich.

**Schaffleisch** ist in Farbe und Aussehen dem Rindfleisch ähnlich und sollte wegen seines hohen Nährwertes mehr genossen werden. Es muß besonders gut abgelegen sein oder, was noch besser ist, eingebeizt werden, ehe man es zubereitet. Der manchem Schaffleisch eigentümliche Geruch und Geschmack, der vielen Menschen unangenehm ist, kann durch Einbeizen gemildert werden. Ein in Butter- oder saurer Milch



gebeizter Hammelschlegel schmeckt vorzüglich und ist von einem Rehschlegel kaum zu unterscheiden.

**Wildfleisch** sieht dunkel aus, ist am eiweißreichsten und deshalb nicht nur das nahrhafteste, sondern wegen seines geringen Fettgehaltes auch das am leichtesten verdauliche Fleisch. Wenn auch alles Wildfleisch vor dem Gebrauch gut ablagern muß, darf es doch auch nicht so lange hängen, bis sich das Fleisch zersetzt. Der bei vielen Feinschmeckern beliebte starke Wildgeruch ist schon ein Anzeichen von Verwesung und solches Fleisch ist ungesund. Junges, zartes Wildfleisch soll ungebeizt, altes, zähes dagegen gebeizt genossen werden.

Nicht nur Schaf- und Wildfleisch, sondern alle Fleischgattungen sollen abhängen; dadurch lockert sich die Fleischfaser, das Fleisch wird mürber und ist daher auch schneller gesotten oder gebraten. Im Sommer kann man das Fleisch eine Zeitlang durch Einschlagen in ein Tuch, das in Essig oder in eine leichte Lösung von übermangansaurem Kali getaucht wurde, vor dem Verderben schützen. Auch durch Einlegen in Essigbeize, in saure oder Buttermilch bleibt das Fleisch einige Zeit gut erhalten.

Dem zu stark abgelegenen Fleisch kann man durch Abwaschen mit einer schwachen Lösung von übermangansaurem Kali den üblen Geruch nehmen. Auch starker Kamillentee leistet gute Dienste. Man spüle das Fleisch nachher mit kaltem Wasser einigemal ab.

Sowohl Rind- wie Schweinefleisch ist durch ein hier seit Jahren erprobtes Beizverfahren haltbar zu machen und es ist sehr empfehlenswert, diese Art des Einbeizens in jedem Bauernhause einzuführen. Auf solche Weise behandeltes Fleisch ist nicht nur wohl-schmeckend, sondern es lassen sich auch fast alle Fleischspeisen daraus bereiten, wodurch man Abwechslung in die Kost bringen kann. Durch das Einbeizen lockert sich die Fleischfaser; auch Fleisch von alten Tieren wird dadurch mürber und verdaulicher. Das zu diesem Zweck in größere Stücke zerteilte Fleisch wird mit wenig Salz fest in einen Kübel eingeschichtet. 15 l Wasser bringt man mit 2.75 kg Salz, 38 dkg Zucker, 5 dkg Salpeter, viel Suppenwurzeln, zwei großen Zwiebeln und einigen Lorbeerblättern zum Sieden und läßt die Beize so lange auf dem Herde, bis das Salz ganz aufgelöst ist. Aus dem vollkommen erkalteten Sude werden die Wurzeln entfernt und soviel Beize über das Fleisch geschüttet, daß es von der Flüssigkeit bedeckt ist. Ein mit Steinen beschwerter Deckel dient als Verschluss. Hirsch- und Gemsefleisch kann mit Ausnahme der blutigen Stücke gleichfalls in



Salzbeize gelegt und, wenn man es liebt, später auch überselcht werden.

Daß gutes, saftiges **Siedfleisch** nur durch Einlegen in siedendes, gesalzenes Wasser herzustellen ist, wurde schon in den Bemerkungen über Suppen erwähnt. Bei vielen Fleischstücken, z. B. Schulter, Halsstück, Schwanzstück, empfiehlt es sich, die Knochen auszulösen, das Fleisch zu binden und dann erst zum Sieden oder Braten zu verwenden. Man erreicht dadurch nicht nur eine gute Ausnützung der Knochen, sondern das Fleisch kann auch beim Anrichten in schöne, gleichmäßige, dünne Scheiben geteilt werden. Auf diese Weise lassen sich auch von geringen Fleischstücken saftige Braten bereiten. Es empfiehlt sich, in die Mitte dieser ausgelösten Stücke vor dem Binden etwas Speck zu geben.

Will man einen **saftigen Braten** bereiten, so muß das Fleisch, ehe es enthäutet ist, mit einem in Wasser getauchten Fleischhammer gut geklopft, schnell fertig vorbereitet und im heißen Fett auf dem Herde rasch auf allen Seiten überbraten und gesalzen werden. Dann erst wird die Pfanne in das heiße Rohr gestellt und der Braten unter fleißigem Begießen fertig gemacht. Wird das Fleisch in der kalten Pfanne aufgesetzt oder in das zu wenig heiße Rohr gestellt, so tritt bei dem langsamen Erhitzen Fleischsaft aus dem Braten, die Soße wird dadurch zwar wohlschmeckender, das Fleisch ist aber dann weniger nahrhaft und auch trockener. Der Braten muß früh genug und oft begossen werden, denn wenn der Bratensaft zu dunkel geworden ist und einen Geschmack nach verbranntem Fleisch angenommen hat, ist die Soße nicht mehr gut. Der Braten ist gar, wenn er sich beim Daraustrücken weich und elastisch anfühlt. Dann nimmt man das Fleisch heraus, vergießt den Bodensaft in der Pfanne mit kalter Fleischsuppe oder mit Wasser, löst ihn sorgfältig und kocht die Soße auf. Man kann den Braten auch gleich im Ofenrohr im heißen Fett überbraten, nur muß zu diesem Zweck das Rohr so heiß sein, daß man die Hand nur kurze Zeit hineinhalten kann. Das Überbraten auf dem Herde ist aber in Schulen, wo man meist mit ungeübten Mädchen arbeitet, vorzuziehen, weil die Schülerinnen dabei den ganzen Vorgang beobachten können.

Um auch kleine Bratenstücke saftig auf den Tisch zu bringen, empfiehlt es sich, sie mit Speckscheiben oder mit in Fett getauchtem, weißem Papier zu umbinden. Diese Hülle wird zum Schluß abgenommen, der Braten noch kurze Zeit ins Ofenrohr gestellt, um ihm Farbe zu geben, und einigemal mit der Soße übergossen.



Geklopftes Fleisch soll nie auf einem Holzbrett liegen bleiben, weil dem Fleisch durch das Brett Saft entzogen wird.

Noch mehr Verlust an Fleischsaft stellt sich ein, wenn das Fleisch gefalzen liegen bleibt; deshalb gelte als strenge Vorschrift: „Das zum Braten und Dünsten gerichtete Fleisch darf erst in der heißen Pfanne gefalzen werden!“

## Rindfleisch.

### 66. Gefottenes Rindfleisch.

1 kg Rindfleisch (mit Knochen) . . . . .	K 1.80
Zubehör . . . . .	„ 0,07
	<hr/> K 1.87

Die Knochen werden mit den Suppenwurzeln in 2 l kaltem Wasser zum Sieden gebracht und gefalzen, dann erst das geklopfte, gebundene Fleisch hineingegeben,

15 Minuten darin vorgekocht und in die Kiste gestellt. Vor dem Anrichten schneidet man das Fleisch in dünne Scheiben, ordnet es appetitlich auf einer Platte, streut etwas Salz darüber, begießt es mit ein wenig Suppe und verziert es mit den Suppenwurzeln. Gefalchtes Fleisch wird ebenso zubereitet, muß aber länger vorgekocht werden.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 67. Rindfleisch mit brauner Soße.

1 kg Rindfleisch (mit Knochen) . . . . .	K 1.80
4 dkg Mehl . . . . .	„ 0,02
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0,04
Zubehör . . . . .	„ 0,12
	<hr/> K 1.98

Aus dem Fett und Mehl bereitet man mit einem Eßlöffel gestoßenem Zucker eine dunkle Einbrenne und gibt feingewiegt Thymian, Zwiebel, Lorbeerblatt, Grünes, Majoran und Zitronenschale hinzu. Nun vergießt man mit reichlich  $\frac{1}{2}$  l Wasser

oder Fleischsuppe, läßt alles aufsieden und fügt 2 Eßlöffel Rahm bei. Die Soße wird über das in Stücke geschnittene, vorher in der Kochkiste gar gemachte Fleisch angerichtet.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 68. Rindfleisch im Saft.

Lungenbraten oder Fleisch vom schwarzen Scherzl wird enthäutet, in dünne Scheiben geschnitten und geklopft. Den Kochtopf

1 Krone (K) = 1.05 Franken.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Decagramm (dg) = 10 Gramm



80 dkg Lungenbraten ohne Knochen . . . . .	K 2.40
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.06
1 dkg Mehl . . . . .	0.01
Zubehör . . . . .	0.08
	<hr/> K 2.55

belegt man mit ein wenig Fett und schichtet dann das Fleisch mit Salz und kleinen Stückchen Fett hinein. Nun wird das Gericht 15 Minuten gedünstet und in die Riste gestellt. Kurz vor dem Anrichten entfernt man den Saft, der sich beim Dünsten

gebildet hat, staubt Mehl an das Fleisch, läßt es Farbe annehmen und vergießt mit  $\frac{1}{8}$  l Fleischsuppe oder Wasser, fügt den früher abgegossenen Saft hinzu und läßt alles nochmals aufkochen. Die Soße wird mit einigen Tropfen Zitronensaft und 2 Eßlöffel saurem Rahm verrührt und mit dem Fleisch angerichtet.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 69. Schmorbraten.

80 dkg Fleisch (ohne Knochen) . . . . .	K 1.92
16 dkg Schwarzbrot (Nr. 368) . . . . .	0.04
8 dkg Speck . . . . .	0.16
Zubehör . . . . .	0.03
	<hr/> K 2.15

Das Fleisch, am besten Tafelspitz, wird geklopft, mit 4 kleinen Schalotten und 4 dkg Speck gespickt und gebunden. Den Rest des Speckes schneidet man in Scheiben, brät sie an, gibt das Fleisch darauf, salzt und bräunt es schnell von allen Seiten.

Nun fügt man das Brot hinzu, vergießt mit  $\frac{1}{2}$  l Fleischsuppe oder Wasser, dünstet das Ganze und stellt es in die Riste. Statt des Brotes können auch geschälte Kastanien verwendet werden.

Vorkochzeit 20 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 70. Sauerbraten.

80 dkg Fleisch (ohne Knochen) . . . . .	K 1.76
5 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.07
5 dkg Mehl . . . . .	0.02
Zubehör . . . . .	0.10
	<hr/> K 1.95

Das gebeizte Fleisch (Rose oder weißes Scherz) und die Wurzeln (aus der Beize) werden in der Pfanne gesalzen und im heißen Fett überbraten. Man nimmt dann das Fleisch aus der Pfanne, macht aus Fett und Mehl eine dunkle Einbrenne,

vergießt sie mit  $\frac{1}{2}$  l Beize, verrührt alles fein, läßt es mit dem Fleisch 15 Minuten dünsten und stellt es in die Riste. Die durch das Sieb getriebene Soße wird mit 3 Eßlöffel saurem Rahm verbessert.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.    1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Dezagramm (dkg) = 10 Gramm.



70 a. Beize.

$\frac{1}{8}$  l Wasser,  $\frac{1}{8}$  l Essig, 1 kleine Möhre, 1 kleine Petersilienwurzel, 1 Stückchen Sellerieknolle, 1 Zwiebel, etwas Pastinak und 1 Lorbeerblatt nebst etwas Thymian werden 15 Minuten gekocht und dann kalt gestellt. Überschüttet man das Fleisch mit heißer Beize, so ist es schon nach 2 bis 3 Tagen durchgebeizt, während es kalt überschüttet 6 Tage darin liegen muß.

**71. Rindsbraten.\***

80 dkg Fleisch (ohne Knochen) . . .	K 1.76
6 dkg Speck . . . . .	„ 0.12
2 dkg Mehl . . . . .	„ 0.01
Zubehör . . . . .	„ 0.09
	<hr/> K 1.98

Das geklopfte, enthäutete Fleisch spickt man mit 2 dkg Speck, salzt es in der Pfanne und brät es zugedeckt in dem Rest des Speckes mit ein wenig Zwiebel, einem Stückchen Möhre, einem kleinen Lorbeerblatt und ein wenig Knoblauch unter fleißigem Begießen in  $\frac{3}{4}$  bis 1 Stunde im Rohr fertig. Nun wird das Mehl ins Fett gestaubt, noch ein wenig gebräunt, mit  $\frac{3}{4}$  l Fleischsuppe oder Wasser vergossen, gut verrührt und nochmals aufgekocht. Die Soße wird durch das Sieb gerührt und mit 2 Eßlöffel saurem Rahm verbessert. Schwarzes Scherzl oder Tafelspiz eignen sich zu Rindsbraten am besten.

**72. Zungenbraten.\***

80 dkg Zungenbraten	K 2.40
6 dkg Speck . . . . .	„ 0.12
2 dkg Pflanzenfett . . .	„ 0.03
Zubehör . . . . .	„ 0.14
	<hr/> K 2.69

Das Fleisch wird enthäutet, geklopft, in der Pfanne gesalzen und in heißem Fett und Speck schnell auf dem Herd überbraten. Darauf wird das Fleisch zugedeckt und im Ofenrohr unter fleißigem Begießen in  $\frac{1}{2}$  Stunde gar gemacht. Der entfettete Saft wird zum Schluß mit 4 Eßlöffel saurem Rahm verrührt. Den in feine Scheiben geschnittenen Braten richtet man mit dem Saft an und verziert ihn mit grünen Gemüsen.

**73. Zungenbraten mit Preiselbeeren.\***

Man überbrät das geklopfte, enthäutete und gespickte Fleisch im heißen Fett jäh auf offenem Feuer, salzt es erst in der Pfanne und läßt es im Rohr unter fleißigem Begießen in ungefähr  $\frac{1}{2}$  Stunde

1 Stone (K = 1 05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Stone (K) = 0 85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



80 dkg Lungenbraten .	K 2.40
10 dkg eingemachte Preiselbeeren . . . . .	„ 0.09
3 dkg Speck . . . . .	„ 0.06
2 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.03
2 dkg Mehl . . . . .	„ 0.01
Zubehör . . . . .	„ 0.07
	<u>K 2.66</u>

fertig braten. Nun wird das Mehl daran gegeben, ein wenig durchgedämpft, mit  $\frac{1}{8}$  l Fleischsuppe oder Wasser vergossen, die Preiselbeeren beigemischt und nochmals aufgekocht. Die Soße wird beim Anrichten durchgeseiht und mit 2 Eßlöffel saurem Rahm verbessert. Man gießt sie über den

auf der Schüssel in Scheiben aufgelegten Lungenbraten und reicht Makkaroni dazu.

#### 74. Lungenbraten mit Wildsoße.\*

80 dkg Lungenbraten	K 2.40
4 dkg Mehl . . . . .	„ 0.02
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.04
3 dkg Speck . . . . .	„ 0.06
Zubehör . . . . .	„ 0.14
	<u>K 2.66</u>

Der Lungenbraten wird geklopft, gehäutet und mit Speck gespickt. Man läßt ihn dann im heißen Fett auf dem Herd schnell Farbe annehmen, salzt, fügt Suppenwurzeln (ein Stückchen Sellerie, Petersilie, Möhre, Zwiebel) und als Würze etwas

Majoran, Thymian, Zitronenschale und 3 Wacholderbeeren bei und brät ihn unter sorgsamem Begießen zugedeckt im Rohr in  $\frac{1}{2}$  Stunde fertig. Dann wird das Mehl ins Fett gestaubt, nochmals durchgedämpft und mit  $\frac{3}{8}$  l Fleischsuppe oder Wasser vergossen. Beim Anrichten streicht man die Soße durch das Sieb und verbessert sie mit 2 Eßlöffel saurem Rahm und 1 Eßlöffel Zitronensaft. Der in Scheiben geschnittene Braten wird mit Erdäpfelbogen belegt zu Tisch gebracht.

#### 75. Beefsteaks.\*

80 dkg Lungenbraten	K 2.40
8 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.11
2 dkg Butter . . . . .	„ 0.06
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<u>K 2.58</u>

Man schneidet 6 Scheiben aus dem Fleisch und klopft und formt sie durch Zusammendrücken zu hohen, runden Laibchen. Diese werden mit einer Seite in Mehl getaucht und zuerst auf der mehlfreien,

dann auf der bemehlten Seite bei guter Hitze rasch gebraten und gesalzen. Ist dies geschehen, so entfernt man alles Fett, gibt die Butter mit feingeschnittenem Grün über die Beefsteaks und richtet sie sofort an. Der mit ein paar Eßlöffel Suppe aufgekochte Saft wird dem Fleisch beigegeben. Man kann auch auf jedes Beefsteak ein Spiegelei geben.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 76. Hackbeefsteaks.\*

80 dkg Rindfleisch (ohne Knochen) . . .	K 1.92
8 dkg Pflanzenfett . . .	„ 0.11
6 dkg Knödelbrot (Nr. 370) . . . . .	„ 0.02
2 dkg Butter . . . . .	„ 0.06
1 Ei . . . . .	„ 0.06
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 2.19

Gutes, saftiges Rindfleisch, am besten Lungenbraten, wird mit dem in Milch geweichten und wieder ausgedrückten Knödelbrot und etwas Zwiebel fein ver-  
wiegt oder zweimal durch die Fleischhack-  
maschine gedreht. Dann werden Ei und Salz  
gut unter die Masse gemischt, 6 Beefsteaks  
daraus geformt und im Pflanzenfett schnell

auf beiden Seiten gebraten. Die Beefsteaks werden auf einer heißen  
Platte angerichtet, jedes mit einem Stückchen frischer Butter und etwas  
fein gewiegter Petersilie belegt und sofort zu Tisch gebracht.

### 77. Rostbraten.\*

1.20 kg Rostbraten . . .	K 2.88
10 dkg Pflanzenfett . . .	„ 0.14
3 dkg Mehl . . . . .	„ 0.01
Zubehör . . . . .	„ 0.05
	<hr/> K 3.08

Man schneidet das Fleisch in 6 Teile,  
die man klopft, in Mehl taucht, schnell  
überbrät und salzt. Wenn eine Seite der  
Fleischstücke Farbe hat, wendet man sie  
um, gibt 2 mittelgroße, in Ringel ge-

schnittene Zwiebeln hinzu und brät Fleisch und Zwiebeln bei guter  
Hitze fertig. Nun wird das Fleisch aus der Pfanne genommen und  
durch rasches Vergießen mit  $\frac{1}{8}$  l Fleischsuppe oder Wasser ein kräftiger  
Saft hergestellt, den man beim Anrichten über die mit den Zwiebel-  
ringeln bedeckten Rostbraten gießt.

### 78. Wurzelrostbraten.

1.20 kg Rostbraten . . .	K 2.88
15 dkg Möhren . . . . .	„ 0.05
10 dkg Kohlrabi . . . . .	„ 0.03
10 dkg Selleriewurzel „	„ 0.05
6 dkg Petersilien- wurzel . . . . .	„ 0.06
6 dkg Pflanzenfett . . .	„ 0.08
3 dkg Mehl . . . . .	„ 0.01
Zubehör . . . . .	„ 0.03
	<hr/> K 3.19

Die Rostbraten werden geklopft, mit  
einer Seite in Mehl getaucht, in einer  
flachen Pfanne im heißen Fett auf starkem  
Feuer gebraten, gesalzen und dann mit  
nudlig geschnittenen Gemüsen samt einer  
kleinen Zwiebel in den Topf gelegt.  
Nun staubt man das übrige Mehl ins  
Fett, läßt es Farbe annehmen, vergießt  
mit  $\frac{1}{8}$  l Fleischsuppe oder Wasser, würzt

mit einem Stengelchen Majoran und einem Lorbeerblatt, schüttet alles  
über das Fleisch, kocht 5 Minuten vor und stellt es in die Riste.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 79. Rostbraten mit Kartoffeln.

1·20 dkg Rostbraten . . .	K 2.88
75 dkg Kartoffeln . . . . .	„ 0.08
10 dkg Speck . . . . .	„ 0.20
4 dkg Mehl . . . . .	„ 0.02
Zubehör . . . . .	„ 0.03
	<hr/> K 3.21

Im würfelig geschnittenen Speck werden zuerst die in Mehl gedrehten Rostbraten auf beiden Seiten schnell überbraten und gesalzen, hernach die in Streifen geschnittene Zwiebel. Nun wird der Rest des Mehles darübergestreut, gut durchgedämpft und

mit  $\frac{1}{4}$  l Fleischsuppe oder Wasser übergossen. Die Rostbraten werden abwechselnd mit den geschälten, in Scheiben geschnittenen, rohen Kartoffeln in einen Topf geschichtet, gedünstet und in die Kiste gestellt.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 80. Schwäbisches Fleisch.

80 dkg Rindfleisch (ohne Knochen) . . .	K 1.92
5 dkg Pflanzenfett . . .	„ 0.07
2 dkg Mehl . . . . .	„ 0.01
Zubehör . . . . .	„ 0.13
	<hr/> K 2.13

Das in dünne Schnitzel geteilte Fleisch, am besten vom Lungenbraten, wird geklopft, in Mehl getaucht und im heißen Fett in einer flachen Pfanne schnell überbraten und gesalzen. Dann gibt man das Fleisch in einen Topf, dämpft in dem Fett, worin es

überbraten wurde, geriebene Suppenwurzeln, staubt das Mehl daran und läßt es Farbe annehmen, vergießt mit  $\frac{1}{2}$  l Fleischsuppe oder Wasser, gibt alles über das Fleisch, kocht 5 Minuten vor und stellt das Gericht in die Kiste.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 81. Rindsrollen.

80 dkg Rindfleisch (ohne Knochen) . . .	K 1.76
6 dkg Pflanzenfett . . .	„ 0.08
6 dkg Knödelbrot (Nr. 370) . . . . .	„ 0.02
4 dkg Speck . . . . .	„ 0.08
3 dkg Mehl . . . . .	„ 0.01
Zubehör . . . . .	„ 0.10
	<hr/> K 2.05

Das in 12 Scheiben geschnittene Fleisch, am besten schwarzes Scherzl, wird geklopft. Eine feingehackte Zwiebel und Grünes dämpft man in 2 dkg Fett und schneidet Speck und Knödelbrot in dünne Streifen. Nun belegt man jede Fleischscheibe mit Speck und Brot, gibt etwas Zwiebel und Grünes darauf, rollt sie zusammen und bindet sie

mit feinem Bindfaden. Hierauf werden diese Rollen in Mehl getaucht, schnell im Fett überbraten, gesalzen, dann mit dem Rest des Mehles gestaubt, gut durchgedämpft und, nachdem sie mit soviel Fleischsuppe

1 Krone (K) = 1·05 Franken.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Krone (K) = 0·85 Mark.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



oder Wasser vergossen worden sind, daß das Fleisch gerade davon be-  
deckt ist, zum Sieden gebracht und in die Kiste gestellt. Vor dem An-  
richten entfernt man die Fäden und verbessert die Soße mit 2 Eßlöffel  
Rahm und etwas Zitronensaft.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 82. Rindsgulasch ohne Paprika.

80 dkg Fleisch	
(ohne Knochen) . . . . .	K 1.44
5 dkg Pflanzenfett . . . . .	0,07
4 dkg Mehl . . . . .	0,02
Zubehör . . . . .	0,10
	<hr/> K 1.63

Im heißen Fett läßt man 2 mittel-  
große, fein gehackte Zwiebeln gelb an-  
laufen, fügt einen Eßlöffel Essig bei,  
dann das zu größeren Würfeln geschnittene  
Fleisch nebst Kümmel, etwas Knoblauch  
und Salz und dünstet es 15 Minuten.

Hierauf wird das Gulasch gestaubt und, wenn das Mehl lichtbraun  
geworden ist, mit  $\frac{1}{2}$  l kaltem Wasser vergossen. Wenn es wieder siedet,  
stellt man es in die Kiste. Zu Gulasch eignet sich am besten Fleisch  
vom Hals und Wadschinken.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 83. Rindszunge.

1 kg Zunge . . . . .	K 2.20
Zubehör . . . . .	0,07
	<hr/> K 2.27

Sowohl frisch wie gepökelt oder  
geräuchert ergibt die Rindszunge ein be-  
sonders wohlschmeckendes Gericht. Frische

Zunge gibt man in 2 l leicht gesalzenes, mit Suppenwurzeln zum  
Sieden gebrachtes Wasser und läßt sie 30 Minuten vorkochen, worauf  
man sie in die Kiste stellt. Das Kochen in der Kiste kann bei der  
Zunge mit bestem Erfolg wiederholt werden und zwar in der Weise,  
daß man das Gericht nach mehrstündigem Verweilen in der Kiste  
(etwa die Nacht über) herausnimmt, noch einmal ankocht und wieder  
hineinstellt. Dies gilt sowohl für frische wie für Pökel- und Räucher-  
zunge, die an Wohlgeschmack und Verdaulichkeit in demselben Maße  
gewinnen, als sie weicher und zarter werden. Als Beigabe für  
frische Zunge eignen sich Soßen; zu Pökel- und Räucherzunge gibt  
man Erbsen-, Linsen- oder Kartoffelbrei und verziert sie auf der  
Schüssel mit Kren (Meerrettich).

Vorkochzeit 30 Minuten. — Kochdauer 10 bis 12 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 84. Rinds Herz.

1 kg Rinds Herz . . . .	K 1.—
14 dkg Weinbeeren . . .	„ 0,18
7 dkg Mehl . . . . .	„ 0,03
5 dkg Pflanzenfett . . .	„ 0,07
Zubehör . . . . .	„ 0,08
	<hr/> K 1,36

In 2 l siedendem, gesalzenem Wasser wird das Herz mit Suppenwurzeln 15 Minuten vorgekocht und über Nacht in die Riste gestellt. Am nächsten Morgen bereitet man aus heißem Fett, Mehl und einer fein geschnittenen Zwiebel eine lichte Ein-

brenne, die mit 1 l Suppe vergossen und mit Salz und 3 Eßlöffel Essig gewürzt wird. Dann fügt man die Weinbeeren und das in Scheiben geschnittene Herz bei, läßt alles noch einmal aufsieden und stellt es in die Riste.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 10 bis 12 Stunden.

### 85. Geröstete Rindsnieren.\*

80 dkg Rindsnieren . . .	K 1,28
6 dkg Pflanzenfett . . .	„ 0,08
4 dkg Mehl . . . . .	„ 0,02
Zubehör . . . . .	„ 0,12
	<hr/> K 1,50

Die Nieren werden vom Fett befreit. Im heißen Fett läßt man 2 mittelgroße, zu Ringeln geschnittene Zwiebeln gelblich anlaufen, röstet damit die feinblättrig geschnittenen Nieren auf gutem Feuer,

staubt das Mehl daran, vergießt mit  $\frac{1}{4}$  l Fleischsuppe oder Wasser, würzt mit Majoran und etwas Essig, läßt es aufsieden, salzt und gibt die Nieren sogleich zu Tisch. Einige Eßlöffel Rahm als Zutat beim Anrichten verfeinern die Soße. In gleicher Weise oder auch nur mit Fett und Zwiebeln bereitet man Schweinsnieren.

### 86. Euter.

70 dkg Euter . . . . .	K 0,70
12 dkg Brösel . . . . .	„ 0,07
8 dkg Pflanzenfett . . .	„ 0,11
1 Ei . . . . .	„ 0,06
Zubehör . . . . .	„ 0,07
	<hr/> K 1,01

2 l Wasser werden zum Sieden gebracht, das Euter 15 Minuten darin vorgekocht und über Nacht in die Riste gestellt. Am anderen Morgen bringt man es mit frischem Wasser und Suppenwurzeln noch einmal zum Sieden und stellt es wieder

in die Riste. Sollte das Euter auch dann noch nicht weich sein, so wird es in seinem Sude abermals aufgekocht und in die Riste gestellt. Das erkaltete Fleisch schneidet man in Scheiben, salzt, dreht es wie Wiener Schnitzel in Mehl, Ei und Bröseln und bäckt es im tiefen Fett. Das Euter kann auch eingesalzen, geselcht und sehr weich gekocht als Aufschnitt gegeben werden.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 8 bis 12 Stunden.

1 Krone (K) = 1,05 Franken.  
1 Krone (K) = 0,85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 87. Lüngerl.

90 dkg Lunge . . . . .	K 0.90
5 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.07
5 dkg Mehl . . . . .	„ 0.02
Zubehör . . . . .	„ 0.10
	<hr/> K 1.09

Die Lunge wird in  $2\frac{1}{2}$  l Wasser 15 Minuten vorgekocht, in die Riste gestellt und nach dem Erkalten fein nudlig geschnitten. In die aus Fett und Mehl bereitete dunkle Einbrenne gibt man Majoran,

Thymian, Lorbeerblatt, Zwiebel, Zitronenschale und Grünes, alles fein gewiegt, vergießt mit  $\frac{1}{2}$  l Fleischsuppe oder Wasser, fügt einige Löffel Weinessig und die Lunge bei, läßt alles gut kochen und richtet es über 2 Löffel saurem Rahm an. Kalbslunge wird ebenso bereitet; sie sieht schöner aus und ist auch schmackhafter, besonders wenn man sie mit einer lichten Einbrenne bindet und mit Zitronensaft statt Essig würzt.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 88. Rutteln (Löser, Flecke, Kalbannen).

1 kg Rutteln . . . . .	K 0.50
25 dkg Brösel . . . . .	„ 0.15
20 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.28
3 dkg Mehl . . . . .	„ 0.01
2 Eier . . . . .	„ 0.12
Zubehör . . . . .	„ 0.03
	<hr/> K 1.09

Die Rutteln werden nacheinander zweimal oder gar dreimal vorgekocht und jedesmal in die Riste gestellt, bis sie weich sind. Nach dem Erkalten schneidet man sie in schöne Stücke, die man in Mehl, Ei und Bröseln dreht. Man bäckt die Rutteln im flachen Fett wie Wiener Schnitzel.

Rutteln können auch, fein nudlig geschnitten, wie Lüngerl bereitet oder in Fett und Zwiebeln geröstet und mit Salat zu Tisch gegeben werden. Sehr weich gekochte, nach dem Erkalten fein nudelig geschnittene Rutteln geben, wie Ochsenmaul zubereitet, einen guten Salat, der durch Zugabe von einem hart gekochten, fein gewiegteten Ei sehr an Güte gewinnt.

Vorkochzeit 30 Minuten. — Kochdauer 12 bis 18 Stunden.

### 89. Ochsenmaulsalat.

1 Ochsenmaul . . . . .	K 1.40
1 dl Essig . . . . .	„ 0.04
$\frac{1}{2}$ dl Öl . . . . .	„ 0.10
Zubehör . . . . .	„ 0.03
	<hr/> K 1.57

Das Ochsenmaul wird mit Kolo-phonium (Pech) eingerieben, mit siedendem Wasser überbrüht und mit einem scharfen Löffel gut gereinigt. In 2 l Salzwasser angekocht und wiederholt in die Riste ge-

stellt, kann das Ochsenmaul erst verwendet werden, wenn es vollkommen weich ist. Nach dem Erkalten wird es sehr fein geschnitten

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



und mit Öl, Essig, fein gehackter Zwiebel und Salz zu einem wohl-  
schmeckenden Salat angemacht.

Vorkochzeit  $\frac{1}{2}$  Stunde. — Kochdauer 12 bis 18 Stunden.

## Kalbfleisch.

### 90. Kalbsbraten.\*

1 kg Nieren- oder Schlußbraten . . . . .	K 2.20
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.04
2 dkg Speck . . . . .	" 0.04
15 g Mehl . . . . .	" 0.01
Zubehör . . . . .	" 0.10
	<hr/> K 2.39

Das Fleisch wird zugleich mit dem  
geschnittenen Speck ins heiße Fett gelegt,  
gesalzen, auf beiden Seiten braun über-  
braten, dann ins Rohr gestellt und bei  
guter Hitze unter fleißigem Begießen in un-  
gefähr einer halben Stunde fertig gemacht.  
Nun staubt man den Braten, läßt das

Mehl im Rohr Farbe annehmen und vergießt es mit  $\frac{1}{4}$  l Fleisch-  
suppe oder Wasser. Wenn der Saft aufgeköcht hat, wird er durch das  
Sieb geseiht, mit 3 Löffeln Rahm vermenget und mit dem in Scheiben  
geschnittenen Fleisch zu Tisch gebracht.

### 91. Gefüllte Kalbsbrust.\*

1 kg Kalbsbrust . . . . .	K 2.—
5 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.07
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr/> K 2.08

Die Brust wird ausgebeint und dann  
der obere Teil so vom unteren gelöst, daß  
eine sackartige Öffnung entsteht. Diese  
Öffnung wird gefüllt und vernäht. Nun

legt man das Fleisch mit der Rippenseite nach unten ins heiße Fett,  
salzt, überbrät es auf beiden Seiten auf dem Feuer und stellt den Braten  
ins Rohr, wo er bei guter Hitze und unter fleißigem Begießen etwa  
1 Stunde durchbraten muß. Der Bratensaft wird in der Pfanne mit  
 $\frac{1}{8}$  l kalter Fleischsuppe aufgelöst und verkocht.

12 dkg Knödelbrot (Nr. 370) . . . . .	K 0.04
3 dkg Brösel . . . . .	" 0.02
2 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.03
1 dl Magermilch . . . . .	" 0.01
1 Ei . . . . .	" 0.06
Zubehör . . . . .	" 0.04
	<hr/> K 0.20

### 91 a. Semmelfülle.\*

Im Fett läßt man eine feingehackte, kleine  
Zwiebel gelb anlaufen. Dann übergießt man das  
sehr fein geschnittene Brot mit Milch und Ei,  
fügt Fett, Salz, Grünes und ein paar Tropfen  
Zitronensaft bei und verrührt die Fülle sorgfältig.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 91 b. Gemüsefülle.\*

50 dkg Kohl . . . . .	K 0.08
13 dkg Reis . . . . .	" 0.07
3 dkg Magerkäse . . . . .	" 0.03
1 Ei . . . . .	" 0.06
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr/> K 0.25

Der in  $\frac{1}{4}$  l Wasser oder Fleischsuppe gekochte Reis wird mit dem gekochten, gut ausgedrückten, gewiegten Kohl oder Spinat, dem feinwürsig geschnittenen gebratenen Speck, mit geriebenem Käse, Ei und Salz vermischt und in die Brust gefüllt.

### 92. Gebackenes Kalbfleisch.\*

1 kg Kalbfleisch . . . . .	K 2.—
13 dkg Brösel . . . . .	" 0.08
10 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.14
1 dkg Mehl . . . . .	" 0.01
1 Ei . . . . .	" 0.06
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 2.31

Hiezu verwendet man am besten das Halsstück oder Schulterfleisch, löst Knochen und Knorpel aus und schneidet möglichst gleichmäßige Stückchen. Diese werden geklopft, gesalzen, erst in Mehl, dann in das mit etwas Wasser oder Milch verrührte Ei getaucht und zuletzt gut eingebrösel. Im

heißen, tiefen Fett werden die Fleischstückchen solange auf beiden Seiten gebacken, bis sie schöne Farbe angenommen haben. Man gibt das Fleisch mit einem Sträußchen Petersilie verziert zu Tisch. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

### 93. Gebackene Schnitzel.\*

75 dkg Kalbschlegel . . . . .	K 2.25
12 dkg Brösel . . . . .	" 0.07
8 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.11
1 dkg Mehl . . . . .	" 0.01
1 Ei . . . . .	" 0.06
1 Zitrone . . . . .	" 0.06
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr/> K 2.57

Man schneidet aus dem Fleisch 6 Teile, die, geklopft und gesalzen, erst in Mehl, dann in Ei, das man mit einigen Löffeln Milch verrührt, und zuletzt in Bröseln gedreht werden. Im flachen, heißen Fett bäckt man sie schön goldgelb. Um die Schnitzel recht saftig zu haben, legt man

sie nach dem Backen sogleich in ein heißes Gefäß, betropft sie mit etwas warmer Suppe und stellt sie in den Dunst. Sie werden auf einer heißen Platte angerichtet und mit einer in 6 Teile geschnittenen Zitrone zu Tisch gegeben. Wiener Schnitzel dreht man in Mehl, Ei und Bröseln und bäckt sie schnell schön goldgelb. Die Wiener Schnitzel dürfen erst kurz vor dem Essen gebacken und müssen dann sofort aufgetragen werden.

### 94. Spanische Brust.\*

Das Fleisch wird ausgebeint und 1 Minute im siedenden Salzwasser überkocht, dann wie Wiener Schnitzel, aber im ganzen

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



1 kg Kalbsbrust . . .	K 2.—
12 dkg Brösel . . . . .	„ 0,07
10 dkg Pflanzenfett . . .	„ 0,14
1 Ei . . . . .	„ 0,06
Zubehör . . . . .	„ 0,01
	<hr/> K 2,28

eingebroselt und im tiefen Fett auf beiden Seiten lichtbraun gebacken. Es ist ratsam, auf den Boden der Pfanne ein flaches Tellerchen zu legen, um das Anbrennen der Brösel zu verhindern. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

### 95. Naturschnitzel.\*

80 dkg Kalbschlegel (ohne Knochen) . . .	K 2,40
6 dkg Pflanzenfett . . .	„ 0,08
15 g Mehl . . . . .	„ 0,01
Zubehör . . . . .	„ 0,01
	<hr/> K 2,50

Das Fleisch wird in 6 Schnitzel geteilt, gut geklopft, mit einer Seite in Mehl getaucht, bei lebhaftem Feuer auf beiden Seiten gut überbraten und gesalzen. Nun nimmt man das Fleisch heraus, vergießt den Bratensaft mit  $\frac{1}{4}$  l kalter Fleischsuppe

oder Wasser, löst das Angelegte von der Pfanne ab, daß es sich mit dem Saft verbinden kann, läßt ihn aufsieden und richtet ihn über die Schnitzel an.

### 96. Kalbsjohrenfleisch.

1 kg Kalbfleisch . . . .	K 2.—
12 dkg Pflanzenfett . . .	„ 0,17
6 dkg Mehl . . . . .	„ 0,02
Zubehör . . . . .	„ 0,11
	<hr/> K 2,30

Das in größere Stückchen zerlegte Fleisch (vom Hals) wird mit Zitronensaft beträufelt und später im heißen Fett jäh überbraten. Aus dem Rest des Fettes und dem Mehl bereitet man eine braune Einbrenne, vergießt sie mit  $\frac{3}{4}$  l kalter Fleischsuppe oder Wasser, salzt

und gibt die gut verrührte und aufgesottene Einbrenne über das entfettete Fleisch, läßt alles vorkochen und stellt es in die Kiste. Beim Anrichten wird die Soße mit 3 Eßlöffel Rahm verbessert.

Vorkochzeit 3 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 97. Kalbsjohrenfleisch im Reising.

1 kg Kalbfleisch . . . .	K 2.—
14 dkg Pflanzenfett . . .	„ 0,20
8 dkg Mehl . . . . .	„ 0,03
4 kleine Gurken . . . .	„ 0,08
1 Ei . . . . .	„ 0,06
Zubehör . . . . .	„ 0,18
	<hr/> K 2,55

Das Fleisch (von der Schulter) wird in größere, möglichst gleichmäßige Stücke geschnitten, gesalzen und in 6 dkg Fett schnell überbraten. Aus 8 dkg Fett und dem Mehl wird eine lichte Einbrenne hergestellt, die man mit 1 l Fleischsuppe lang

1 Krone (K) = 1,05 Franken.  
1 Krone (K) = 0,85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



sam vergießt. Dieser Soße fügt man nun das entfettete Fleisch, ein Lorbeerblatt, eine Zehe Knoblauch, vier Schalotten, eine Prise Majoran, etwas Koriander und Zitronenschale (in ein Fleckchen gebunden) bei, läßt alles vorkochen und stellt es in die Kiste. Beim Anrichten schneidet man 4 kleine Essiggurken blättrig hinein, kocht die Speise noch einmal auf, würzt mit Salz und Zitronensaft und verrührt die Soße langsam mit 4 Eßlöffel Rahm und 1 Eidotter.

Vorkochzeit 3 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 97 a. Reising.

20 dkg Reis . . . . .	K 0.10
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.04
2 dkg Speck . . . . .	„ 0.04
Zubehör . . . . .	„ 0.04
	<hr/> K 0.22

Den Reis läßt man im Fett, worin feingeschnittene Zwiebeln angelauten sind, hellgelb rösten, vergießt mit  $\frac{1}{2}$  l siedendem Wasser, salzt und stellt ihn in die Kiste. Der feingehackte Speck wird ausgelassen, mit dem weichgekochten Reis vermengt, dieser in einen gut befetteten,

ringförmigen Model fest hineingedrückt und auf die Platte gestürzt. Die frei gebliebene Mitte füllt man mit dem Soßenfleisch.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 98. Eingemachtes Kalbfleisch.

1 kg Fleisch (Kalbschulter) . . . . .	K 2.—
8 dkg Mehl . . . . .	„ 0.03
7 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.10
Zubehör . . . . .	„ 0.07
	<hr/> K 2.20

Aus Mehl und heißem Fett, in dem man gleichzeitig mit dem Mehl die Hälfte einer großen unzerschnittenen Zwiebel gelb werden läßt, bereitet man eine feine, lichte Einbrenne und vergießt sie langsam mit  $\frac{3}{4}$  l kalter Fleischsuppe oder Wasser.

Nun würzt man mit 4 Eßlöffel Weinessig, 1 Lorbeerblatt, fein gewiegtem Grün und etwas Zitronenschale, salzt, läßt das unzerschnittene Fleisch 20 Minuten in der Soße kochen, entfernt die Zwiebel und stellt die Speise in die Kiste.

Vorkochzeit 20 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 99. Kalbsgulasch ohne Paprika.

1 kg Kalbfleisch . . . . .	K 2.—
4 dkg Mehl . . . . .	„ 0.02
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.04
3 dkg Speck . . . . .	„ 0.06
Zubehör . . . . .	„ 0.13
	<hr/> K 2.25

2 mittelgroße Zwiebeln und der Speck werden fein verwiegt, im heißen Fett goldgelb geröstet, das in größere Würfel geschnittene Fleisch und 2 Löffel Weinessig beigefügt und 10 Minuten gedämpft. Wenn

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



der Saft klar geworden ist, staubt man das Mehl daran, salzt, dämpft gut durch und vergießt das Gulasch mit  $\frac{5}{8}$  l kaltem Wasser. Die Speise muß noch einmal aufdünsten und wird dann in die Kiste gestellt. Beim Anrichten werden dem Saft 3 Eßlöffel Rahm beigelegt.

Vorkochzeit 3 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 100. Kalbfleisch mit Käse.\*

75 dkg Schnitzel . . . . .	K 2.25
6 dkg Butter . . . . .	„ 0.18
6 dkg Käse . . . . .	„ 0.06
$\frac{1}{4}$ l Rahm . . . . .	„ 0.30
Zubehör . . . . .	„ 0.04
	<hr/> K 2.83

3 große geschälte Zwiebeln werden sehr weich gekocht und durch ein Sieb gestrichen. Aus dem Fleisch schneidet man Schnitzel, bestreicht sie mit den Zwiebeln, gießt den Rahm darüber und streut über alles den geriebenen Käse. Die

Butter wird in kleinen Stückchen über das Ganze verteilt, das Fleisch  $\frac{1}{2}$  Stunde bei fleißigem Begießen im Rohr gebraten und womöglich in der Kasserolle zu Tisch gebracht.

### 101. Reisfleisch mit Gemüsen.

60 dkg Kalbfleisch . . . . .	K 1.08
20 dkg Kartoffel . . . . .	„ 0.02
20 dkg Kohlrabi . . . . .	„ 0.06
20 dkg Kohl . . . . .	„ 0.05
20 dkg Möhren . . . . .	„ 0.06
20 dkg Reis . . . . .	„ 0.10
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.08
Zubehör . . . . .	„ 0.04
	<hr/> K 1.49

In 3 dkg heißem Fett wird eine feingeschnittene, große Zwiebel goldgelb geröstet. Dann fügt man 2 Löffel Weinessig, Salz, Kümmel und das in kleine Würfel geschnittene Fleisch hinzu, läßt es gut durchdämpfen, gibt den Reis bei, dämpft nochmals durch und vergießt mit  $\frac{1}{2}$  l Fleischsuppe oder Wasser. Unterdessen

dünstet man auch die nudlig geschnittenen Gemüse in 3 dkg Fett. Reisfleisch und Gemüse werden darauf gut gemischt, 5 Minuten vorgekocht und in die Kiste gestellt.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 102. Gespickte Kalbsleber.\*

75 dkg Kalbsleber . . . . .	K 1.50
10 dkg Speck . . . . .	„ 0.20
5 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.07
2 dkg Mehl . . . . .	„ 0.01
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<hr/> K 1.79

Die Leber wird gespickt und im Rohr unter fleißigem Begießen im heißen Fett  $\frac{1}{4}$  Stunde gebraten. Nun fügt man das Mehl bei, vergießt, wenn es sich mit dem Fett gut verbunden hat, mit  $\frac{1}{4}$  l Fleischsuppe oder Wasser und läßt alles gut

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



auffieden. Hierauf schneidet man die Leber in Scheiben, salzt sie und gibt sie sogleich zu Tisch.

### 103. Gebackene Kalbsleber.\*

60 dkg Kalbsleber . . . . .	K 1.20
12 dkg Brösel . . . . .	„ 0.07
10 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.14
1 Ei . . . . .	„ 0.06
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<hr/> K 1.48

Die Leber wird in 6 Scheiben geschnitten und das Ei mit 3 Eßlöffel Milch verrührt. Man dreht die Leberscheiben in Mehl, Ei und Brösel, bäckt sie im flachen Fett auf beiden Seiten schnell braun und salzt erst unmittelbar vor dem Anrichten,

da die Leber sonst hart wird.

### 104. Geröstete Kalbsleber.\*

75 dkg Kalbsleber . . . . .	K 1.50
10 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.14
Zubehör . . . . .	„ 0.03
	<hr/> K 1.67

Man läßt im heißen Fett eine feingeschnittene Zwiebel anlaufen, brät damit die dünnblättrig geschnittene Leber und salzt erst beim Anrichten.

### 105. Kalbsleber mit Soße.\*

60 dkg Leber . . . . .	K 1.20
8 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.11
2 dkg Mehl . . . . .	„ 0.01
Zubehör . . . . .	„ 0.13
	<hr/> K 1.45

Fein gehackte Zwiebeln läßt man im heißen Fett anlaufen, gibt die blättrig geschnittene Leber dazu und röstet sie rasch. Dann staubt man das Mehl daran, läßt es einen Augenblick anziehen und vergießt

alles mit  $\frac{1}{2}$  l Fleischsuppe oder Wasser. Das Gericht wird nun gesalzen, mit etwas Thymian oder Majoran gewürzt und der Saft mit 3 Löffel Rahm gebunden.

### 106. Gebackener Kalbskopf.

1 Kalbskopf, ohne	
Hirn und Zunge . . . . .	K 0.60
15 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.21
10 dkg Brösel . . . . .	„ 0.06
1 Ei . . . . .	„ 0.06
1 Zitrone . . . . .	„ 0.06
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<hr/> K 1.00

Der abgezogene Kalbskopf wird in 3 l gesalzenem Wasser 5 Minuten angekocht und in die Kiste gestellt. Das weichgekochte Fleisch löst man noch warm vom Knochen und richtet es zu möglichst gleichmäßigen Stücken, die man mit Zitronensaft betropft und eine Weile liegen läßt. Dann taucht

man das Fleisch in Ei, das man mit einigen Löffeln Milch und

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Pfogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.          1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



etwas Salz verrührt hat, darauf in die Brösel und bäckt es auf dem Herd im flachen, heißen Fett rasch auf beiden Seiten.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 5 Stunden.

### 107. Gebackene Kalbsfüße.

1.40 kg Kalbsfüße . . .	K 0.42
15 dkg Pflanzenfett . . .	„ 0.21
10 dkg Brösel . . . . .	„ 0.06
1 Ei . . . . .	„ 0.06
1/2 Zitrone . . . . .	„ 0.03
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 0.80

Die Kalbsfüße werden in 2 l gesalzenem Wasser 5 Minuten angekocht und in die Riste gestellt. Dann löst man das Fleisch noch warm von den Knochen, taucht die Fleischstückchen in gesalzenes, mit 4 Eßlöffel Milch verrührtes Ei, hierauf in die Brösel und bäckt sie im flachen Fett bei

guter Hitze. Man gibt die Kalbsfüße mit Zitronenscheiben zu Tisch.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 1 bis 5 Stunden.

### 108. Kalbshirn mit Ei.\*

2 Stück Kalbshirn . . .	K 2.—
4 dkg Pflanzenfett . . .	„ 0.06
3 Eier . . . . .	„ 0.18
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 2.26

Das Hirn wird abgehäutet, klein zerkleinert und gesalzen. Im heißen Fett läßt man eine halbe, feingeschnittene Zwiebel gelb anlaufen, gibt das Hirn dazu und röstet es bei guter Hitze. Man belegt das

Gericht auf der Schüssel mit Spiegeleiern, vgl. Nr. 330, oder vermischt es mit Ei.

### 109. Gebackenes Kalbshirn.\*

2 Stück Kalbshirn . . .	K 2.—
6 dkg Pflanzenfett . . .	„ 0.08
6 dkg Brösel . . . . .	„ 0.04
1 Ei . . . . .	„ 0.06
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<hr/> K 2.19

Das von den Häuten befreite Hirn wird 1/2 Minute gekocht, in Ei, das mit etwas Wasser oder Milch abgerührt und gesalzen wurde, gedreht, dann eingebröfelt und im heißen Fett schnell goldgelb gebacken.

### 110. Eingemachtes Kalbsbries.

Man läßt fein geschnittene Zwiebel im Fett anlaufen, gibt das Bries, das man zuvor einen Augenblick in siedendes Wasser gehalten hat, dazu, wendet es im Fett um, staubt das Mehl daran,

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.          1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



80 dkg Bries . . . . .	K 1.76
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.06
3 dkg Mehl . . . . .	„ 0.01
Zubehör . . . . .	„ 0.05
	<hr/> K 1.88

läßt es ein wenig anziehen, aber nicht dunkel werden und fügt dann Salz, Grünes, ein wenig Zitronenschale und einige Tropfen Zitronensaft sowie  $\frac{1}{4}$  l kalte Fleischsuppe bei. Das Ganze läßt man

5 Minuten ankochen und stellt es hernach in die Riste. Bries kann auch, in Scheiben geschnitten und eingebrösel, wie Kalbfleisch gebacken oder, mit Speck gespickt, gebraten werden.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 1 bis 5 Stunden.

## Schweinefleisch.

### 111. Gesottenes Schweinefleisch.

1 kg Schweinefleisch . . . . .	K 2.20
Zubehör . . . . .	„ 0.06
	<hr/> K 2.26

2 l Wasser werden mit Suppenwurzeln zum Sieden gebracht und gesalzen. Dann wird das Fleisch 20 Minuten darin vorgekocht und hierauf in die Riste gestellt. Mit Sauerkraut gekocht, liefert Schweinefleisch ebenfalls ein vorzügliches Gericht, weil Fleisch wie Kraut dabei an Wohlgeschmack gewinnen.

Vorkochzeit 20 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 112. Selchfleisch.

80 dkg Fleisch . . . . .	K 1.76
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<hr/> K 1.77

Suppenwurzeln werden in 2 l Wasser zum Sieden gebracht; dann wird das Fleisch hineingegeben, 20 Minuten vorgekocht und

in die Riste gestellt. Für Selchsuppe eignen sich als Einlagen Knödel, Brot, Grieß, Gerstel, Erbsen, Bohnen und Kollgerste. Das Selchfleisch kann warm oder kalt zu Gemüse und Salat gereicht werden.

Vorkochzeit 20 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 113. Wurzelfleisch.

80 dkg Bauchfleisch . . . . .	K 1.60
6 dkg Möhren . . . . .	„ 0.02
6 dkg Selleriewurzeln . . . . .	„ 0.03
6 dkg Peterfili-	
wurzeln . . . . .	„ 0.06
$\frac{1}{8}$ l Essig . . . . .	„ 0.05
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 1.78

Man schneidet die Wurzeln nudlig, bringt sie mit  $\frac{1}{2}$  l Wasser und  $\frac{1}{8}$  l Essig zum Sieden, fügt Salz, 1 Lorbeerblatt, 3 Wacholderbeeren, etwas Majoran und dann das Fleisch hinzu. Wenn es 5 Minuten gesotten hat, wird es in die Riste gestellt.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Dezagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 114. Schweinebraten.\*

1 kg Schweinefleisch (Karree) . . . . .	K 2.40
1 dkg Mehl . . . . .	" 0.01
Zubehör . . . . .	" 0.04
	<hr/> K 2.45

$\frac{1}{4}$  l Wasser wird in der Bratenpfanne mit einer kleinen Möhre, einem Stückchen Petersilie und einer Zwiebel zum Sieden gebracht. Darauf legt man das Fleisch mit der Fettschicht nach unten in die Pfanne

und läßt das Wasser auf offenem Feuer schnell verkochen. Dann wird das Fleisch gewendet und mit der Fettschicht nach oben im heißen Rohr unter öfterem Begießen in  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  Stunden fertig gebraten. Der Saft wird gestaubt und mit  $\frac{1}{8}$  l kaltem Wasser aufgesotten.

### 115. Netzbraten.\*

80 dkg Lungen- oder Jungfernbraten . . . . .	K 1.92
4 dkg Speck . . . . .	" 0.08
1 dkg Mehl . . . . .	" 0.01
$\frac{1}{2}$ Zitrone . . . . .	" 0.03
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 2.06

Der Schweinslungenbraten wird mit Salz, etwas Knoblauch, fein geschnittenem Lorbeerblatt und Zitronenscheiben in das Netz eingeschlagen, gebunden und 1 bis 2 Tage an einem kühlen Ort aufbewahrt. Beim Bereiten läßt man den Speck heiß werden, gibt den Braten hinein, läßt ihn

auf dem Herde erst schnell Farbe annehmen und brät ihn unter fleißigem Begießen in  $\frac{3}{4}$  Stunden im Rohr. Dann staubt man das Mehl daran und siedet den Saft mit  $\frac{1}{8}$  l kalter Fleischsuppe oder Wasser auf.

### 116. Hackbraten.\*

20 dkg Schweinefleisch (ohne Knochen) . . . . .	K 0.48
20 dkg Rindfleisch (ohne Knochen) . . . . .	" 0.44
20 dkg Kalbfleisch (ohne Knochen) . . . . .	" 0.44
10 dkg Knödelbrot (Nr. 370) . . . . .	" 0.03
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.08
1 Ei . . . . .	" 0.06
Zubehör . . . . .	" 0.12
	<hr/> K 1.65

In Ermanglung von Rind- oder Kalbfleisch kann zu dieser Speise auch entsprechend mehr Schweinefleisch genommen werden. Soll der Braten aus Kalbfleisch und Rindfleisch oder nur aus Rindfleisch hergestellt werden, so muß genügend Speck dazu kommen. Das Fleisch wird so fein als möglich gehackt. Das Knödelbrot wird in Wasser geweicht und, fest ausgedrückt, zum Fleisch gegeben. Nun läßt man eine mittelgroße, feingeschnittene Zwiebel

in 2 dkg Fett anlaufen, gibt sie gleichfalls zum Fleisch, fügt Salz, feingewiegten Majoran, Thymian und Zitronenschale sowie das Ei hinzu,

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



vermischt alles gut, formt eine längliche, dicke Wurst und brät sie im Rohr in 4 *dkg* heißem Fett unter sehr fleißigem Begießen ungefähr  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  Stunden. Vor dem Anrichten wird der Bratenfett mit  $\frac{1}{4}$  *l* kalter Fleischsuppe aufgefotten und mit 3 Eßlöffel Rahm verrührt.

### 117. Gebackene Schweinsrippchen (Schweinskoteletten).\*

1·20 kg Schweins-	
koteletten . . . . .	K 2.88
15 <i>dkg</i> Brösel . . . . .	" 0.09
8 <i>dkg</i> Pflanzenfett . . . . .	" 0.11
1 Ei . . . . .	" 0.06
Zubehör . . . . .	" 0.05
	<hr/> K 3.19

Nachdem die Rippen eines jungen Schweines so durchgehackt worden sind, daß an jedem Fleischstück ein Knochen ist, wird das Fleisch gut geklopft, zusammengeschoben, gesalzen, in Mehl und Ei, das mit einigen Löffeln Milch verrührt wird, getaucht, zuletzt in Bröseln gedreht und im flachen, heißen

Fett schön goldgelb gebacken.

### 118. Szegediner Gulasch ohne Paprika.

70 <i>dkg</i> Schweinefleisch	
(ohne Knochen) . . . . .	K 1.40
40 <i>dkg</i> Sauerkraut . . . . .	" 0.11
3 <i>dkg</i> Pflanzenfett . . . . .	" 0.04
2 <i>dkg</i> Mehl . . . . .	" 0.01
Zubehör . . . . .	" 0.05
	<hr/> K 1.61

Man läßt eine große, feingehackte Zwiebel im Fett anlaufen, gibt das zu kleinen Stücken geschnittene Bauchfleisch hinein und dünstet es zugedeckt eine Weile im eigenen Saft. Dann fügt man das Kraut hinzu, läßt es ein wenig anziehen, staubt das Mehl daran, überdünstet alles

und vergießt zuletzt mit  $\frac{3}{8}$  *l* Fleischsuppe. Als Würze dienen Salz, eine Prise Kümmel und 2 Löffel Weinessig. Nach dem Ankochen wird das Gulasch in die Kiste gestellt.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 119. Schweinefleisch mit brauner Soße.

80 <i>dkg</i> Fleisch	
(ohne Knochen) . . . . .	K 1.84
6 <i>dkg</i> Pflanzenfett . . . . .	" 0.08
4 <i>dkg</i> Mehl . . . . .	" 0.02
Zubehör . . . . .	" 0.08
	<hr/> K 2.02

Das Fleisch wird in Stücke geschnitten, im Fett hellbraun angebraten und gesalzen. 1 kleine Möhre, 1 Stückchen Sellerie, 1 kleine Petersilienwurzel, 1 große Zwiebel werden nudlig geschnitten, dem Fleische beigelegt und gut durchgedünstet. Nach-

dem sich das darüber gestaubte Mehl mit dem Fleisch verbunden hat, wird mit  $\frac{1}{2}$  *l* Wasser vergossen und mit etwas Majoran und

1 Krone (K) = 1·05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0·85 Mark.        1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



Zitronensaft gewürzt. Dann läßt man 5 Minuten ankochen und stellt hierauf das Gericht in die Kiste.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 120. Gefochter Schinken.

1 Schinken

Der abgewaschene Schinken wird in siedendes Wasser gelegt,  $\frac{1}{2}$  Stunde vorgekocht und in die Kiste gestellt. Soll der Schinken zu kaltem Aufschnitt verwendet werden, muß er im Sude erkalten. Im Bauernhause, wo Selchfleisch und Schinken oft lange aufbewahrt und trocken werden, empfiehlt es sich, das Fleisch vor dem Sieden mehrere Stunden in Magermilch zu legen.

Vorkochzeit 30 Minuten. — Kochdauer 4 bis 7 Stunden.

### 121. Gebackener Schinken.\*

1 Schinken

Der Schinken wird gewaschen, getrocknet, mit Brotteig (3 cm dick) umhüllt, beim Brotbacken in den Backofen gegeben, jedoch etwa 2 Stunden länger als das Brot darin gelassen. Das mitgebackene Brot läßt sich sehr gut zur Suppe verwenden. Als Aufschnitt ist gebackener Schinken besser als gekochter.

50 dkg Schinken (ohne Knochen) . . .	K 1.40
12 dkg Brösel . . . . .	" 0.07
8 dkg Pflanzenfett . . .	" 0.11
1 Ei . . . . .	" 0.06
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<u>K 1.66</u>

### 122. Schinkenschnitzel.\*

Roher Schinken wird in Scheiben geschnitten, durch 4 bis 6 Stunden in Magermilch gelegt, damit er die Schärfe verliere, dann gut geklopft, in Mehl, Ei und Bröseln gedreht und wie Schnitzel ausgebacken.

### 123. Schinken mit Eiern.\*

40 dkg Schinken (ohne Knochen) . . .	K 1.12
6 Eier . . . . .	" 0.36
5 dkg Speck . . . . .	" 0.10
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<u>K 1.59</u>

Man hackt den Speck sehr fein, legt, sobald er auf dem Feuer zergangen ist, den feinblättrig geschnittenen Schinken dazu und schlägt die Eier vorsichtig darüber, damit sie ganz bleiben. Sobald das Eiweiß fest ist, wird angerichtet.

### 124. Ritscher.

Das Selchfleisch wird am Tage vorher vorgekocht und in die Kiste gestellt. Bohnen und geschälte Gerste werden abgewaschen, am

1 Krone (K) = 1 05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0 85 Mar.            1 Decagramm (dkg) = 10 Grammm.



80 dkg Selchfleisch . . .	K 1.76
35 dkg Gerste . . . . .	" 0.21
17 dkg Bohnen . . . . .	" 0.05
3 dkg Schweinefett . . .	" 0.06
Zubehör . . . . .	" 0.03
	<hr/> K 2.11

Abend in 2<sup>1</sup>/<sub>4</sub> l Selchsuppe eingeweicht, am Morgen mit einer in Fett gerösteten Zwiebel und 2 Blättchen Salbei zum Sieden gebracht und in die Riste gestellt. Das Gericht wird mit Selchsuppe verdünnt und mit dem in schöne Stücke geschnittenen

Fleisch zu Tisch gebracht.

Vorkochzeit <sup>1</sup>/<sub>2</sub> Stunde. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

## Schafffleisch (Schöpfsenfleisch).

### 125. Schafffleisch mit Rümmelsoße.

1.25 kg Schafffleisch . . .	K 2.—
3 dkg Mehl . . . . .	" 0.01
Zubehör . . . . .	" 0.12
	<hr/> K 2.13

Das Rippenfleisch wird in Stücke gehackt, in 1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> l Wasser mit Suppenwurzeln, 3 großen, grob geschnittenen Zwiebeln, Salz und Rümme! vorgekocht.

Dann verquirlt man das Mehl mit etwas Wasser, fügt es unter fleißigem Sprudeln der Speise bei, läßt alles 15 Minuten vorkochen und stellt es in die Riste. Das Fleisch wird mit allen Zutaten zu Tisch gegeben. Als Beigabe eignen sich Kartoffelknödel.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 126. Schafffleisch mit Kartoffeln.

1.25 kg Schafffleisch . . .	K 2.—
75 dkg Kartoffeln . . . .	" 0.08
12 dkg Speck . . . . .	" 0.24
2 dkg Mehl . . . . .	" 0.01
Zubehör . . . . .	" 0.05
	<hr/> K 2.38

Man hackt den Speck und 2 mittelgroße Zwiebeln recht fein, läßt beides über dem Feuer einen Augenblick anziehen, fügt das entfettete und in große Würfel geschnittene Fleisch bei, salzt und läßt es zugedeckt 20 Minuten dünsten. Nun wird

das Mehl daran gestaubt. Etwas später werden die Kartoffeln sowie ein wenig Thymian und je nach Geschmack auch ganz wenig Knoblauch beigegeben. Zuletzt vergießt man mit <sup>1</sup>/<sub>2</sub> l guter, kalter Fleischsuppe und stellt das Gericht, sobald es siedet, in die Riste.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 127. Schafffleisch mit brauner Soße.

Das Fleisch (Schulter) wird in größere Stücke zerlegt, gesalzen und mit Zitronensaft beträufelt. Nach einiger Zeit röstet man das

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



1·25 kg Schafffleisch . . .	K 2.—
20 dkg Tomaten (Paradiesäpfel) . . .	„ 0,08
8 dkg Pflanzenfett . . .	„ 0,11
8 dkg Mehl . . . . .	„ 0,03
2 dkg Zucker . . . . .	„ 0,02
Zubehör . . . . .	„ 0,10
	<hr/> K 2,34

Fleisch im Fett und nimmt es wieder heraus. Im gleichen Fett bereitet man mit Zucker und Mehl eine schön dunkelbraune Einbrenne, vergießt sie mit  $\frac{1}{2}$  l kalter Fleischsuppe oder Wasser, würzt mit Salz und fein geschnittener Zitronenschale, gibt Suppenwurzeln und 1 Zwiebel hinzu und

läßt das Fleisch mit dieser Soße ungefähr 10 Minuten verkochen. Dann stellt man es in die Kiste. Eine halbe Stunde vor dem Anrichten werden die Wurzeln und die Zwiebel aus der Soße genommen, die in 4 Teile gebrochenen Tomaten beigelegt, alles nochmals gesotten und zu Tisch gegeben.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 128. Schaffschlegel.\*

1·50 kg Schaffschlegel . . .	K 3.—
15 dkg Speck . . . . .	„ 0,30
2 dkg Pflanzenfett . . .	„ 0,03
2 dkg Mehl . . . . .	„ 0,01
2 dkg Zucker . . . . .	„ 0,02
$\frac{1}{4}$ l saurer Rahm . . .	„ 0,30
Zubehör . . . . .	„ 0,01
	<hr/> K 3,67

Das Fleisch wird geklopft, von Fett und Häuten befreit, mit siedender Beize übergossen und 2 Stunden unter öfterem Umwenden darin gelassen. Nun trocknet man es ab, klopft, spickt es mit 10 dkg Speck, brät es mit dem Rest des Speckes auf dem Herd, bis es Farbe hat,

und fügt zuletzt das Salz bei. Dann gießt man  $\frac{1}{8}$  l Beize hinzu, brät das Fleisch im Rohr unter fleißigem Begießen weich, entfettet den Saft und gibt den Rahm dazu. Inzwischen ist der Zucker im Fett gebräunt, das Mehl beigegeben und daraus eine dunkle Einbrenne bereitet worden, die, mit etwas Beize begossen, fein verrührt, mit dem Bratensaft vermengt und gut damit verkocht wird. Schafsrücken wird wie Schlegel zubereitet. Schlegel wie Rücken geben bei gutem Fleisch auch ungebeizt und, wie Rehshlegel gebraten, ein gutes Gericht, nur ist es bei Schafffleisch ratsam, die Bratpfanne leicht mit Knoblauch einzureiben, damit der oft aufdringliche, eigentümliche Geschmack des Schaffleisches gemildert werde. Es ist besser, den ganzen Schlegel zuzubereiten, weil der Braten viel saftiger wird.

### 128a. Beize.

In  $\frac{1}{4}$  l Weinessig und  $\frac{1}{2}$  l Wasser gibt man 1 kleine Möhre, 1 Stückchen Sellerie, 1 kleines Stück Porree, 1 Zehe Knoblauch, 8 Wacholderbeeren, 8 Senf-

1 Krone (K) = 1·05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0·85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



$\frac{1}{4}$ l Weinessig . . . . .	K	0.10
Wurzeln . . . . .	"	0.10
Gewürze . . . . .	"	0.04
	<u>K</u>	<u>0.24</u>

körner, 3 Nelken, 12 Korianderkörner, 1 Blatt Salbei, 1 Lorbeerblatt, etwas Thymian, läßt alles 15 Minuten sieden und fügt zuletzt etwas Tannenreisig bei.

### 129. Schafsrippchen (Schafsfiletten).\*

1.50 kg Schafffleisch . . . . .	K	2.40
10 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.14
2 dkg Mehl . . . . .	"	0.01
Zubehör . . . . .	"	0.02
	<u>K</u>	<u>2.57</u>

Das Fleisch wird geschnitten und zwar so, daß an jedem Stück ein Rippchen ist. Von diesem löst man die Haut soweit ab, bis man das Fleisch nach oben zusammenschieben kann. Darauf werden die Fleischstücke geklopft, mit Salz und etwas Kümmel eingerieben, in Mehl getaucht und bei starker Hitze im heißen Fett schnell gebraten.

## Wildbret.

### 130. Hirschrücken mit Soße.

1.50 kg Hirschrücken . . . . .	K	1.85
10 dkg Speck . . . . .	"	0.20
4 dkg Mehl . . . . .	"	0.02
Zubehör . . . . .	"	0.18
	<u>K</u>	<u>2.25</u>

Das geklopfte, von den Häuten befreite Fleisch wird gespickt, in der Pfanne gesalzen und mit dem übrigen Speck  $\frac{1}{2}$  Stunde gebraten. Dann legt man das Fleisch heraus, gibt in die Pfanne Zwiebeln, Thymian, Lorbeerblatt, 3 Wacholderbeeren, etwas Petersilien- und Selleriewurzeln, läßt diese Zutaten 10 Minuten im Fett überdünsten und staubt das Mehl daran. Wenn das Mehl Farbe hat, vergießt man mit  $\frac{1}{2}$  l kalter Fleischsuppe und 4 Löffel Weinessig, fügt nun den Braten wieder hinzu, läßt alles 15 Minuten sieden und stellt es in die Kiste. Die Soße wird beim Anrichten geseiht und mit 3 Eßlöffel saurem Rahm verbessert. Rehrücken kann auf gleiche Art bereitet werden. Der Hirschrücken kann auch gespickt und weiter wie Lungenbraten Nr. 74 behandelt werden.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 131. Wildschnitzel.\*

Das Fleisch wird in 6 Schnitzel geteilt, gut geklopft, gespickt, mit etwas Thymian gewürzt, mit einer Seite in Mehl getaucht, auf starkem Feuer sehr schnell gebraten und dann erst gesalzen. Die

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Krone (K) = 0.85 Mark

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



80 dkg Hirschschlegel (ohne Knochen) . . .	K 1.35
6 dkg Pflanzenfett . . .	" 0.08
6 dkg Speck . . . . .	" 0.12
2 dkg Mehl . . . . .	" 0.01
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 1.58

Schnitzel werden nun aus der Pfanne genommen, der Bratensaft mit einigen Löffeln kalter Fleischsuppe vermischt und so lange verrührt, bis sich das Angelegte von der Pfanne löst. Dann wird die Soße aufgekocht und über die hübsch angerichteten Schnitzel gegeben, die sofort

zu Tisch kommen müssen. Auf gleiche Weise können Schnitzel aus Rehfleisch hergestellt werden.

### 132. Hirschrostbraten.\*

1.25 kg Hirschrücken (samt Knochen) . . .	K 1.62
8 dkg Pflanzenfett . . .	" 0.11
2 dkg Mehl . . . . .	" 0.01
Zubehör . . . . .	" 0.04
	<hr/> K 1.78

Man bereitet sie wie die Rostbraten Nr. 77 mit sehr viel Zwiebelringeln und richtet sie sogleich an.

### 133. Rehschlegel.\*

1 kg Rehschlegel . . . .	K 3.12
12 dkg Speck . . . . .	" 0.24
Zubehör . . . . .	" 0.13
	<hr/> K 3.49

Das geklopfte, von den Häuten befreite Fleisch wird mit 6 dkg Speck gespickt, in der Pfanne gesalzen und mit gleich viel Speck erst auf dem Herd, dann

im Rohr bei guter Hitze unter fleißigem Begießen  $\frac{3}{4}$  bis 1 Stunde gebraten. Sollte das Fett zu schnell einziehen, so muß das Fleisch mit einigen Eßlöffeln Fleischsuppe begossen werden. Vor dem Anrichten verrührt man den Saft mit 4 Eßlöffel saurem Rahm. Rehfleisch kann man auch wie Hasenbraten Nr. 135 oder wie Schafschlegel Nr. 128 zubereiten.

### 134. Hirsch- oder Rehrippen.

1.50 kg Wildrippen . . .	K 1.17
5 dkg Speck . . . . .	" 0.10
5 dkg Pflanzenfett . . .	" 0.07
3 dkg Mehl . . . . .	" 0.01
2 dkg Schwarzbrot-	
bröseln . . . . .	" 0.01
2 dkg Zucker . . . . .	" 0.02
$\frac{1}{2}$ Zitrone . . . . .	" 0.03
Zubehör . . . . .	" 0.05
	<hr/> K 1.46

Die nach Nr. 70a gebeizten Wildrippen werden in 1 l Wasser mit etwas Thymian, 2 Lorbeerblättern, 1 Zwiebel, 6 zerdrückten Wacholderbeeren, Zitronenscheiben und Salz 5 Minuten angekocht und in die Riste gestellt.  $\frac{1}{2}$  Stunde vor dem Essen bräunt man Zucker, Mehl und Brösel im Fett, gibt dann den fein gehackten Speck und etwas feine Zwiebel

1 Krone (K) = 1.05 Franken.  
1 Krone (K.) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



dazu, überdünstet alles und vergießt mit dem Wasser, worin die Rippen gesotten wurden. Die Soße wird gut gekocht, dann durch das Sieb gerührt und das Fleisch noch einmal darin aufgesotten, ehe es zu Tisch kommt.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 135. Hasenbraten.\*

1 Hasenrücken mit	
den Hinterläufen . . .	K 2.60
6 dkg Speck . . . . .	0.12
4 dkg Pflanzenfett . . .	0.06
¼ l saurer Rahm . . . .	0.30
Zubehör . . . . .	0.05
	<hr/> K 3.13

Der frische oder gebeizte Hase wird von den Häuten befreit, gespickt, im heißen Fett auf dem Herd überbraten, gesalzen, dann ins Rohr gestellt und unter fleißigem Begießen in etwa 1 Stunde fertig gebraten. Nun nimmt man ihn heraus, gibt kleine Mengen von Suppenwurzeln, Thy-

mian, 1 Lorbeerblatt, 4 zerdrückte Gewürzkörner, etwas Zitronenschale und 1 fein gehackte Zwiebel zum Saft, überdünstet alles 10 Minuten und entfettet, wenn nötig, den Saft. Dann fügt man den Rahm bei, löst alles los, was an der Pfanne haftet, läßt die Soße aufkochen und treibt sie durch ein Sieb. Man kann den Hasen hübsch anrichten, indem man ihn auf Makkaroni legt, die zuvor in Salzwasser gekocht und dann mit Bratenfett und Grünem vermengt wurden. Junge Hasen sind auch, wie Rehshlegel Nr. 133 gebraten, sehr wohlschmeckend.

### 136. Hasenpfeffer (Hasenjunge).

1 kg Hasenjunge . . . .	K 1.30
5 dkg Pflanzenfett . . .	0.07
3 dkg Mehl . . . . .	0.01
2 dkg Zucker . . . . .	0.02
Zubehör . . . . .	0.05
	<hr/> K 1.45

Man verwendet dazu Schultern, Hals, Bauchlappen, Lunge, Leber, Herz und Blut vom Hasen, beizt die Fleischstücke, kocht sie mit Wasser und etwas Beize 5 Minuten an und stellt sie in die Kiste. 1 Stunde vor dem Essen läßt man Zucker im Fett gelb an-

laufen, röstet kleingehackte Zwiebeln und Blut und dann das Mehl darin, vergießt mit dem Sude, siedet den Hasenpfeffer, den man inzwischen in hübsche Stücke geteilt hat, darin auf und würzt mit Zitronensaft.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 137. Gemüsfleisch.\*

Junges Gemüsfleisch kann auf alle jene Arten wie Hirsch, Reh und Hase zubereitet werden. Altes Gemüsfleisch sollte immer erst längere Zeit gebeizt werden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.      1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



## Fische.

### 138. Blau gefottene Forellen.\*

1 kg Forellen . . . . .	K 7.—
10 dkg Butter . . . . .	„ 0,30
$\frac{1}{8}$ l Weinessig . . . . .	„ 0,05
Zubehör . . . . .	„ 0,04
	<hr/> K 7,39

Die Forellen werden sehr vorsichtig ausgenommen und zwar so, daß man die Haut nicht verletzt, innen gesalzen und mit  $\frac{1}{8}$  l siedendem Weinessig übergossen. Aus 2 l Wasser,  $\frac{1}{4}$  l Weinessig, Salz und

$\frac{1}{2}$  Zitrone bereitet man den Sud, läßt ihn aufkochen und rückt ihn dann an eine mäßig warme Stelle des Herdes. Dort sollen nun die Forellen im Sude 15 Minuten ziehen, d. h. nicht wallen, sondern nur auf dem Siedepunkte erhalten werden. Ein ziemlich verlässliches Zeichen für das Garwerden des Fisches ist das Hervorquellen der Augen, die dann hart und kreidig sind. Die Forellen werden mit zerlassener frischer Butter und Petersilienkartoffeln zu Tisch gegeben.

### 139. Gebratener Hecht.

1 kg Hecht . . . . .	K 2,60
10 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0,14
5 dkg Mehl . . . . .	„ 0,02
Zubehör . . . . .	„ 0,01
	<hr/> K 2,77

Zum Braten verwendet man kleinere Fische. Die geschuppten, ausgenommenen, gewaschenen und gut abgetropften Hechte werden gesalzen, in Mehl gewälzt und im heißen Fett auf beiden Seiten schnell braun

gebraten. Man kann die Fische auch in Ei und Bröseln oder nur in Bröseln drehen, ehe sie gebacken werden. Auch Forellen und alle anderen kleinen Süßwasserfische können auf diese Weise zubereitet werden.

### 140. Hecht mit Sardellen.\*

1,25 kg Hecht . . . . .	K 3,25
12 dkg Speck . . . . .	„ 0,24
5 Sardellen . . . . .	„ 0,30
$\frac{1}{2}$ Zitrone . . . . .	„ 0,03
$\frac{1}{8}$ l Rahm . . . . .	„ 0,15
Zubehör . . . . .	„ 0,01
	<hr/> K 3,98

Der Fisch wird ausgenommen, gereinigt und mit dem Messerrücken gut geklopft, damit die Haut besser abgezogen werden kann (vom Schwanz nach dem Kopfe zu). Darauf salzt man den Hecht und spickt ihn mit Speck und Sardellenstreifen recht dicht, brät ihn unter

fleißigem Begießen mit dem Rahm goldbraun und fügt zum Schlusse einige Tropfen Zitronensaft bei. Der Saft muß bräunlich werden. Diese Bereitungsart eignet sich namentlich für ältere, trockene Fische.

1 Krone (K) = 1,05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0,85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



**141. Gebackener Karpfen.\***

1.25 kg Karpfen . . . . .	K 2.75
13 dkg Brösel . . . . .	0.08
12 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.17
2 dkg Mehl . . . . .	0.01
2 Eier . . . . .	0.12
1 Zitrone . . . . .	0.06
Zubehör . . . . .	0.01
	<u>K 3.20</u>

Die geschuppten, ausgenommenen Fische werden gewaschen und in fingerdicke Scheiben geschnitten, gesalzen, in Mehl und in den mit 4 Eßlöffel Milch verrührten Eiern gewälzt, eingebröseln und im tiefen Fett gebacken. Mit Zitronenscheiben verziert, gibt man sie schnell zu

Tisch. Auf gleiche Weise können alle größeren Süß- und Salzwasserfische zubereitet werden. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

**142. Karpfen oder Zander mit brauner Soße.\***

1.25 kg Karpfen . . . . .	K 2.75
4 dkg Butter . . . . .	0.12
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.06
3 dkg Mehl . . . . .	0.01
3 dkg Zucker . . . . .	0.02
3 dl Weineffig . . . . .	0.12
Zubehör . . . . .	0.07
	<u>K 3.15</u>

Karpfen oder Zander werden gepuht, in Stücke geschnitten, gesalzen und mit Butter, 2 geschnittenen Zwiebeln, 1 Stückchen Sellerie, etwas Thymian, 2 Lorbeerblättern, einem kleinen Stückchen Ingwer und Essig in 2 l siedendem Wasser sehr langsam gar gekocht. Wenn die Fischstücke weich

sind, werden sie in einem Teil der Brühe warm erhalten. Aus 4 dkg Fett wird mit Mehl, gebranntem Zucker und den Wurzeln (die mit den Fischen gekocht wurden) eine dunkle Einbrenne gemacht und mit 1/2 l Sud gut verkocht. Vor dem Anrichten wird die Soße durch ein Sieb gerührt, etwas Zitronensaft, wenn beliebt, beigelegt und über die Fischstücke gegeben. Mit Semmelknödeln gereicht, gibt dieses Gericht eine ausgiebige Mahlzeit.

**143. Schellfisch oder Kabeljau.\***

1.50 kg Meerfische . . . . .	K 1.50
10 dkg Butter . . . . .	0.30
Zubehör . . . . .	0.05
	<u>K 1.85</u>

Der gut geschuppte Schellfisch oder Kabeljau wird mit dem vorher gekochten und dann ausgekühlten Sude zugelegt. Der Fisch darf nicht kochen, sondern muß nur

langsam ziehen, weil sonst die Haut springt und er dann trocken wird. In der Butter werden fein geschnittene Zwiebeln gelb geröstet und über dem vorsichtig aus dem Sude genommenen Fisch angerichtet. Der Fisch kann auch mit fein gewiegtem Petersilienkraut bestreut und mit zerlassener Butter übergossen werden. Auch die Soße Nr. 166 eignet sich als Beigabe. Der Schellfisch ist auch, gebacken wie Nr. 141, sehr schmackhaft.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 2 Krone (K) = 0.85 Mark.          1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



143 a. Fischsud.

3 dl Weineffig . . . . .	K 0.12
1/2 Zitrone . . . . .	„ 0.03
Zubehör . . . . .	„ 0.05
	<hr/> K 0.20

In 2 1/2 l Wasser läßt man 2 grobgeschnittene Zwiebeln, 1 kleine Möhre, 1 kleine Petersilienwurzel, 2 Lorbeerblätter, 1/2 Zitrone, Salz und den Weineffig 2 Minuten sieden.

144. Gebratene Seringe.\*

6 Seringe . . . . .	K 0.84
10 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.14
2 dkg Mehl . . . . .	„ 0.01
	<hr/> K 0.99

Die Seringe werden geschuppt, aufgeschnitten, ausgenommen und solange in kaltes, oft erneutes Wasser gelegt, bis sie nicht mehr stark salzig schmecken. Dann

schneidet man den Rücken mit einem scharfen Messer der Länge nach auf und löst das Fleisch vorsichtig von den Gräten, so daß 2 appetitliche Hälften entstehen. Diese werden etwas getrocknet, in Mehl getaucht, im Fett gebraten und mit Kartoffelsalat zu Tisch gebracht.

145. Rollheringe.\*

6 Seringe . . . . .	K 0.84
3 Eßlöffel Senf . . . . .	„ 0.12
1 dl Rahm . . . . .	„ 0.12
1 dl Weineffig . . . . .	„ 0.04
Zubehör . . . . .	„ 0.06
	<hr/> K 1.18

Die nach Nr. 144 gewässerten und entgräteten Heringshälften werden mit Senf bestrichen, mit feingehackter Zwiebel bestreut, zusammengerollt und gebunden. Die gewässerte Heringsmilch wird geschabt, mit Essig, saurem Rahm und 1 dl Wasser

gut versprudelt und über die mit Lorbeerblättern und Zwiebelscheiben in einem Porzellantopf eingeschichteten Rollheringe gegossen.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



## Bemerkungen über Resteverwertung.

In einem sparsam geführten Haushalt soll nur so viel gekocht werden, daß wenig oder gar keine Reste bleiben. Sind aber solche vorhanden, so müssen sie in irdenen Töpfen oder Porzellangeschirren kühl aufbewahrt und möglichst schnell verwendet werden. Leider herrscht gerade in der Verwertung der Reste in den einfachen Haushaltungen große Unkenntnis. Im günstigsten Falle bringt man sie aufgewärmt auf den Tisch; häufig werden sie auch unverwertet weggeworfen oder auf dem Lande allenfalls als Tierfutter verwendet. Aus Resten lassen sich aber sehr schmackhafte und billige Gerichte herstellen, weshalb es für die sparsame und denkende Hausfrau eine wichtige Aufgabe ist, sie gewissenhaft aufzuheben und richtig zu benützen.

Aus Fleischresten lassen sich, wenn sie gehackt oder durch die Maschine getrieben werden, Fleischkuchen, Plattenring, Fleischplätzchen, gefüllter Kohlkopf, Rohlwürstchen, Reismwürstchen, Fleischkrapferln, Schlickkrapferln, Fleischstrudel, Kartoffelpasteten usw. zubereiten oder auch Pfannkuchen füllen.

Soßenfleischreste geben eine wohlschmeckende Schüsselpastete.

Aus Resten von Geselechtem und Schinken werden die beliebten Schinkenfleckerln, Schinkenmakkaroni und der Schinkenauflauf hergestellt. Aber auch zu den meisten anderen Gerichten aus Fleischresten ist eine Beigabe von etwas Geselechtem oder Speck vorzüglich. Sind nicht genügend Reste für die in Aussicht genommene Speise vorhanden, so ergänze man sie durch etwas frisches Fleisch. Speisen, wie Plattenring, Fleischplätzchen, gefüllter Kohlkopf, Rohlwürstchen, gefüllte Kartoffeln, werden durch solche Mischung so saftig und wohlschmeckend, daß sie manch anderen, viel teureren Fleischgerichten vorzuziehen sind, was bei den heutigen Fleischpreisen sehr zu beachten ist.

Sehr kleine Fleischrestchen können durch einige Tage in einem kleinen Porzellantöpfchen, in das man etwas Essig, Vorbeerblatt und



Zwiebel gibt, zusammengespart und dann zu Fleischsalat oder Hackfleisch verbraucht werden. Man kann sie auch in Fleischsuppe legen und später Zwiebelfleisch oder Fleischmus daraus zubereiten. Braten- und Fischreste mit den kalten Soßen Nr. 165, 166, 167 und 168 ergeben eine feine Platte. Kleingeschnittene Fleisch- oder Wurstrestchen können zur Verbesserung von gebundenen Suppen, z. B. Kartoffelsuppen, Verwendung finden. Die Fleischreste dürfen aber auch nicht zu lange aufgespart werden, denn Fleisch, das in Fäulnis übergeht, führt zu schweren Vergiftungen.

Reste von Sterz, Schmarren, Pudding, Nockerln, Strudeln, Nudeln, Knödeln kann man zerkleinert lagenweise, wenn nötig, mit kleinen Fettstückchen in eine gut ausgefettete Kasserolle geben, zum Schluß mit Milch oder einigen in Milch verprudelten Eiern überschütten und  $\frac{1}{2}$  Stunde ins heiße Rohr stellen. Man reicht diese Ausläufe mit Obstsoßen oder gibt frisches Obst, gedörnte, nicht zu weich gesottene Zwetschen und Apfel oder Weinbeeren zwischen die Masse. Zu nicht süßen, z. B. aus Knödeln hergestellten Resteaufsläufen eignen sich als Beigabe Salate oder süße Milch.

Reste von Pfannkuchen, Milchbrot, Semmeln, Kuchen und in Fett gebackenen Mehlspeisen schneidet man dünn auf, übergießt sie, wenn nötig, mit heißer Milch und verwendet sie gleichfalls zu Ausläufen.

Räse- und Käse- und Nudelreste werden gerieben und zu Räs- und Käse- und Nudeln, Makkaroniauf- lauf, Grießplätzchen und Reis verwendet.

Ist bei Verwendung von Eiern Eiweiß übrig geblieben, so können daraus Schneebufferln, Obstschaum, Eiweißkuchen oder Pfann- kuchen bereitet werden. Ausläufe werden auch ohne Dotter, nur mit Eiweiß hergestellt, sehr gut.

Aus Gemüseresten bereitet man die Suppe Nr. 55, oder man verwendet sie zur Kartoffelsuppe.

Aus übrig gebliebenen Kartoffeln macht man Salat, geröstete Kartoffeln, Kartoffelnudeln, Pinzgauernudeln usw. Man muß sich jedoch hüten, Kartoffeln zu lange aufzuheben, da sie schnell verderben und leicht Vergiftungserscheinungen hervorrufen.

Reste, die nur aufgewärmt werden sollen, wie Suppe, Gemüse, sind in einem Porzellantöpfchen aufzubewahren, das kurz vor dem Gebrauch in heißes Wasser zu stellen ist.



### 146. Hackfleisch.\*

50 dkg Fleischreste . . .	K —
5 dkg Pflanzenfett . . .	0.07
3 dkg Mehl . . . . .	0.01
2 Eßiggurken . . . . .	0.04
Zubehör . . . . .	0.12
	<hr/> K 0.24

Aus Fett und Mehl macht man eine Einbrenne, gibt als Gewürz feingehackte Zwiebel, Majoran und Lorbeerblatt dazu und vergießt mit  $\frac{3}{8}$  l Fleischsuppe. Wenn die Soße gut gesotten hat, kommen die

in Scheiben geschnittenen Gurken und das grobgehackte Rindfleisch dazu. Nachdem das Gericht noch einmal aufgesotten hat, vermischt man es mit 3 Eßlöffel Rahm und gibt es mit Nockerln zu Tisch.

### 147. Zwiebelfleisch.\*

50 dkg Fleischreste . . .	K —
4 dkg Pflanzenfett . . .	0.06
Zubehör . . . . .	0.02
	<hr/> K 0.08

Reste von gesottenem Rindfleisch, die durch Aufbewahren in Suppe saftig geblieben sind, schneidet man dünnblättrig. Darauf läßt man eine kleine, fein-

geschnittene Zwiebel im heißen Fett ein wenig dämpfen, gibt das Fleisch dazu, salzt und röstet alles bei starkem Feuer schnell ab. Mit einem Löffel heißer Fleischsuppe begossen, wird das Gericht sofort zu Tisch gegeben. Ausgiebiger und schmackhafter wird Zwiebelfleisch durch Beigabe einiger Eier, die mit dem fast fertig gerösteten Fleisch vermengt und so lange auf dem Herd gerührt werden, bis sie stocken.

### 148. Fleischmus.\*

50 dkg Fleischreste . . .	K —
6 dkg Speck . . . . .	0.12
2 dkg Mehl . . . . .	0.01
Zubehör . . . . .	0.03
	<hr/> K 0.16

Reste von gesottenem Rindfleisch werden sehr fein gewiegt und im zerlassenen Speck gedämpft. Wenn Fett und Fleisch sich gut verbunden haben, staubt man Mehl daran, würzt mit Salz, gestoßenen

Wacholderbeeren, Thymian und Majoran, gibt 4 Eßlöffel Weinessig dazu und vergießt mit  $\frac{1}{4}$  l Fleischsuppe. Sobald das Mus aufgeköcht hat, wird es mit 2 Löffel Rahm gebunden. Man gibt in der Schale gekochte Kartoffeln dazu. Soll das Mus als Fülle für Butterteig oder dgl. dienen, so wird weniger Suppe genommen, damit es dicker bleibt; man vermengt dann zum Schlusse außer dem Rahm 1 Ei damit.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.    1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



**149. Fleischsalat.\***

50 dkg Fleischreste . . . K	—
1 dl Weinessig . . . . .	0.04
1/2 dl Öl . . . . .	0.10
Zubehör . . . . .	0.02
	<hr/> K 0.16

Reste von magerem Rindfleisch werden fein nudlig geschnitten, mit kleingehackter Zwiebel oder feingeschnittenem Schnittlauch, 3 Eßlöffel Öl, 6 Eßlöffel Essig und Salz gemischt und mit gerösteten

Kartoffeln zu Tisch gegeben.

**150. Fleischplätzchen.\***

60 dkg Fleischreste . . . K	—
10 dkg Knödelbrot (Nr. 370) . . . . .	0.03
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.08
5 dkg Speck . . . . .	0.10
1 dkg Mehl . . . . .	0.01
2 Eier . . . . .	0.12
1/8 l Magermilch . . . . .	0.01
Zubehör . . . . .	0.03
	<hr/> K 0.38

Fleisch, Speck, das in Milch einge- weichte und wieder gut ausgedrückte Knödelbrot, 1 Zwiebel, Grünes, Majoran und Zitronenschale dreht man zweimal durch die Hackmaschine und vermischt die Masse gut mit 2 Eiern und Salz. Hieraus formt man 12 Laibchen, dreht sie in Mehl und brät sie schnell im flachen, heißen Fett lichtbraun. Wird zuviel Fett beim

Braten verwendet, so zerfallen die Laibchen.

**151. Fleischpfannkuchen.\***

40 dkg Fleischreste . . . K	—
25 dkg Mehl . . . . .	0.10
7 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.10
2 Eier . . . . .	0.12
1/2 l Magermilch . . . . .	0.04
Zubehör . . . . .	0.08
	<hr/> K 0.44

Mehl und Milch rührt man glatt an, gibt Dotter, Salz und den steifen Eierschnee der Masse bei und mischt alles schnell. Nun läßt man in der Pfanne 1 Eßlöffel Fett heiß werden, gießt es wieder zurück und schüttet dann 1 Schöpflöffel Teig hinein. Sobald der Teig an der oberen

Seite des Ruchens fest geworden ist, wendet man ihn auf die andere Seite und bäckt ihn auch hier lichtbraun. Je rascher das Ausbacken vor sich geht, desto lockerer wird der Pfannkuchen. Aus der Masse werden 12 Ruchen bereitet, die man nach dem Ausbacken schnell auf den Dunst gibt. Die Fleischreste werden verwiegt, in 3 dkg Fett, worin 1 kleine Zwiebel und Grünes gedämpft wurden, geröstet, mit 1/4 l Fleischsuppe und 2 Eßlöffel Rahm gut verrührt und dann in die heißen Pfannkuchen gefüllt. Zu dieser Speise schmeckt am besten grüner Salat oder Kartoffelsalat.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramme.



### 152. Fleischkuchen.\*

45 dkg Fleischreste . . .	K —
25 dkg Mehl . . . . .	" 0.10
10 dkg Schweinefett . . .	" 0.21
3 dkg Pflanzenfett . . .	" 0.04
2 Eier . . . . .	" 0.12
Zubehör . . . . .	" 0.12
	<hr style="width: 100px; margin-left: 0;"/> K 0.59

In die Mitte des kranzförmig geordneten Mehles werden 2 Eier (von den Dottern hebt man ein wenig zum Bestreichen des Bitters aus), Schweinefett, Salz und 1 *dl* lauwarmes Wasser gegeben. Fett, Ei, Wasser und Salz werden sorgsam gemischt und das Mehl allmählich dazu-

gemengt. Sind alle Zutaten gut verbunden, so wird der Teig schnell fein abgeknetet, in ein Tuch eingeschlagen und 20 Minuten an einen kühlen Ort gelegt. Die Fleischreste werden gehackt, mit 3 *dkg* Pflanzenfett, in dem eine feingehackte Zwiebel und Grünes gedämpft wurden, abgeröstet, mit  $\frac{1}{4}$  *l* Fleischsuppe vergossen und Salz, 1 Eßlöffel Zitronensaft und 3 Eßlöffel saurer Rahm als Würze beigegeben.

Der Teig wird nun ausgewalkt, ein rundes Blech damit belegt und ein 3 *cm* breiter Teigstreifen auf den mit Ei bestrichenen Rand des Kuchens gegeben. Der Kuchen wird bei guter Hitze in  $\frac{1}{4}$  Stunde lichtbraun vorgebacken. (Damit der Teig beim Backen sich nicht hebe, ist es ratsam, ihn mit Nüssen oder Pfirsichsteinen zu beschweren.) Die inzwischen erkaltete Fülle wird dann auf den Kuchen gestrichen und der Kuchen mit einem aus dem Rest des Teiges hergestellten Bitter verziert. Das Bitter wird mit Ei bestrichen, der Kuchen in guter Hitze während  $\frac{1}{2}$  Stunde fertig gebacken und mit grünem Salat zu Tisch gegeben.

### 153. Plattenring und Dunstspeise.\*

60 dkg Fleischreste . . .	K —
5 dkg Brösel . . . . .	" 0.03
4 dkg Speck . . . . .	" 0.08
4 dkg Pflanzenfett . . .	" 0.06
4 dkg Knödelbrot	
(Nr. 370) . . . . .	" 0.01
1 Ei . . . . .	" 0.06
$\frac{1}{8}$ <i>l</i> Magermilch . . .	" 0.01
Zubehör . . . . .	" 0.03
	<hr style="width: 100px; margin-left: 0;"/> K 0.28

Fleisch, Speck und das in Milch eingeweichte, dann gut ausgedrückte Knödelbrot werden zweimal durch die Maschine gedreht. Zwiebel und Grünes läßt man in 2 *dkg* Fett anlaufen und gibt diese Zutat mit etwas Majoran, Zitronenschalen, Salz und dem Ei zum Fleisch, mischt alles, füllt es in den mit 2 *dkg* Fett ausgestrichenen, eingebröselten Reis-

ring und macht ihn in ungefähr  $\frac{1}{2}$  Stunde bei guter Hitze im Ofenrohr fertig. Als Fleischpudding wird das Fleisch in die ausgefettete, ausge-

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfunde  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



brüfelte Form gegeben, mit dem Deckel verschlossen, in siedendem Wasser 15 Minuten vorgekocht und dann in die Kiste gestellt. Während der Vorkochzeit darf der Deckel nie abgenommen werden. Die Speise wird vor Tisch gestürzt, mit kleinen Essiggurken verziert oder mit Zwiebel-, Tomaten-, Schnittlauch- oder Schwammerlsoße und Salzkartoffeln zu Tisch gegeben.

### 154. Gefüllter Kohlkopf.\*

1 kg Kohlblätter . . .	K 0.25
30 bis 40 dkg Fleisch-	
reste . . . . .	" —
8 dkg Pflanzenfett . . .	" 0.11
5 dkg Käse . . . . .	" 0.05
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.43

Die einzelnen Kohl- oder Krautblätter siedet man in Salzwasser solange, bis die Blattrippen vollkommen weich sind, und legt sie vorsichtig auf ein Sieb. Die Fleischreste werden sehr fein gewiegt und mit kleingehackter Zwiebel in 3 dkg Fett überröstet. Nun breitet man eine mit Wasser

befeuchtete Serviette über ein Sieb und belegt den Boden mit den größten Kohlblättern so, daß die Blattrippen nach unten liegen. Auf diese erste dichte Lage von Blättern gibt man Fleisch und streut ein wenig Käse darüber, bedeckt diese Schichte mit Kohlblättern, diese wieder mit Fleisch und Käse und so fort, bis alles aufgebraucht ist. Zuletzt nimmt man die Serviette an den 4 Ecken zusammen und schließt sie nach unten allmählich immer enger um den Kohl, bis er so geformt ist, daß er einem frischen Kohlkopf gleicht. Die Serviette wird nun entfernt und der Kohlkopf in 5 dkg Fett unter fleißigem Begießen in 20 Minuten im Ofenrohr gebraten. Man gibt ihn mit Zwiebelsoße und Salzkartoffeln zu Tisch.

### 155. Kohlwürstchen.\*

1 kg Kohlblätter . . .	K 0.25
30 bis 40 dkg Fleisch-	
reste . . . . .	" —
8 dkg Pflanzenfett . . .	" 0.11
6 dkg Speck . . . . .	" 0.12
6 dkg Knödelbrot	
(Nr. 370) . . . . .	" 0.02
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.52

Die Kohl- oder auch Krautblätter werden nach Nr. 154 vorbereitet und je 2 Blätter zum Erkalten auseinandergelegt. Inzwischen werden die fein gewiegten Fleischreste mit Zwiebel und Grünem in 3 dkg Fett geröstet, dann mit dem in Streifen geschnittenen Speck auf die Blätter verteilt und zu Würstchen zu-

sammengerollt. 5 dkg Fett läßt man in einer Pfanne heiß werden, legt die Kohlwürste hinein, brät sie, fügt einige Löffel Fleischsuppe hinzu und macht sie unter wiederholtem Begießen in 20 Minuten fertig.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark          1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 156. Reiswürste mit Fleisch.\*

25 dkg Fleischreste . . .	K	—
25 dkg Reis . . . . .	"	0.13
9 dkg Pflanzenfett . . .	"	0.13
5 dkg Brösel . . . . .	"	0.03
2 Eier . . . . .	"	0.12
Zubehör . . . . .	"	0.02
	<u>K</u>	<u>0.43</u>

Der Reis wird in  $\frac{3}{4}$  l Fleischsuppe oder Wasser mit etwas Salz weich gedünstet. In 2 dkg Fett dämpft man eine fein gehackte Zwiebel und Grünes und röstet das Fleisch schnell darin durch. Weitere 2 dkg Fett werden etwas erwärmt, mit 2 Eiern flaumig abgetrieben und mit Reis,

Fleisch und etwas Salz vermischt. Aus dieser Masse formt man 18 Würstchen, dreht sie in Bröseln und bäckt sie im tiefen Fett aus. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

### 157. Fleischkraperln.\*

30 dkg Fleischreste . . .	K	—
30 dkg Mehl . . . . .	"	0.12
8 dkg Schweinefett . . .	"	0.17
4 dkg Pflanzenfett . . .	"	0.06
2 Eier . . . . .	"	0.12
Zubehör . . . . .	"	0.02
	<u>K</u>	<u>0.49</u>

Der Teig wird aus Mehl, 1 Ei, 8 dkg Schweinefett, 1 dl lauwarmem Wasser und Salz nach Nr. 152 zubereitet. Gewiegte Fleischreste werden mit Zwiebel und Grünem im Pflanzenfett gedämpft, mit 1 Eßlöffel Essig, Salz und etwas Majoran vermischt. Der Teig wird ausgewalkt,

häufchenweise mit Fleischfülle belegt, um das Fleisch herum mit Ei bestrichen und so übergeschlagen, daß die Fülle gut bedeckt ist. Darauf drückt man ihn mit der Hand um das Fleisch fest, sticht halbrunde Kraperln aus, die mit Ei bestrichen, bei guter Hitze im Ofenrohr in 20 Minuten gebacken und mit Sauerkraut oder Salat zu Tisch gegeben werden.

### 158. Gefüllte Kartoffeln, Kohlrüben oder weiße Rüben.\*

1 $\frac{1}{2}$ kg geschälte Kar-		
toffeln . . . . .	K	0.23
50 dkg Fleischreste . . .	"	—
8 dkg Pflanzenfett . . .	"	0.11
6 dkg Magerkäse . . . .	"	0.06
Zubehör . . . . .	"	0.02
	<u>K</u>	<u>0.42</u>

Geschälte Kartoffeln oder Rüben werden ausgehöhlt, unten etwas glatt geschnitten, daß sie gut in der Pfanne stehen, und die Kartoffeln 1 Minute im Salzwasser gesotten. Die Rüben siedet man 2 Minuten vor und stellt sie 5 bis

6 Stunden in die Riste. Feingewiegte Fleischreste werden in 4 dkg Fett, worin Zwiebel und Grünes gedämpft wurden, abgeröstet, die ausgehöhlten Kartoffeln oder Rüben werden damit gefüllt und mit Käse

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



bestreut. Der Rest des Fettes wird in einer eisernen Pfanne heiß gemacht und die hineingestellten Kartoffeln werden unter wiederholtem Begießen mit  $\frac{1}{4}$  l Fleischsuppe im Ofenrohr fertig gedünstet.

### 159. Kartoffelpastete.\*

1 $\frac{1}{4}$ kg geschälte Kar-	
toffeln . . . . .	K 0.19
40 dkg Fleischreste . . .	—
10 dkg Mehl . . . . .	0.04
5 dkg Pflanzenfett . . .	0.07
2 dkg Käse . . . . .	0.02
2 Eier . . . . .	0.12
Zubehör . . . . .	0.20
	<hr/> K 0.64

Die geschälten, in Stücke geschnittenen Kartoffeln werden in siedendem Salzwasser vorgekocht und in die Kiste gestellt. Darauf werden sie fein zerdriickt, mit 2 Eiern, 3 Eßlöffel saurem Rahm und 10 dkg Mehl abgerührt und mit Salz gewürzt. In 3 dkg heißem Fett läßt man eine Zwiebel, Grünes und Majoran anlaufen, gibt die gewiegten

Fleischreste dazu, läßt alles nochmals durchrösten und vermischt die Masse mit 2 Eßlöffel saurem Rahm. Nun wird ein Topf oder eine hohe glatte Form (2 l Inhalt) mit 2 dkg Fett gut ausgestrichen, mit Bröseln bestreut und die Kartoffelmasse so hinein verteilt, daß der Boden und die Seitenwände dick belegt sind. In die Mitte kommt das Fleisch und oben ein Deckel von der Kartoffelmasse. Die Pastete wird mit Bröseln und Käse bestreut, mit einigen Fettstückchen belegt und im Ofenrohr bei guter Hitze  $\frac{3}{4}$  Stunden gebacken. Die Speise wird mit Soße oder Salat zu Tisch gegeben.

### 160. Kartoffelpastetchen.\*

1 kg geschälte Kar-	
toffeln . . . . .	K 0.15
40 dkg Fleischreste . . .	—
4 dkg Mehl . . . . .	0.02
4 dkg Pflanzenfett . . .	0.06
2 Eier . . . . .	0.12
$\frac{1}{8}$ l Magermilch . . . . .	0.01
Zubehör . . . . .	0.04
	<hr/> K 0.40

Die geschälten Kartoffeln werden in Salzwasser angesotten und in die Kiste gestellt. Die gekochten Kartoffeln werden durch die Maschine getrieben, mit siedender Milch, Eiern und Mehl flaumig abgetrieben und mit Salz gewürzt. (Von dem Ei muß ein kleiner Rest zurückbehalten werden.) Die gewiegten Fleischreste röstet man mit 2 dkg

Fett, Zwiebel und Grünem ab. Auf das gut mit Fett bestrichene Blech wird 1 Eßlöffel Kartoffelmasse rund verteilt, in die Mitte gibt man 1 Eßlöffel Fleischfülle und bedeckt sie mit Kartoffelmasse so, daß die Pastetchen eine hübsche, etwas spitze Form bekommen. Die Speise wird mit Ei bestrichen und 20 Minuten im heißen Ofenrohr gebacken. Die Masse ergibt 18 Pastetchen. Man gibt sie als Beilage zu Gemüsen oder reicht eine Soße oder Salat dazu.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mart.          1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



**161. Schüsselpastete.\***

50 dkg Fleischreste . . .	K	—
17 dkg Mehl . . . . .	"	0.07
5 dkg Schweinesfett . . .	"	0.11
2 Eier . . . . .	"	0.12
Zubehör . . . . .	"	0.01
	K	0.31

In die Mitte des kranzförmig gelegten Mehles gibt man 5 dkg Schweinesfett, 1 Ei, 3 Löffel Wasser und Salz. Nachdem man die Zutaten mit 2 Fingern vermengt hat, mischt man das Mehl nach und nach dazu, knetet die Masse zu einem

glatten Teig und läßt ihn  $\frac{1}{2}$  Stunde stehen. Nach dieser Zeit füllt man in eine Schüssel Reste von irgendeinem Soßenfleisch und bestreicht den Außenrand der Schüssel mit Ei. Der ausgewalkte Teig wird über die Schüssel gelegt und der Teigrand an den Schüsselrand festgeklebt. Nach Belieben kann die Speise auch mit Teigstreifen verziert werden; dann wird die Pastete mit dem Rest des Eies bestrichen und bei guter Hitze im Ofenrohr in ungefähr 20 Minuten goldgelb gebacken.

**162. Schinkenfleckerl.**

50 dkg Nudeln . . . . .	K	0.50
40 dkg Schinkenreste . . .	"	—
4 dkg Pflanzenfett . . .	"	0.06
Zubehör . . . . .	"	0.01
	K	0.57

Die gekauften breiten Nudeln werden klein gebrochen, überbrüht, dann im siedenden Salzwasser 1 Minute vorgekocht und in die Riste gestellt.  $\frac{1}{2}$  Stunde vor der Mahlzeit nimmt man die Nudeln heraus,

seiht sie, spült sie mit kaltem Wasser ab und läßt sie dann abtropfen. Im heißen Fett werden die Fleckerl mit dem fein geschnittenen Schinken oder Selschfleisch abgeröstet, gesalzen und mit Schnittlauch bestreut. Feiner wird das Gericht, wenn man beim Abrösten 2 Eier darunterührt. Werden an Stelle gekaufter Nudeln Fleckerl aus Nudelteig Nr. 5 bereitet, so werden die Schinkenfleckerl noch wohlschmeckender.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 2 Stunden.

**163. Schinkenauflauf.\***

50 dkg Nudeln . . . . .	K	0.50
35 dkg Schinkenreste . . .	"	—
2 dkg Pflanzenfett . . .	"	0.03
4 Eier . . . . .	"	0.24
$\frac{1}{4}$ l saurer Rahm . . .	"	0.30
Zubehör . . . . .	"	0.02
	K	1.09

In eine mit Fett ausgestrichene Form gibt man die nach Vorschrift Nr. 162 behandelten Nudeln abwechselnd mit dem fein geschnittenen Schinken hinein und übergießt die Speise mit Rahm, worin die Eier mit Salz und etwas Schnittlauch versprudelt wurden. In ungefähr 20 Mi-

nuten wird die Speise im Ofenrohr fertig gemacht.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 164. Schinkenmakkaroni.\*

50 dkg Makkaroni . . .	K 0.40
40 dkg Schinkenreste . .	—
10 dkg Käse . . . . .	„ 0.10
5 dkg Pflanzenfett . . .	„ 0.07
4 dkg Mehl . . . . .	„ 0.02
1/2 l Magermilch . . . .	„ 0.04
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<u>K 0.64</u>

Die in Stücke gebrochenen Makkaroni werden wie die Nudeln in Nr. 162 vorbereitet. In 3 dkg heißem Fett wird das Mehl leicht gedämpft, mit kalter Milch vergossen und solange mit dem Schneebesen geschlagen, bis die Soße auf siedet. Dann salzt man, gibt die Soße mit dem

geriebenen Käse auf die Makkaroni, rührt alles durch und schichtet sie, mit dem fein geschnittenen Schinken abwechselnd, in die gut ausgefettete Form. Die Speise wird in ungefähr 20 Minuten im heißen Ofenrohr fertig gemacht.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



## Bemerkungen über Soßen (Tunken, Beigüße).

Durch Soßen, zu deren Bereitung meist nur wenig Zutaten gebraucht werden, die also billig sind, kann manches Gericht nicht nur schmackhafter gemacht werden, sondern die Hausfrau kann mit denselben auch Abwechslung in den Speisezetteln bringen.

Soßen mit Einbrenne (die Bereitung der Einbrenne ist Seite 12 beschrieben), die eine längere Kochzeit erfordern, sind in die Kochkiste zu stellen. Bei dieser Bereitungsweise verdunstet sehr wenig Flüssigkeit und durch das längere Kochen werden die Soßen auch schmackhafter.

Alle Soßen mit einer Einbrenne müssen erst kalt und dann heiß vergossen und darauf solange entweder mit dem Schneebesen geschlagen oder mit dem Kochlöffel verrührt werden, bis sie aufsieden. Wenn man diese Vorschrift nicht befolgt, werden sie knollig.

Eine vorzügliche Verwertung von Braten- und Fischresten erreicht man durch Beigabe kalter Soßen, wie Mayonnaise, Eiersoße, Sennsoße. Auch mit nur kleinen Überresten läßt sich auf solche Art manch feines Abendessen herstellen.

Kalte Schnittlauchsoße, Essig- und Apfelnren werden meist zu warmem Fleisch bevorzugt.

Zwiebel-, Pilz-, Tomaten-, warme Schnittlauch-, Gurken- und Dillsoßen sind beliebte Beigaben zu gesottenem Rindfleisch; sie eignen sich aber auch vorzüglich als Beigabe zu den meisten Restengerichten.

Die gesunden, schmackhaften Obstsoßen sind wenig bekannt, sollten aber ihres billigen Preises wegen in jedem Hause eingeführt werden. Zu Milchgerichten, Schmarren, Puddings, Aufläufen, Knödeln und einem großen Teil der in Fett gebackenen Mehlspeisen schmecken diese Obstsoßen vorzüglich. Bei ihrer Zubereitung soll der Zucker nicht mitgesotten, sondern erst nach dem Kochen beigelegt werden. Zur Apfelnren verwendet man die Apfel ungeschält; auch kleine, unansehnliche Früchte eignen sich dazu. Durch das Mitkochen der Schale und des Kerngehäuses erhält die Soße einen würzigen Geschmack.



Sollte einmal eine Soße zu dünn geraten, was zwar bei gewissenhaftem Abwägen der Zutaten nach diesem Kochbuch nicht leicht der Fall sein dürfte, so ist dieser Fehler leicht dadurch zu beheben, daß man ein Löffelchen Stärkemehl in etwas kaltem Wasser auflöst und es unter fleißigem Sprudeln mit der Soße auffieden läßt.

### 165. Mayonnaise.\*

2 Dotter . . . . .	K 0.06
2 dl Öl . . . . .	„ 0.40
1 Kaffeelöffel Senf . . . . .	„ 0.03
Zubehör . . . . .	„ 0.03
	<hr/> K 0.52

In eine tiefe Schüssel gibt man 2 Dotter, eine Messerspitze guten Senf und Salz. Man mischt alles gut durcheinander, gibt tropfenweise unter beständigem Rühren 1 dl feines Olivenöl, einige Tropfen Zitronensaft

oder Essig und dann wieder 1 dl Öl dazu. Die Soße muß an einem kalten Ort bereitet werden.

### 166. Eiersoße.\*

3 Eidotter . . . . .	K 0.09
1 dl Weinessig . . . . .	„ 0.04
1/2 dl Öl . . . . .	„ 0.10
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<hr/> K 0.24

Unter fortwährendem Schlagen werden langsam, immer abwechselnd, Ei, Öl und Essig mit Salz kalt in einem Topf gerührt. Wenn alles sehr gut vermischt ist, stellt man den Topf in heißes Wasser und

schlägt ununterbrochen solange, bis die Soße dick wird; fieden darf sie aber nicht.

### 167. Senfsoße.\*

3 Eidotter . . . . .	K 0.09
2 Eßlöffel Senf . . . . .	„ 0.08
2 Eßlöffel Weinessig . . . . .	„ 0.01
2 Eßlöffel Öl . . . . .	„ 0.06
1/2 Zitrone . . . . .	„ 0.03
Zubehör . . . . .	„ 0.05
	<hr/> K 0.32

Etwas feingestößene Petersilie und Zwiebel werden mit Senf, dem Saft einer halben Zitrone, einem Löffel Staubzucker und Salz fein verrührt. Nun fügt man langsam, immer abwechselnd, die hart gekochten, zerdrückten Dotter, Öl, Essig und etwas Bratensaft bei und rührt die Soße,

wobei der Topf in sehr kaltem Wasser stehen muß, fein ab. Wenn Eidotter gespart werden sollen, verwendet man nur 2 Eidotter und fügt der Soße zuletzt das klein gehackte Eiweiß bei. Auch ein Zusatz von etwas in Wasser geweichter und durch ein Sieb getriebener Semmel macht die Soße ausgiebiger.

1 Stone (K) = 1.05 Franken.  
1 Stone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



**168. Kalte Schnittlauchsoße.\***

3 Eidotter . . . . .	K 0.09
1 dl Weinessig . . . . .	„ 0.04
1/2 dl Öl . . . . .	„ 0.10
Zubehör . . . . .	„ 0.05
	<hr/> K 0.28

Zwei hart gekochte und ein roher Dotter werden abwechselnd mit Öl, Essig und Salz zu einer feinen Soße verrührt, der man zuletzt eine Handvoll sehr fein geschnittenen Schnittlauch beigibt. Mit Eiweiß und Semmel kann auch diese Soße wie Nr. 167 verlängert werden.

**169. Apfelfren (Meerrettich).\***

40 dkg Apfel . . . . .	K 0.12
3 dkg Kren . . . . .	„ 0.03
1/8 l Weinessig . . . . .	„ 0.05
1 dkg Zucker . . . . .	„ 0.01
	<hr/> K 0.21

Man schält und reibt die Apfel, vermengt sie schnell mit dem Essig, damit sie nicht bleiben, zuckert sie und gibt den fein geriebenen Kren dazu.

**170. Essigkren (Meerrettich).\***

6 dkg geriebener Kren	K 0.07
2 dkg Zucker . . . . .	„ 0.02
1 Eßlöffel Öl . . . . .	„ 0.03
1/8 l Weinessig . . . . .	„ 0.05
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<hr/> K 0.18

Geriebener Kren wird mit Essig, Zucker und Salz gut gemischt und zuletzt das Öl leicht daruntergerührt. Liebt man den Kren weniger scharf, so kann er vor dem Anmachen mit einigen Löffeln heißer Rindsuppe abgerührt werden.

**171. Semmelfren (Meerrettich).\***

20 dkg Semmeln . . . . .	K 0.20
10 dkg geriebener Kren . . . . .	„ 0.11
Zubehör . . . . .	„ 0.07
	<hr/> K 0.38

Die Semmeln werden blättrig geschnitten, mit 1/2 l siedender Rindsuppe begossen und unter fleißigem Rühren schnell aufgesotten. Kurz vor dem Anrichten gibt man den fein geriebenen Kren, Salz und

2 Löffel Rahm dazu.

**172. Mandelfren (Meerrettich).\***

6 dkg Kren . . . . .	K 0.07
5 dkg Mehl . . . . .	„ 0.02
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.06
4 dkg abgezogene Mandeln . . . . .	„ 0.13
2 dkg Zucker . . . . .	„ 0.02
1/2 l Magermilch . . . . .	„ 0.04
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<hr/> K 0.35

Im heißen Fett läßt man das Mehl anlaufen, vergießt mit Milch und siedet die Soße auf. Dann werden die fein geschnittenen oder gestoßenen Mandeln nebst etwas Zucker dazugegeben und beim Anrichten der geriebene Kren und etwas Salz schnell daruntergemischt.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 173. Warme Schnittlauchsoße.\*

5 dkg Mehl . . . . .	K 0.02
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.06
Zubehör . . . . .	„ 0.14
	<hr/> K 0.22

Das Mehl wird in Fett gedämpft, mit  $\frac{3}{4}$  l Rindsuppe oder Wasser langsam vergossen und alles 20 Minuten gesotten. Eine kleine Handvoll sehr fein geschnittener

Schnittlauch wird beigegeben, die Soße noch einmal aufgesotten und über 2 Eßlöffel saurem Rahm angerichtet.

### 174. Dillsoße.\*

5 dkg Mehl . . . . .	K 0.02
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.06
Zubehör . . . . .	„ 0.10
	<hr/> K 0.18

Eine lichte Einbrenne aus Fett und Mehl vergießt man mit  $\frac{3}{4}$  l Rindsuppe oder Wasser, salzt und läßt sie 20 Minuten kochen, gibt dann eine kleine Handvoll

sehr fein geschnittenes Dillkraut hinein, läßt die Soße nochmals aufkochen und verbessert sie mit 2 Eßlöffel saurem Rahm. Wird Süßrahm genommen, so säuert man die Soße mit etwas Zitronensaft.

### 175. Gurkensoße.

40 dkg Gurken . . . . .	K 0.20
5 dkg Mehl . . . . .	„ 0.02
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.06
Zubehör . . . . .	„ 0.05
	<hr/> K 0.33

Die Gurken werden geschält, kleinwürfelig geschnitten und in die lichte Einbrenne gegeben, die man aus dem Fett, den fein gehackten Zwiebeln und dem Mehl hergestellt hat. Man vergießt mit

$\frac{1}{2}$  l Rindsuppe oder Wasser, würzt mit Salz und 3 bis 4 Eßlöffel Essig, kocht die Soße 3 Minuten vor und stellt sie in die Kiste. Diese Soße ist aus frischen Gurken bereitet, sie kann aber auch aus Essiggurken hergestellt werden. Man nimmt dann jedoch nur 30 dkg, bereitet die Soße ohne Essig und fügt zuletzt die Gurken der Soße ungeschält bei.

Vorkochzeit 3 Minuten. — Kochdauer 2 bis 5 Stunden.

### 176. Tomaten- (Paradiesäpfel-) Soße.

50 dkg Tomaten . . . . .	K 0.20
8 dkg Zucker . . . . .	„ 0.07
5 dkg Mehl . . . . .	„ 0.02
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.06
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 0.37

Das Mehl wird im heißen Fett lichtgelb gedämpft; dann gibt man die Tomaten, den Zucker, Salz und zwei Nelken hinein, dämpft alles nochmals, vergießt mit  $\frac{1}{4}$  l Wasser oder Rindsuppe und läßt die Soße 3 Minuten vorkochen, ehe man sie in

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



die Riste stellt. Vor dem Anrichten wird die Soße durch ein Sieb gerührt.

Vorkochzeit 3 Minuten. — Kochdauer 2 bis 5 Stunden.

### 177. Braune Zwiebelsoße.

10 dkg Schalotten . . .	K	0.03
5 dkg Mehl . . . . .	"	0.02
5 dkg Zucker . . . . .	"	0.04
4 dkg Pflanzenfett . . .	"	0.06
Zubehör . . . . .	"	0.05
	K	0.20

Im heißen Fett läßt man erst den Zucker lichtgelb anlaufen, röstet die fein gehackten Schalotten oder Zwiebeln darin hellbraun, gibt dann das Mehl bei und dämpft es ein wenig mit. Wenn es Farbe hat, wird mit  $\frac{3}{4}$  l Rindsuppe oder Wasser

vergoßen und mit Salz, 2 Eßlöffel Essig und etwas Zitronensaft gewürzt. Die Soße kommt, nachdem sie 3 Minuten vorgekocht hat, in die Riste. Vor dem Anrichten muß die Soße durch ein Sieb gegeben werden.

Vorkochzeit 3 Minuten. — Kochdauer 2 bis 5 Stunden.

### 178. Weiße Zwiebelsoße.

10 dkg Schalotten . . .	K	0.03
5 dkg Mehl . . . . .	"	0.02
4 dkg Pflanzenfett . . .	"	0.06
3 dkg Zucker . . . . .	"	0.02
Zubehör . . . . .	"	0.05
	K	0.18

Aus Fett und Mehl wird eine lichte Einbrenne gemacht, die feingehackten Zwiebeln werden beigegefügt und mit  $\frac{3}{4}$  l Rindsuppe oder Wasser langsam vergoßen und Zucker, 2 Eßlöffel Essig, 1 Eßlöffel Zitronensaft sowie das nötige Salz beigegeben.

Das Ganze wird vorgekocht und in die Riste gestellt. Die Soße kann vor dem Anrichten durch ein Sieb gegeben werden.

Vorkochzeit 3 Minuten. — Kochdauer 2 bis 5 Stunden.

### 179. Zwiebelsoße auf andere Art.

5 dkg Schalotten . . .	K	0.02
5 dkg Mehl . . . . .	"	0.02
4 dkg Pflanzenfett . . .	"	0.06
4 dkg Zucker . . . . .	"	0.03
2 dkg Butter . . . . .	"	0.06
Zubehör . . . . .	"	0.10
	K	0.29

Man läßt den Zucker im Fett hellbraun anlaufen, gibt das Mehl hinein, röstet es unter beständigem Rühren zu sehr dunkler Farbe, jedoch so, daß es nicht bitter wird, und vergießt diese Einbrenne mit einem abgeseihten Sude aus  $\frac{1}{2}$  l Wasser, 4 Eßlöffel Essig, Salz, Suppen-

wurzeln, Thymian, Lorbeerblatt, kocht die Soße 3 Minuten vor und

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund

1 Kreuzer (K) = 0.85 Marf.

1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



stellt sie in die Kiste. Vor dem Anrichten wird sie durchs Sieb gerührt und mit in Butter goldgelb gerösteten, fein zerhackten Zwiebeln gemischt.

Vorkochzeit 3 Minuten. — Kochdauer 2 bis 5 Stunden.

### 180. Pilz- (Schwammerl-) Soße.

5 dkg Mehl . . . . .	K 0.02
4 dkg getrocknete Schwämme . . . . .	„ 0.40
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.06
Zubehör . . . . .	„ 0.11
	<hr/> K 0.59

Die Schwammerln werden am Morgen in 1 l Salzwasser vorgekocht und in die Kiste gestellt. Mittags macht man aus Fett, Mehl und Zwiebel eine lichtbraune Einbrenne, die man mit dem Wasser, worin die Pilze gesotten wurden, vergießt. Die

fein gehackten Schwämme gibt man der Soße bei, siedet alles noch 20 Minuten und richtet sie mit 3 Eßlöffel Rahm an.

Vorkochzeit 3 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 181. Johannisbeersoße.\*

$\frac{1}{2}$ l eingekochte Johannisbeeren mit Zucker . . . . .	K 1.—
3 dkg Brösel . . . . .	„ 0.02
2 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.03
	<hr/> K 1.05

Man röstet die Brösel ein wenig im heißen Fett, gibt die Johannisbeeren dazu, vergießt mit  $\frac{1}{4}$  l Wasser und läßt die Soße aufsieden. Es können auch frische Beeren verwendet werden, nur ist dann der Soße der nötige Zucker beizugeben.

### 182. Preiselbeersoße.\*

$\frac{1}{2}$ l eingekochte Preiselbeeren mit Zucker . . . . .	K 1.—
3 dkg Brösel . . . . .	„ 0.01
2 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.03
	<hr/> K 1.04

Zu den im heißen Fett ein wenig gerösteten Bröseln gibt man die Preiselbeeren, vergießt mit  $\frac{1}{4}$  l Wasser und siedet die Soße auf. Wenn die Beeren wenig oder gar nicht gezuckert sind, kann nach

Geschmack Zucker dazugegeben werden.

### 183. Apfesoße.

Die Apfel werden gewaschen, aber nicht geschält. Man kocht sie in  $\frac{1}{2}$  l Wasser mit Zimtrinde, Zitronenschalen und Nelken 5 Minuten vor und stellt sie in die Kiste, was namentlich über Nacht

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.          1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



1 kg Apfel . . . . .	K 0.30
3 dkg Mehl . . . . .	" 0.01
3 dkg Zucker . . . . .	" 0.02
2 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.03
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.38

bequem geschehen kann. Vor der Verwendung werden sie durch ein Sieb getrieben und zu der aus Fett und Mehl bereiteten lichten Einbrenne gegeben, die mit dem Wasser, worin die Apfel gesotten sind, vergossen wird. Die Soße muß noch 10 Minuten sieden, wird gezuckert und kann warm oder kalt zu Mehlspeisen gegeben werden.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 5 Stunden.

### 184. Holundersoße.\*

$\frac{1}{2}$ l eingekochter Holunder . . . . .	K 0.20
6 dkg Zucker . . . . .	" 0.05
5 dkg Mehl . . . . .	" 0.02
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.06
	<hr/> K 0.33

Fett und Mehl werden zu lichter Einbrenne verrührt, mit 1 l Wasser vergossen, dann der Holunder dazugemischt, die Soße 10 Minuten gesotten und gezuckert. Sind die Beeren mit Zucker eingekocht, so läßt man diesen weg.

### 185. Heidelbeer-, Schwarzbeer- oder Blaubeersoße.\*

$\frac{1}{2}$ l eingekochte Schwarzbeeren . . . . .	K 0.30
6 dkg Zucker . . . . .	" 0.05
3 dkg Stärkemehl . . . . .	" 0.03
	<hr/> K 0.38

Die Schwarzbeeren werden mit  $\frac{1}{2}$  l kaltem Wasser, worin das Stärkemehl gut versprudelt ist, aufgesotten, gezuckert und warm oder kalt zu Mehlspeisen gereicht. Man kann diese Soße

auch mit einer Einbrenne (3 dkg Fett, 4 dkg Mehl) bereiten und mit  $\frac{3}{4}$  l Wasser vergießen.

### 186. Powidlsoße.\*

35 dkg Powidl . . . . .	K 0.35
4 dkg Zucker . . . . .	" 0.03
3 dkg Mehl . . . . .	" 0.01
2 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.03
	<hr/> K 0.42

Die aus Fett und Mehl bereitete Einbrenne wird mit dem Powidl (Pflaumenmus) verrührt und mit 1 l kaltem Wasser langsam vergossen; hierauf läßt man die Soße 10 Minuten kochen und gibt zuletzt

den Zucker bei. Diese Soße kann auch ohne Einbrenne mit Stärkemehl nach Nr. 185 zubereitet werden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 187. Zwetschenpfeffer.

50 dkg gedörrte Zwetschen . . . . .	K 0.30
3 dkg Mehl . . . . .	" 0.01
2 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.03
2 dkg Zucker . . . . .	" 0.02
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/>
	K 0.38

Die Zwetschen werden gewaschen und über Nacht in 1 $\frac{1}{4}$  l Wasser eingeweicht. Am Morgen siedet man sie mit dem Einweichwasser, etwas Zitronenschale, 2 Nelken und ganzem Zimt 1 Minute und stellt sie 2 bis 6 Stunden in die Kiste. Aus Fett und Mehl bereitet man eine

Einbrenne, vergießt sie mit dem Zwetschenwasser, gibt dann die entkernten, gewiegten Früchte hinein und siedet die Soße mit dem Zucker 10 Minuten.

Vorkochzeit 3 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



## Bemerkungen über Gemüse.

Weil die wenigsten Hausfrauen wissen, wie notwendig Gemüse zur Bildung gesunden Blutes sind, wird das Gemüse in der Regel nicht genügend beachtet, zumeist auch ohne große Sorgfalt zubereitet und überhaupt im täglichen Speisezettel als Nebensache behandelt.

Zur richtigen Zusammensetzung des Blutes bedürfen wir der Nährsalze. Diese sind gerade in den Gemüsen in reicher Menge enthalten, besonders in den grünen Blattgemüsen, und darum ist das Gemüse so wertvoll für uns. Daneben enthalten die Gemüse auch etwas Stärkemehl, Eiweiß und Zucker. Selbst die unverdaulichen Zellstoffe der Gemüse sind nicht wertlos, sondern für die Anregung und Beförderung unserer Verdauung von großer Wichtigkeit.

Viele Menschen halten nur eine Ernährung mit viel Fleisch für gesund und kräftig. Die Freunde ausschließlicher Pflanzenkost (Vegetarianer) haben dieses Vorurteil nicht nur widerlegt, sondern sie beweisen uns auch, daß der Mensch ohne Fleisch recht gut leben, ja, daß er dabei gesund und vor allem sehr leistungsfähig sein kann. Durch Milch, Eier und Fett ergänzt, bietet uns die Pflanzenkost eine zugleich vollwertige und schmackhafte wie abwechslungsreiche und dabei billige Nahrung.

Soll nun aber das Gemüse ein wirkliches Nahrungsmittel sein, so darf es nicht nach alter Art in viel Wasser, das dann weggeschüttet wird, gesotten werden. Auf solche Weise bereitetes Gemüse enthält fast nur noch Zellstoffe, denn die für das Blut so wichtigen Nährsalze lösen sich beim Sieden im Wasser und gehen verloren. Dr. Lahmann, dem das Verdienst zukommt, den hohen Wert der Nährsalze erkannt und durch Wort und Schrift auf die Vorteile einer richtigen Gemüseernährung aufmerksam gemacht zu haben, warnt in seinem Buch „Die diätetische Blutentmischung“ immer wieder eindringlich davor, den Gemüsen durch diese Bereitungsart ihre wertvollsten Stoffe zu entziehen.

Um alle Nährstoffe zu erhalten, müssen die Gemüse, nach-



dem sie gewaschen, sorgfältig gepuht, nochmals schnell im Wasser gespült und appetitlich geschnitten sind, im heißen Fett gedünstet oder in wenig Salzwasser gesotten werden. Damit die beim Sieden gelösten Nährsalze nicht verloren gehen, ist nur soviel Wasser zu verwenden, als zum späteren Bergießen des Gemüses notwendig ist. Um jeden Verlust an Nährsalzen zu vermeiden, darf man rohes Gemüse auch nie im Wasser weichen lassen.

Da sowohl die gedünsteten als auch die mit wenig Wasser zugefügten Gemüse auf dem Herd sehr leicht anbrennen, eignet sich die Kochkiste auch zu ihrer Bereitung aufs beste. Aber nicht nur das Anbrennen wird durch die Kiste verhindert; durch das langsame Kochen werden auch alle in den Gemüsen enthaltenen Nährstoffe vollkommen aufgeschlossen, diese werden dadurch viel verdaulicher und vom Körper weit besser ausgenützt. Jüngere Gemüse bedürfen kürzerer, ältere längerer Vorkochzeit.

Wem der etwas eigentümliche Geschmack der in der Kiste gedünsteten Gemüse nicht zusagt, der füge beim Kochen ein wenig Milch oder beim Anrichten einige Löffel rohe Milch, Rahm oder ein Stückchen frische Butter bei. Diese Beigabe verbessert den Geschmack und erhöht auch den Nährwert der Gemüse.

Die den Kohl- und Spinatarten eigene Schärfe kann ihnen durch mehrmaliges Abbrühen mit siedendem Wasser genommen werden, ohne daß dabei Nährsalze verloren gehen, nur muß das Wasser dazu auch wirklich sieden und schnell wieder abgeschüttet werden. Nach dem Abbrühen werden die Gemüse zubereitet und in die Kiste gestellt.

Die blähende Wirkung der Kohlarten wird durch Mitkochen von etwas Kümmel behoben.

Mit Gewürzen zubereitete Gemüse sind ungesund, auch nehmen die Gewürze jedem Gemüse den ihm eigenen, feinen Geschmack.

Legt man bei Gemüsen, wie Spinat, Kochsalat, grünen Bohnen usw., besonderen Wert auf die grüne Farbe, so lasse man sie in siedendem, gesalzenem Wasser, dem man etwas doppeltkohlen-saures Natron beifügt, offen gar werden. Da jedoch bei diesem Kochverfahren immer Nährsalze in den Sud übergehen, so verwende man den Sud zum Bergießen von Gemüsen und Suppen.

Niemals dürfen Gemüse mit kaltem Wasser aufgestellt werden. Sie müssen stets in siedendes, gesalzenes Wasser in kleinen Mengen eingelegt und das Wasser muß schnell wieder zum Sieden gebracht werden, ehe weiteres Gemüse nachgegeben wird.



Wenn die Gemüse auf dem Lande auch nicht so teuer sind wie in der Stadt, so sollte man doch sparsam damit umgehen. Beim Puzen dürfen nur holzige, faule und wirklich unbrauchbare Bestandteile entfernt werden. Die grünen, aber meist noch guten Außenblätter von Kohl, Kraut, Salat und alle Blätter der Kohlrabi (außer den Herzblättchen) wandern auf dem Lande meist in den Futterkübel. Das ist Verschwendung, da der Gemüsebau viel Arbeit erfordert. Wir können uns aber auch durch Haushalten im Sommer einen größeren Vorrat für den Winter ersparen; denn Gemüse sollte nicht nur im Sommer, sondern auch im Winter täglich auf den Tisch kommen. Auf die Verwendung gekochter Gemüsereste zu Suppen wurde bereits in den Suppenvorschriften hingewiesen.

## Gemüse.

### 188. Sauerkraut.

$\frac{3}{4}$ kg Sauerkraut . . .	K 0.21
3 dkg Pflanzenfett . . .	0.04
4 dkg Mehl . . . . .	0.02
Zubehör . . . . .	0.02
	<hr style="width: 100px; margin-left: 0;"/>
	K 0.29

Man gibt das Kraut in 1 l siedendes Wasser, fügt die aus Fett, Mehl und Zwiebeln bereitete, mit Krautwasser vergossene Einbrenne bei, läßt das Ganze noch einmal aufsieden und stellt es in die Riste. Sehr schmackhaft wird das Kraut durch Beigabe eines geriebenen Apfels oder einer rohen Kartoffel.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 189. Saure Rüben.

$\frac{3}{4}$ kg saure Rüben . . .	K 0.27
4 dkg Mehl . . . . .	0.02
3 dkg Pflanzenfett . . .	0.04
Zubehör . . . . .	0.02
	<hr style="width: 100px; margin-left: 0;"/>
	K 0.35

Die Rüben werden wie Sauerkraut eingesäuert und nach Nr. 188 bereitet. Wenn das Gemüse, mit der Einbrenne vermischt, 10 Minuten gekocht hat, stellt man es in die Riste.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 190. Bauernkraut.

Das Weißkraut muß grobnudlig geschnitten und mit Salz, Kümmel und einigen Eßlöffeln Essig in  $\frac{1}{2}$  l siedendes Wasser gegeben

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



1 kg gepuztes Weißkraut . . . . .	K 0.15
4 dkg Mehl . . . . .	" 0.02
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.04
Zubehör . . . . .	" 0.05
	<hr/> K 0.26

werden. Aus Fett, Mehl und Zwiebeln macht man eine lichte Einbrenne, vergießt sie mit dem Krautwasser, verrührt gut und vermennt sie mit dem Kraut. Das Gemüse wird noch einmal aufgekocht und in die Kiste gestellt.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 191. Gedünstetes Weißkraut.

1.50 kg gepuztes Weißkraut . . . . .	K 0.23
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.08
3 dkg Zucker . . . . .	" 0.02
2 dkg Mehl . . . . .	" 0.01
Zubehör . . . . .	" 0.04
	<hr/> K 0.38

Im heißen Fett wird der Zucker leicht gebräunt, 2 kleine, gehackte Zwiebeln beigegeben, beides noch kurze Zeit gedünstet und dann das fein geschnittene Kraut hinzugefügt. Wenn es Farbe angenommen hat, würzt man mit Kümmel, Essig und Salz, staubt das Mehl darüber, vergießt

mit  $\frac{1}{4}$  l Fleischsuppe oder Wasser, läßt es noch einmal aufkochen und stellt es in die Kiste.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 192. Gedünstetes Blaukraut.

1 kg gepuztes Blaukraut . . . . .	K 0.25
6 dkg Speck . . . . .	" 0.12
1 dkg Zucker . . . . .	" 0.01
1 dkg Mehl . . . . .	" 0.01
Zubehör . . . . .	" 0.10
	<hr/> K 0.49

Das nudlig geschnittene Kraut wird mit Speckwürfeln, drei fein geschnittenen Äpfeln, Zucker, Salz, etwas Kümmel und etwas fein gehackte Zwiebel in den Topf eingeschichtet, mit 3 Löffel Weinessig übergossen und zum Dünsten gebracht. Nun staubt man das Gemüse, vergießt es mit

$\frac{1}{4}$  l. Fleischsuppe oder Wasser, läßt es nochmals dünsten und stellt es in die Kiste.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 193. Gedünstete Kohlrabi.

$\frac{1}{4}$ kg gepuzte Kohlrabi . . . . .	K 0.38
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.06
2 dkg Mehl . . . . .	" 0.01
Zubehör . . . . .	" 0.03
	<hr/> K 0.48

Die zarten, grünen Blättchen der Kohlrabi werden geschnitten, mit einer kleingehackten Zwiebel und etwas Grünem im Fett gedünstet. Dann gibt man die blättrig geschnittenen Kohlrabi hinzu, würzt mit

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



Salz, überdünstet alles, staubt das Mehl daran und vergießt nach 3 Minuten mit  $\frac{1}{4}$  l Fleischsuppe oder Wasser. Das Gemüse wird vorgekocht und in die Kiste gestellt.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

### 194. Eingebraunte Kohlrabi.

1 kg gepuzte Kohlrabi . . . . .	K 0.30
4 dkg Mehl . . . . .	" 0.02
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.04
Zubehör . . . . .	" 0.05
	<hr/> K 0.41

Die feinnudlig geschnittenen Kohlrabi gibt man in  $\frac{3}{4}$  l siedendes Wasser und läßt sie 15 Minuten kochen. Unterdessen hat man aus Fett, Mehl, den zerhackten Blättchen der Kohlrabi und Zwiebel eine Einbrenne bereitet, die nun mit dem Sud ver-

gossen wird. Dann fügt man das Gemüse bei, läßt alles noch 10 Minuten sieden und stellt es in die Kiste.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

### 195. Kohlrüben (Zuschen).

1 kg gepuzte Kohlrüben . . . . .	K 0.10
6 dkg Speck . . . . .	" 0.12
3 dkg Mehl . . . . .	" 0.01
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.25

Die blättrig geschnittenen Kohlrüben werden mit dem geschnittenen Speck und dem Salz in  $\frac{1}{2}$  l siedendes Wasser gegeben, 15 Minuten gekocht, dann mit dem Mehl gestaubt, noch einmal aufgefotten und in die Kiste gestellt. Diese Art Kohlrüben ist auch sehr schmackhaft, wenn sie wie Gemüse Nr. 204 bereitet wird.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

### 196. Eingebraunter Kohl.

1.50 kg gepuzter Kohl . . . . .	K 0.38
4 dkg Mehl . . . . .	" 0.02
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.04
Zubehör . . . . .	" 0.05
	<hr/> K 0.49

Der Kohl wird grob verhackt, in  $\frac{3}{4}$  l siedendes Wasser gegeben und 15 Minuten angekocht. Inzwischen bereitet man aus Fett, Mehl, einer fein gehackten Zwiebel (nach Geschmack auch etwas

Knoblauch) und Grünem eine lichte Einbrenne, die, mit Kohlwasser vergossen, fein verrührt und gut aufgekocht, mit dem Kohl vermischt wird. Dann siedet man noch einmal auf und stellt das Gemüse in die Kiste.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 197. Kohlkopf mit Milchsoße.

1 kg gepuzter Kohl . . .	K 0.25
6 dkg Mehl . . . . .	" 0.02
4 dkg Pflanzenfett . . .	" 0.06
1 Ei . . . . .	" 0.06
$\frac{5}{8}$ l Magermilch . . . . .	" 0.05
Zubehör . . . . .	" 0.08
	<hr/> K 0.52

Der gepuzte, gewaschene Kohlkopf wird in siedendem Salzwasser während 15 Minuten angekocht und in die Riste gestellt. Kurz vor dem Anrichten bereitet man aus Fett und Mehl eine helle Einbrenne, vergießt sie unter fortwährendem Schlagen mit der Schneerute mit  $\frac{5}{8}$  l

Magermilch und läßt sie unter wiederholtem Rühren 10 Minuten sieden. Zum Schluß würzt man die Soße mit Salz, versprudelt das Ei mit 2 Eßlöffel Rahm und gibt es unter fleißigem Schlagen der Soße bei. Der Kohl wird auf einer Schüssel schön angerichtet und die Soße über den Kohl gegeben. Will man das Gemüse einfacher machen, so läßt man bei der Soße Ei und Rahm weg.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 198. Sprossenkohl.

1 kg gepuzte Sprossen K	0.70
4 dkg Mehl . . . . .	" 0.02
3 dkg Pflanzenfett . . .	" 0.04
Zubehör . . . . .	" 0.04
	<hr/> K 0.80

Die Sprossen werden in 1 l siedendem Salzwasser während 5 Minuten gesotten. Aus Fett, Mehl, Zwiebel, Salz und dem Kohlwasser bereitet man eine Soße und vermischt sie, gut gekocht, mit den Sprossen,

die man nun in die Riste stellt. Feiner schmeckt Sprossenkohl, wenn er, in Salzwasser gekocht, nur mit einem Stück frischer Butter aufgetragen wird. Man kann ihn auch mit Bröseln bestreuen und mit Schweinefett abschmalzen.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 5 Stunden.

### 199. Blumenkohl (Karfiol).

70 dkg gepuzter Blumenkohl . . . . .	K 0.49
6 dkg Mehl . . . . .	" 0.02
4 dkg Pflanzenfett . . .	" 0.06
1 Ei . . . . .	" 0.06
$\frac{5}{8}$ l Magermilch . . . . .	" 0.05
Zubehör . . . . .	" 0.08
	<hr/> K 0.76

Blumenkohlrösen werden vorsichtig gepuzt, damit sie ganz bleiben, dann im siedenden Salzwasser, dem man  $\frac{1}{8}$  l Magermilch beifügt, angekocht und in die Riste gestellt. Vor dem Auftragen übergießt man den Karfiol mit einer nach Nr. 197 bereiteten Soße. Der Blumenkohl kann

auch mit Semmelbröseln bestreut und mit geschmolzener Butter angerichtet werden. In Salzwasser gesotten und erkaltet, mit Essig und Öl angerührt, gibt Blumenkohl einen feinen Salat.

Vorkochzeit  $\frac{1}{2}$  Minute. — Kochdauer 1 bis 5 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Grammm.



### 200. Schwarzwurzeln.

$\frac{3}{4}$ kg gepuzte Schwarzwurzeln . . . . .	K 0.53
6 dkg Mehl . . . . .	" 0.02
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.06
1 Ei . . . . .	" 0.06
$\frac{5}{8}$ l Magermilch . . . . .	" 0.05
Zubehör . . . . .	" 0.08
	<u>K 0.80</u>

Die Schwarzwurzeln müssen, nachdem sie gepuzt worden sind, in etwas Milchwasser gelegt werden, damit sie sich nicht verfärben. Im übrigen bereitet man dieses wohlgeschmeckende Gemüse nach Nr. 197. Schwarzwurzeln können auch in Ei und Bröseln gedreht und im tiefen Fett aus-

gebacken werden.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 201. Porree (Lauch).

70 dkg gepuzter Porree . . . . .	K 0.46
6 dkg Mehl . . . . .	" 0.02
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.06
1 Ei . . . . .	" 0.06
$\frac{5}{8}$ l Magermilch . . . . .	" 0.05
Zubehör . . . . .	" 0.08
	<u>K 0.73</u>

Die gewaschenen, gepuzten Lauchstengel werden in vier Teile geschnitten, in Salzwasser angekocht und in die Kiste gestellt. Kurz vor dem Anrichten übergießt man das Gemüse mit der in Nr. 197 angegebenen Soße.

Vorkochzeit 5 Min. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

### 202. Gedünstete Karotten.

1 kg gepuzte Karotten	K 0.30
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.06
1 dkg Mehl . . . . .	" 0.01
Zubehör . . . . .	" 0.03
	<u>K 0.40</u>

Feingeschnittene Zwiebeln werden im Fett ange dünstet. Dann gibt man die nudlig geschnittenen Karotten dazu, dünstet sie noch einmal gut durch, staubt mit dem Mehl, vergießt das Gemüse mit  $\frac{1}{8}$  l

Fleischsuppe, gibt Salz und etwas Grünes dazu, bringt es zum Sieden und stellt es in die Kiste. Ein feines Gemüse kann auch aus Karotten und Zuckerkütern auf gleiche Art bereitet werden. Junge Karotten werden ganz oder in Hälften geschnitten zugestellt.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 203. Möhren mit Milchsoße.

80 dkg gepuzte Möhren . . . . .	K 0.24
6 dkg Mehl . . . . .	" 0.02
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.06
1 Ei . . . . .	" 0.06
$\frac{5}{8}$ l Magermilch . . . . .	" 0.05
Zubehör . . . . .	" 0.08
	<u>K 0.51</u>

Die Möhren werden in Scheiben geschnitten, in Salzwasser vorgekocht, in die Kiste gestellt und später mit der in Nr. 197 angegebenen Milchsoße aufgetragen.

Vorkochzeit 5 Min. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 204. Möhren mit Kartoffeln.

$\frac{1}{2}$ kg gepuzte Möhren	K 0.15
1 kg Kartoffeln . . . . .	" 0.10
18 dkg Speck . . . . .	" 0.36
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.63

Die würflich geschnittenen Möhren werden mit dem Speck und  $\frac{1}{2}$  l Wasser 15 Minuten gesotten. Dann gibt man Kartoffelwürfel und etwas gehacktes Grün dazu, salzt, läßt alles vorkochen und stellt

es in die Kiste.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

### 205. Möhren mit grünen Bohnen.

$\frac{1}{2}$ kg gepuzte Möhren	K 0.15
$\frac{1}{2}$ kg Bohnen . . . . .	" 0.25
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.06
2 dkg Mehl . . . . .	" 0.01
Zubehör . . . . .	" 0.05
	<hr/> K 0.52

Im heißen Fett dünstet man nudlig geschnittene Möhren mit etwas Bohnenkraut, Zwiebel und fein gehacktem Grün. Das Gemüse wird gestaubt und mit  $\frac{1}{4}$  l Fleischsuppe oder Wasser aufgekocht. Dann werden die fein geschnittenen Bohnen bei-

gefügt, gesalzen und, nachdem alles aufgesotten hat, das Gemüse in die Kiste gestellt.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

### 206. Möhren mit Selsfleisch.

1 kg gepuzte Möhren	K 0.30
80 dkg Selsfleisch . . . . .	" 1.76
$\frac{1}{2}$ kg Kartoffeln . . . . .	" 0.05
3 dkg Mehl . . . . .	" 0.01
2 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.03
Zubehör . . . . .	" 0.05
	<hr/> K 2.20

Im heißen Fett überdünstet man eine mittelgroße Zwiebel und das Mehl, gibt die blättrig geschnittenen Möhren dazu und vergießt mit  $\frac{3}{4}$  l Wasser. Das Selsfleisch, am besten Bauchfleisch, wird in zwei Teile geschnitten und zwischen das Gemüse gelegt. Obenauf gibt man die

geschälten, grobblättrig geschnittenen Kartoffeln, kocht das Ganze vor und stellt es in die Kiste. Das Gericht kann auch aus Weißkraut oder Kohl bereitet werden. Fleisch und Gemüse bilden, zusammen aufgetragen, ein gutes Mittagessen.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

### 207. Gemischtes Gemüse.

Man überdünstet fein geschnittene Möhren und Kohlrabi mit etwas Zwiebel im heißen Fett und staubt Mehl daran. Hierauf wird das

1 Krone (K) = 1.05 Franken.	1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.
1 Krone (K) = 0.85 Mark.	1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



40 dkg gepuzte Möhren . . . . .	K 0.12
40 dkg gepuzte Kohlrabi . . . . .	„ 0.12
20 dkg ausgehülste Erbsen . . . . .	„ 0.12
5 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.07
2 dkg Mehl . . . . .	„ 0.01
Zubehör . . . . .	„ 0.10
	<hr/> K 0.54

Gemüse mit  $\frac{1}{2}$  l Fleischsuppe oder Wasser vergossen und aufgefotten. Dann erst gibt man die Erbsen und etwas Grün dazu, bringt alles noch einmal zum Sieden und stellt es in die Kiste. Beim Anrichten gibt man 3 Eßlöffel Rahm bei.

Vorkochzeit 5 Min. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

### 208. Spinat.\*

1 kg gepuzter Spinat . . . . .	K 0.50
4 dkg Mehl . . . . .	„ 0.02
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.04
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 0.58

Der Spinat wird in offenem, siedendem Salzwasser 5 Minuten gefotten. Dann läßt man ihn abtropfen, zerkhackt ihn fein oder treibt ihn durch ein Sieb. In die aus Fett und Mehl bereitete Einbrenne gibt

man klein geschnittene Zwiebel und Grünes, fügt den Spinat bei, läßt ihn überdünsten und gießt langsam  $\frac{1}{2}$  l Spinatwasser hinzu. Etwas Rahm verbessert das Gemüse. Da der Spinat sehr schnell weich ist, lohnt sich das Einstellen in die Kochkiste nicht. Kochsalat und Mangold werden auf gleiche Weise bereitet.

### 209. Grüne Erbsen.

1 kg ausgehülste Erbsen . . . . .	K 0.60
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.06
1 dkg Mehl . . . . .	„ 0.01
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 0.69

Fein gehacktes Grün und die Erbsen werden im Fett ange dünstet, mit Mehl gestaubt, noch einmal gut durchgedämpft, gesalzen, mit  $\frac{1}{4}$  l Fleischsuppe vergossen, vorgekocht und siedend in die Kiste gestellt. Man kann die Erbsen auch einbrennen oder

in  $\frac{1}{2}$  l Salzwasser fieden und mit einem Stück frischer Butter anrichten. Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

### 210. Kochsalat mit grünen Erbsen.

80 dkg gepuzter Salat . . . . .	K 0.32
40 dkg ausgehülste Erbsen . . . . .	„ 0.24
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.04
1 dkg Mehl . . . . .	„ 0.01
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 0.63

Zu diesem Gemüse verwendet man außer Kochsalat auch die Außenblätter des Kopfsalates oder der Sommer-Endivie. Der Salat wird in siedendem Salzwasser schnell aufgefotten und zum Abtropfen auf ein Sieb gegeben. Dann bereitet man aus

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



Fett, Mehl, Zwiebel und Grünem eine Einbrenne, die man mit  $\frac{1}{8}$  l Salatwasser vergießt. Die rohen Erbsen und der Salat werden nun in der Einbrenne zum Sieden gebracht und in die Kiste gestellt.

Vorkochzeit 3 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 211. Erbsen mit Reis.

20 dkg Erbsen . . . . .	K 0.12
20 dkg Reis . . . . .	" 0.10
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.08
Zubehör . . . . .	" 0.03
	<hr style="width: 100%; border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 0;"/> K 0.33

Feingehackte Zwiebeln und Grünes dämpft man samt dem Reis erst allein und hernach mit den Erbsen, salzt, gießt mit  $\frac{1}{2}$  l siedender Fleischsuppe oder Wasser ab, kocht dies vor und stellt das Gericht

in die Kiste.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 212. Eingebraunte grüne Bohnen.

1 kg gepuzte Bohnen	K 0.50
4 dkg Mehl . . . . .	" 0.02
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.04
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr style="width: 100%; border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 0;"/> K 0.58

Die fein geschnittenen Bohnen werden in  $\frac{3}{4}$  l siedendem Salzwasser während 10 Minuten angekocht. Unterdessen bereitet man aus Fett, Mehl, Zwiebel und Bohnen- oder Pfefferkraut eine lichte Ein-

brenne, vergießt sie mit dem Bohnenwasser und gibt sie über das Gemüse. Dann soll alles noch einmal aufsieden, worauf man es in die Kiste stellt.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 213. Gedünstete grüne Bohnen.

1 kg gepuzte Bohnen	K 0.50
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.06
1 dkg Mehl . . . . .	" 0.01
1 dl saurer Rahm . . . . .	" 0.12
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr style="width: 100%; border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 0;"/> K 0.71

Nachdem fein geschnittene Zwiebeln, Grünes und Bohnen- oder Pfefferkraut im Fett gedünstet worden sind, werden die geschnittenen Bohnen dazugeben, mit  $\frac{1}{4}$  l Fleischsuppe oder Wasser angekocht, gestaubt, noch einmal aufgesotten und in

die Kiste gestellt. Vor dem Anrichten wird etwas Rahm beigegeben.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.          1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 214. Spargel- oder Wachsbohnen mit Bröfeln.

1 kg gepuzte Bohnen	K 0.56
8 dkg Butter . . . . .	„ 0.24
5 dkg Bröfel . . . . .	„ 0.03
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 0.85

Die ganzen Bohnen werden im siedenden Salzwasser vorgekocht und in die Kiste gestellt. Vor dem Anrichten gießt man das Wasser ab, bestreut das Gemüse auf der Schüssel mit Bröfeln und gießt

die zerlassene Butter darüber. Man kann Wachsbohnen auch einbrennen wie Nr. 212 oder dünsten wie Nr. 213.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.	1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.
1 Krone (K) = 0.85 Mark.	1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



## Bemerkungen über Hülsenfrüchte.

Hülsenfrüchte enthalten von allen pflanzlichen Nahrungsmitteln das meiste Eiweiß und können deshalb das Fleisch am ehesten ersetzen. Sie verdienen in der Volksernährung, ganz besonders bei den jetzigen hohen Fleischpreisen, eine viel größere Beachtung.

Auch wegen ihres Gehaltes an Lecithin, einem für unseren Körper höchst wichtigen Stoff, sollten sie öfter auf den Tisch kommen.

Die verschiedenen Suppenmehle von Hülsenfrüchten, die jetzt zu billigen Preisen überall käuflich sind, sollten von den Hausfrauen gleichfalls mehr gewürdigt werden. Diese Suppenmehle enthalten infolge einer besonderen Bereitungsart der dazu verwendeten Hülsenfrüchte die Nährstoffe in leicht löslicher Form, so daß sie vom Körper nicht nur gut verdaut, sondern auch sehr gut ausgenützt werden. Diese Suppenmehle enthalten bis 30% Eiweißstoffe und 14% Fett.

Die Hülsenfrüchte sind ihrer Schale wegen schwer verdaulich und werden deshalb nicht von jedermann vertragen. Sie sollen für Menschen mit schwachem Magen durch ein Sieb gestrichen und als Brei gereicht werden. Das Gleiche gilt, wenn man die Hülsenfrüchte Leuten mit sitzender Lebensweise darbietet. Wer dagegen bei körperlicher Arbeit viel Bewegung macht, verträgt sie auch mit der Schale gut.

Hülsenfrüchte sind nur verdaulich, wenn ihre Nährstoffe in einer für den Körper aufnehmbaren, d. h. gelösten Form genossen werden. Es empfiehlt sich daher, die Hülsenfrüchte, nachdem sie verlesen und sauber gewaschen sind, 5 bis 6 Stunden in lauwarmem Wasser einzuweichen, ehe sie aufs Feuer gesetzt werden. Verwendet man zu diesem Zweck hartes (kalkhaltiges) Wasser, so füge man noch ein Stückchen Soda oder etwas kohlen-saures Natron bei.

Durch das lange Weichen gehen schon Nährstoffe ins Wasser über; man bringe deshalb die Hülsenfrüchte mit dem Einweichwasser zum Sieden und verwende zum Einweichen auch nur soviel Wasser, als später für die Zubereitung nötig ist, damit durch das Wegschütten übersflüssigen Wassers keine Nährstoffe verloren gehen.



Der beim Sieden sich bildende Schaum besteht aus Eiweiß und sollte nicht entfernt werden. Hülsenfrüchte sind erst kurz vor dem Anrichten zu salzen, weil sie sonst hart bleiben.

Da die Hülsenfrüchte eine lange Kochzeit brauchen, eignet sich die Kochkiste zu ihrer Bereitung vorzüglich. Alte Hülsenfrüchte werden sehr schwer weich; man tut deshalb gut, sie einigemal vorzukochen und immer wieder in die Kiste zu stellen.

Man beachte wohl, daß nur vollkommen weiche Hülsenfrüchte vom Körper verdaut und ausgenützt werden.

Dr. Lahmann empfiehlt, Hülsenfrüchte nicht mit Kartoffelspeisen zu Tisch zu geben. Diese Zusammenstellung ergebe eine schwer verdauliche Mahlzeit, während die Zusammenstellung mit Sauerkraut, grünem Salat oder frischen Gemüsen ihre Verdaulichkeit wesentlich fördere.

### 215. Erbsenbrei.

60 dkg Erbsen . . . . .	K 0.36
4 dkg Schweinefett . . . . .	„ 0.08
1/8 l Magermilch . . . . .	„ 0.01
Zubehör . . . . .	„ 0.03
	<hr/> K 0.48

Die Erbsen werden verlesen, gewaschen und in 1 1/8 l lauwarmem Wasser tagsüber eingeweicht. Beim Abendbrotkochen siedet man die Erbsen mit dem Einweichwasser 10 Minuten vor und stellt sie über Nacht

in die Kiste. In der Frühe nimmt man sie heraus, siedet sie nochmals 10 Minuten und stellt sie abermals in die Kiste. Kurz vor dem Essen streicht man die Erbsen durch ein Sieb, verrührt sie mit Milch, salzt, richtet sie appetitlich an und verziert den Brei mit in Fett goldgelb gerösteten Zwiebelringeln.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 8 bis 15 Stunden.

### 216. Bohnenbrei.

60 dkg Bohnen . . . . .	K 0.18
4 dkg Schweinefett . . . . .	„ 0.08
1/4 l Magermilch . . . . .	„ 0.02
Zubehör . . . . .	„ 0.03
	<hr/> K 0.31

Bohnenbrei wird wie Erbsenbrei Nr. 215 bereitet, nur nimmt man statt 1 1/8 l 1 3/8 l Wasser.

Vorkochzeit 10 Min. — Kochdauer 8 bis 15 Stunden.

### 217. Eingebraunte Bohnen.

Die verlesenen, gewaschenen, in 1 1/4 l lauwarmem Wasser eingeweichten, über Nacht in der Kiste gekochten Bohnen werden beim

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



50 dkg Bohnen . . . . .	K 0.15
4 dkg Mehl . . . . .	" 0.02
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.04
Zubehör . . . . .	" 0.03
	<hr/> K 0.24

Frühstückkochen mit einer aus Fett, Mehl, fein gehackter Zwiebel und Bohnen- oder Pfefferkraut gemachten Einbrenne vermischt, gut verrührt, 5 Minuten vorgekocht und nochmals in die Riste gestellt. Beim

Anrichten kann man 2 Löffel Rahm und etwas Zitronensaft dazugeben.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 8 bis 15 Stunden.

### 218. Bohnen mit Sauerkraut.

30 dkg Sauerkraut . . . . .	K 0.08
25 dkg Bohnen . . . . .	" 0.08
4 dkg Mehl . . . . .	" 0.02
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.04
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.24

Die Bohnen werden wie in Nr. 217 vorgekocht, in der Frühe mit dem eingebrannten Sauerkraut vermischt, noch 10 Minuten angesotten und in die Riste gestellt.

Vorkochzeit 10 Min. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

### 219. Bohnen mit Bröseln.

50 dkg Bohnen . . . . .	K 0.15
5 dkg Schweinefett . . . . .	" 0.11
4 dkg Brösel . . . . .	" 0.02
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr/> K 0.29

Die in der Riste weich gekochten Bohnen werden kurz vor dem Essen mit Bröseln bestreut und mit heißem Fett übergossen.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 8 bis 15 Stunden.

### 220. Eingebraunte Linsen.

50 dkg Linsen . . . . .	K 0.35
4 dkg Mehl . . . . .	" 0.02
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.04
Zubehör . . . . .	" 0.08
	<hr/> K 0.49

Die Linsen werden gewaschen, mit 1½ l Wasser eingeweicht, vorgekocht und über Nacht in die Riste gestellt. Morgens nimmt man sie heraus, macht aus Fett und Mehl eine dunkle Einbrenne, würzt sie mit einer

feingewiegten Mischung aus Zwiebel, Majoran, Thymian, Zitronenschale und Lorbeerblatt, vergießt mit dem Linsenwasser und verrührt alles gut. Nun läßt man das Gericht nochmals 5 Minuten vorkochen und stellt es in die Riste. Vor dem Anrichten gibt man 2 Löffel Rahm, 2 Löffel Zitronensaft und Salz bei.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 8 bis 15 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Krone (K) = 0.85 Mart.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



## Bemerkungen über Kartoffeln.

Die Kartoffeln sind reich an Stärkemehl, aber arm an Eiweiß und bilden deshalb eine vortreffliche Zuspelise, besonders zu Fleisch. Aus Kartoffeln können durch Zusatz von Käse, Milch und Eiern auch sehr nahrhafte Speisen bereitet werden.

Gute Kartoffeln sind mehlig und haben beim Durchschneiden eine weiße oder gelbliche Schnittfläche.

Gefrorene Kartoffeln schmecken süßlich und gehen schnell in Fäulnis über. Ihr Geschmack verbessert sich, wenn sie in die Nähe des Herdes gestellt werden. Alte, welke Kartoffeln lege man über Nacht in kaltes Wasser. Die Keime von Kartoffeln sind vor dem Gebrauch sorgsam zu entfernen, weil sie Giftstoffe enthalten.

Werden die Kartoffeln den Winter über in Erdgruben aufbewahrt, so schmecken sie im Frühling wie frische.

Kartoffeln sollen stets in wenig und kaltem Wasser, dem etwas Salz beigegeben wird, aufgestellt werden. Durch das langsame Erhitzen lockern sich die Stärkekörperchen und quellen besser, wodurch die Kartoffeln schmackhafter werden.

Die in den Handel gebrachten Kartoffelkocher, worin die Kartoffeln mittels Dampf gar gemacht werden, sind empfehlenswert. In Dunst gekochte Kartoffeln sind schmackhafter, weil sie weniger ausgelaugt sind. Auch in der Kochkiste sind die Kartoffelkocher gut verwendbar.

Da das wenige in den Kartoffeln enthaltene Eiweiß zum größten Teil unmittelbar unter der Schale liegt, sind mit der Schale gekochte oder gebratene Kartoffeln nahrhafter.

Roh geschälte Kartoffeln soll man sofort in kaltes Wasser legen, weil sie sonst eine dunkle Farbe annehmen. Das Wasser, worin geschälte Kartoffeln gesotten worden sind, hat einen angenehmen Geschmack, soll deshalb nicht weggeschüttet werden, sondern zum Vergießen von Suppen, Soßen und Gemüse Verwendung finden.



## Kartoffelgerichte.

### 221. Kartoffeln in der Schale.

2 kg Kartoffeln . . . . K 0.20

Die sauber gewaschenen Kartoffeln werden in Wasser gelegt, zum Sieden gebracht und dann in die Kiste gestellt. Sollen sie als Beigabe zum Fleisch dienen, so wählt man kleinere Kartoffeln.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

### 222. Salzkartoffeln.

1.50 kg geschälte Kar-  
toffeln . . . . . K 0.23  
Zubehör . . . . . " 0.03  

---

K 0.26

Die gewaschenen, geschälten Kartoffeln werden in größere Stücke geteilt, in Salzwasser angekocht und in die Kiste gestellt. Vor dem Anrichten gießt man das

Wasser ab und bestreut das Gericht auf der Schüssel mit sehr fein gehacktem Grün. Besser und mehlig werden die Kartoffeln, wenn sie nach dem Abgießen im offenen Topf auf der Herdplatte unter zeitweiligem Schütteln ein wenig verdampfen können.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

### 223. Kartoffelstengel.

1.50 kg geschälte Kar-  
toffeln . . . . . K 0.23  
3 dkg Butter . . . . . " 0.09  
Zubehör . . . . . " 0.03  

---

K 0.35

Man schneidet die gewaschenen, geschälten Kartoffeln in gleichmäßige, kleine Stengel, siedet sie 1 Minute im Salzwasser und stellt sie in die Kiste. Vor dem

Anrichten gießt man das Wasser ab, läßt die Kartoffeln verdampfen und gibt auf der Schüssel zerlassene Butter und fein gehacktes Grün darüber.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

### 224. Geröstete Kartoffeln.

2 kg Kartoffeln . . . . K 0.20  
5 dkg Pflanzenfett . . . " 0.07  
Zubehör . . . . . " 0.05  

---

K 0.32

Die mit der Schale in der Kiste gesottene Kartoffeln werden geschält und feinblättrig geschnitten. Dann röstet man eine große, feingehackte Zwiebel in heißem

Fett lichtgelb, fügt die Kartoffeln mit etwas Salz hinzu und läßt sie bei langsamer Hitze schöne Farbe annehmen.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 225. Bratkartoffeln.\*

1·50 kg geschälte Kar-	
toffeln . . . . .	K 0.23
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.08
Zubehör . . . . .	„ 0.03
	<hr/> K 0.34

Geschälte, kleine Kartoffeln werden gewaschen, in Salzwasser 2 Minuten gesotten, dann herausgenommen und im Fett goldgelb gebraten. Am besten gelingen sie im Bratrohr.

### 226. Speckkartoffeln.

2 kg geschälte Kar-	
toffeln . . . . .	K 0.30
8 dkg Räucherfett . . . . .	„ 0.16
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<hr/> K 0.47

Die geschälten, in Stücke zerteilten Kartoffeln werden in Salzwasser zum Sieden gebracht und in die Kiste gestellt. Vor dem Anrichten wird der würfelig geschnittene Speck gebraten, die Kartoffeln werden abgegossen, noch heiß fein zerdrückt und mit dem Fett des Speckes gut verrihrt. Auf einer Schüssel hübsch aufgetürmt, wird die Speise mit den Speckgrieben (Grammeln) verziert.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

### 227. Kartoffelbrei.

2 kg geschälte Kar-	
toffeln . . . . .	K 0.30
2 dkg Schweinefett . . . . .	„ 0.04
<sup>3</sup> / <sub>8</sub> l Magermilch . . . . .	„ 0.03
Zubehör . . . . .	„ 0.03
	<hr/> K 0.40

Die Kartoffeln werden gewaschen und geschält, im Salzwasser vorgekocht und in die Kiste gestellt. Dann treibt man sie durch ein Sieb, verrihrt sie mit siedender Milch, salzt und schlägt die Mischung auf dem Herd tüchtig mit dem Kochlöffel. Auf der Schüssel hübsch angerichtet, wird der Brei mit im Fett lichtgelb gerösteten Zwiebelringeln bestreut.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

### 228. Eingebraunte Kartoffeln.

1·50 kg Kartoffeln . . . . .	K 0.15
4 dkg Mehl . . . . .	„ 0.02
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.04
Zubehör . . . . .	„ 0.10
	<hr/> K 0.31

Die mit der Schale in der Kiste gekochten Kartoffeln werden ausgekühlt, geschält und in größere Würfel zerschnitten. Aus Fett und Mehl bereitet man eine hellbraune Einbrenne, gibt ein Gemenge von fein geschnittener Zwiebel, Majoran, Thymian, Zitronenschale, einem Lorbeerblatt und Grünem dazu, vergießt mit <sup>3</sup>/<sub>4</sub> l Fleischsuppe und mengt

1 Krone (K) = 1·05 Franken.  
1 Krone (K) = 0·85 Mart.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



nach dem Aufsieden die Kartoffeln darunter. Abermals zum Sieden gebracht, wird die Speise mit 1 Eßlöffel Zitronensaft oder Essig gewürzt und kann durch Zugabe von 2 Löffel Rahm noch schmackhafter gemacht werden.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

### 229. Kartoffeln mit Milchsoße.

1·50 kg Kartoffeln . . . . .	K 0.15
6 dkg Mehl . . . . .	0.02
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.06
$\frac{5}{8}$ l Magermilch . . . . .	0.05
Zubehör . . . . .	0.02
	<hr/> K 0.30

Die geschälten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln werden in siedendem Salzwasser angekocht und in die Riste gestellt. Kurz vor dem Anrichten bereitet man aus Fett und Mehl eine lichte Einbrenne, die unter fortwährendem Schlagen

mit Milch vergossen, mit Salz und gehacktem Grün gewürzt und aufgegossen wird. Die Kartoffeln werden abgegossen und die Soße darüber angerichtet.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

### 230. Kartoffelsoße.

1 kg Kartoffeln . . . . .	K 0.15
5 dkg Mehl . . . . .	0.02
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.04
Zubehör . . . . .	0.10
	<hr/> K 0.31

Die geschälten, halbierten Kartoffeln werden in 1 l Salzwasser angekocht. Inzwischen bereitet man aus Fett und Mehl eine helle Einbrenne, gibt eine kleine Zwiebel, etwas Kümmel und Knoblauch

fein gehackt hinzu, verrührt die Einbrenne glatt mit dem Sude, schüttet sie zu den Kartoffeln und stellt diese siedend in die Riste. Vor dem Anrichten werden die Kartoffeln fein zerdrückt und die Soße mit 2 Löffel Weinessig und 2 Löffel saurem Rahm vermischt.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

### 231. Kartoffelknödel.

80 dkg gekochte, geriebene Kartoffeln	K 0.12
20 dkg Mehl . . . . .	0.08
8 dkg Knödelbrot (Nr. 370) . . . . .	0.03
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.08
4 dkg Grieß . . . . .	0.02
1 Ei . . . . .	0.06
Zubehör . . . . .	0.02
	<hr/> K 0.41

Aus noch warmen, geriebenen Kartoffeln, Mehl, Grieß, Ei, 3 dkg Fett und Salz macht man einen Teig. Im übrigen Fett werden die Brotwürfel und eine kleine, feingehackte Zwiebel lichtgelb geröstet. Der Teig wird zentimeterdick ausgewalkt und in Viereckchen geschnitten, die

1 Krone (K) = 1·05 Franken.

1 Krone (K) = 0·85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



man mit Brotwürfeln füllt und zu Knödeln formt. Die Knödel kocht man in 3 l siedendem Wasser an und stellt sie in die Riste. Sie können mit gerösteten Zwiebeln, Bröseln oder Butter abgeschmalzen werden. Als Beigabe zu Fleisch oder Soße schmalzt man sie nicht ab.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

### 232. Kartoffellöche.\*

1.44 kg geschälte Kartoffeln . . . . .	K 0.22
8 dkg Grieß . . . . .	" 0.03
4 dkg Knödelbrot (Nr. 370) . . . . .	" 0.01
2 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.03
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<u>K 0.30</u>

1 kg geschälte, rohe Kartoffeln werden gerieben und 10 Minuten ins kalte Wasser gelegt. 44 dkg geschälte Kartoffeln siedet man, verrührt sie, nachdem sie abgegossen wurden, noch heiß mit 8 Löffel siedendem Wasser und fügt Salz bei. Dann vermengt man die rohen Kartoffeln, die man zuvor

in einem Tuch recht fest ausgedrückt hat, mit den geschälten. Das würflich geschnittene Knödelbrot wird im heißen Fett geröstet. Nun formt man aus der gut gemischten Masse sechs Knödel und füllt sie mit den Semmelwürfeln. In Grieß gedreht, werden sie in viel siedendem Salzwasser in 10 Minuten gargekocht.

### 233. Kartoffelnudeln.

80 dkg gekochte, geriebene Kartoffeln	K 0.12
16 dkg Brösel . . . . .	" 0.10
15 dkg Mehl . . . . .	" 0.06
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.08
1 Ei . . . . .	" 0.06
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<u>K 0.44</u>

Die in der Riste gesottenen Kartoffeln werden mit Mehl, 2 dkg Fett, Ei und Salz noch heiß zu einem Teig verarbeitet. Man formt daraus fingerdicke Nudeln, die man nach und nach in viel siedendes Salzwasser einlegt und solange ziehen läßt, bis sie schwimmen, und dann mit dem

Schaumlöffel herausnimmt. Inzwischen werden die Brösel im heißen Fett schön goldgelb geröstet, die Nudeln in kleinen Mengen dazu gegeben und die Pfanne geschüttelt, bis alle Nudeln gut eingebröselst sind. Man kann diese Nudeln auch, anstatt sie zu kochen, im tiefen Fett ausbacken.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

### 234. Pinzgauernudeln.

Die in der Riste gesottenen Kartoffeln werden geschält, fein zerquetscht und möglichst heiß mit Mehl und Salz zu einem Teig

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



1.50 kg Kartoffeln . . .	K 0.15
20 dkg Mehl . . . . .	" 0.08
18 dkg Pflanzenfett . . .	" 0.25
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.50

verarbeitet. Der Teig wird zu fingerdicken Streifen ausgerollt, die Streifen werden in 3 cm lange Stückchen geschnitten und die Nudeln im flachen Fett ausgebacken.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

### 235. Kartoffelschmarren (Nösti).

2 kg Kartoffeln . . . . .	K 0.20
8 dkg Schweinefett . . .	" 0.17
Zubehör . . . . .	" 0.04
	<hr/> K 0.41

Die in der Kiste gekochten Kartoffeln werden geschält, in dünne Scheiben geschnitten und im heißen Fett, worin man vorher eine kleine, gehackte Zwiebel anlaufen ließ, mit etwas Salz und Kümmel abgeröstet. Dann werden die Kartoffeln mit der Schmarrenschaufel fest zusammengedrückt und auf dem Herd oder im Rohr zugedeckt  $\frac{1}{2}$  Stunde gebraten. Die Speise darf nicht mehr umgerührt werden und muß unten eine lichtbraune Kruste haben. Beim Anrichten legt man die Schüssel auf die Pfanne und stürzt den Schmarren.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

### 236. Kartoffelgulasch.

1.50 kg geschälte Kartoffeln . . . . .	K 0.23
10 dkg Pflanzenfett . . .	" 0.14
5 dkg Mehl . . . . .	" 0.02
Zubehör . . . . .	" 0.20
	<hr/> K 0.59

2 große Zwiebeln werden in feine Streifen geschnitten und im heißen Fett unter fortwährendem Rühren lichtbraun geröstet. Nun fügt man 2 Eßlöffel Essig, etwas Kümmel, Salz, dann die in große Würfel geschnittenen Kartoffeln bei, dämpft alles

gut durch, staubt das Mehl darüber und dünstet noch solange, bis das Mehl lichtbraun ist. Nachdem das Gericht mit  $\frac{3}{4}$  l guter, kalter Fleischsuppe abgegossen worden ist, siedet man es nochmals und stellt es in die Kiste. Einige Löffel saurer Rahm, erst beim Anrichten hinzugegeben, verbessern die Speise.

Vorkochzeit 3 Minuten. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

1.75 kg Kartoffeln . . .	K 0.18
16 dkg Pflanzenfett . . .	" 0.22
2 dkg Mehl . . . . .	" 0.01
3 Eier . . . . .	" 0.18
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.61

### 237. Feine Kartoffellaibchen.

Die Kartoffeln werden in der Kiste gefotten, dann geschält, noch heiß fein zerdrückt und mit 3 dkg zerlassenen Fett, Mehl, den Eiern, und Salz rasch zu einem Teig

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.          1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



verarbeitet. Aus der Masse formt man kleine Laibchen und bäckt sie auf beiden Seiten im flachen Fett goldgelb.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

### 238. Kartoffeln in der Form.\*

1·50 kg geschälte	
Kartoffeln . . . . .	K 0.23
15 dkg Käse . . . . .	" 0.15
10 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.14
3 Eier . . . . .	" 0.18
$\frac{3}{8}$ l Vollmilch . . . . .	" 0.09
Zubehör . . . . .	" 0.03
	<hr/> K 0.82

Die Kartoffeln werden in Scheiben geschnitten, 4 Minuten in Salzwasser gesotten und zum Ablaufen auf ein Sieb gegeben. Eine Form streicht man mit 5 dkg Fett aus, gibt eine Lage Kartoffelscheiben hinein, streut Käse darüber, belegt mit Fettstückchen und fährt so fort, bis alle

Zutaten verbraucht sind. Dann sprudelt man die Milch mit den Dottern ab, zieht den steifen Eierschnee darunter, würzt mit Salz und gibt das Ganze über die Kartoffeln. Die Speise wird im heißen Ofenrohr in 20 Minuten fertig gebacken.

### 239. Petersilienkartoffeln.

1·75 kg Kartoffeln . . . . .	K 0.18
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.08
Zubehör . . . . .	" 0.05
	<hr/> K 0.31

In der Riste gesottene Kartoffeln werden geschält, halbiert oder, wenn sie groß sind, in 4 Teile geschnitten, im heißen Fett mit viel fein gewiegtem Petersilien-

kraut durchgeröstet und schnell angerichtet.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

### 240. Reibekuchen.\*

1·50 kg Kartoffeln . . . . .	K 0.15
14 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.20
10 dkg Knödelbrot	
(Nr. 370) . . . . .	" 0.03
5 dkg Mehl . . . . .	" 0.02
2 Eier . . . . .	" 0.12
$\frac{1}{2}$ l Magermilch . . . . .	" 0.04
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr/> K 0.57

Große Kartoffeln schält und reibt man, läßt sie etwas stehen, gießt das sich bildende Wasser ab und drückt die Masse in einem Tuch aus. Das Knödelbrot wird in der Milch eingeweicht und sehr fein zerdreht, dann mit der Kartoffelmasse, mit Mehl, Eiern und Salz gut vermischt. In einer flachen Pfanne läßt man Fett heiß werden,

gießt einen Teil der Kartoffelmasse hinein und bäckt sie auf beiden Seiten hellbraun. Die Masse ergibt 12 Kuchen, die, mit Preiselbeeren oder Salat gereicht, eine wohlgeschmeckende Mahlzeit bilden. Die Eier können auch weggelassen werden.

1 Krone (K) = 1·05 Franken.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Krone (K) = 0·85 Mark.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm



### 241. Kartoffelbogen.\*

10 dkg gekochte, geriebene Kartoffeln	K	0.02
15 dkg Mehl . . . . .	"	0.06
10 dkg Schweinesfett . . .	"	0.21
1 Ei . . . . .	"	0.06
Zubehör . . . . .	"	0.02
	K	0.37

Die warmen, geriebenen Kartoffeln, Mehl, Schweinesfett, Ei und Salz werden zu einem Teig verarbeitet, den man 15 Minuten an einem kühlen Ort rasten läßt. Darauf wird der Teig ausgewalkt, zusammengeschlagen und wieder kalt gestellt.

Man wiederholt dieses Verfahren dreimal, walkt zuletzt den Teig halbzentimeterdick aus und radelt oder schneidet ihn in 15 cm lange und 3 cm breite Streifen, die man auf einem Bogenblech im Herdrohr bäckt. Als Beigabe zu Lungenbraten, Wild- oder feinem Soßenfleisch ersetzen die Kartoffelbogen den Buttermilch.

- |                             |                                      |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| 1 Krone (K) = 1.05 Franken. | 1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund. |
| 1 Krone (K) = 0.85 Mark.    | 1 Decagramm (dg) = 10 Gramm.         |



## Bemerkungen über Salate.

Zur Bereitung eines schmackhaften Salates verwende man vor allem gutes Öl, guten, nicht scharfen Essig und wenig Salz. Anstatt Essig gebraucht man jetzt vielfach Zitronensaft. Der damit bereitete Salat wird auch von Menschen mit einem schwachen Magen vertragen und sollte besonders Bleichsüchtigen gegeben werden. Dr. Lahmann sagt in seinem Buche „Die diätetische Blutentmischung“, daß gewisse Gärungs-säuren, die wir genießen, z. B. der Essig, die Verdauung mancher Nahrungsmittel erschweren, während pflanzliche Säuren, z. B. Zitronensaft, sie befördern.

Man bereitet Salate aus Kartoffeln, Hülsenfrüchten und verschiedenen Gemüsen; am wohl-schmeckendsten und bekömmlichsten sind aber stets die grünen Salate. Sie sollten ihres erfrischenden Geschmacks und der darin enthaltenen Nährsalze wegen im Sommer täglich, wenn möglich sogar zweimal auf den Tisch kommen.

Grüner Salat ist am besten, wenn er, aus dem Garten geholt, sofort gepuht, schnell einigemal gewaschen, auf ein grobes Tuch oder Sieb zum Abtropfen gelegt, dann angemacht und sogleich zu Tisch gebracht wird. Beim Haupt- oder Kopfsalat sollen die zarten Blattrippen nicht weggeworfen, sondern zum Salat mit verwendet werden, denn sie enthalten die meisten Nährsalze. Grüner Salat darf nie längere Zeit im Wasser liegen, weil sonst Nährsalze ausgelaugt werden und der Salat einen Teil seines Wertes verliert.

Salate aus rohem Weiß- oder Rotkraut und Kohl sind nicht, wie man meist annimmt, schwer verdaulich. Dr. Lahmann sagt darüber: „Es ist eine Tatsache, daß grüne Blattsalate und als Salat zubereitetes ungekochtes Rot- und Weißkraut sowie Kohl leicht verdaulich sind, wenn sie mit wenig Essig, noch besser mit Zitronensaft zubereitet werden!“

Gurkensalat wird von vielen Menschen nicht vertragen. Dr. Lahmann sagt: „Mit Essig und Öl ist der Gurkensalat für viele Menschen nicht nur schwer verdaulich, sondern wirkt direkt wie Gift,



während derselbe mit Zitronensaft und etwas Zucker angemacht in meinem Sanatorium sogar Magenkranken verordnet wird!“

## Salate.

### 242. Grüner Salat.\*

50 dkg Salat . . . . .	K 0.20
3 Eßlöffel Öl . . . . .	„ 0.09
5 Eßlöffel Essig . . . . .	„ 0.03
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<hr/> K 0.33

Häuptel-, Endivien-, Schnitt-, Rapiunz-, chen-, Löwenzahn-, Garten- und Brunnenkressensalat wird verlesen, schnell gewaschen und zum Abtropfen auf ein Sieb gegeben. Unmittelbar vor dem Essen wird der Salat

erst mit Öl und etwas Salz gut gemengt, ehe man den Essig dazu gibt. Als Gewürz kann beim Häuptel- und Schnittsalat fein geschnittener Schnittlauch verwendet werden. Viel feiner wird der Salat, wenn ein rohes Ei, mit Öl, Salz, Essig und etwas Senf gut abgetrieben, daruntergemengt wird. Soll die Salatschüssel recht schön aussehen, so kann sie mit harten, in vier Teile geschnittenen Eiern geziert werden. Statt Öl verwendet man in manchen Gegenden zum Anmachen von Salat Rahm oder gebratenen Speck.

### 243. Gurkensalat.\*

1 kg Gurken . . . . .	K 0.50
4 Eßlöffel Öl . . . . .	„ 0.12
6 Eßlöffel Essig . . . . .	„ 0.04
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 0.68

Die Gurken werden gewaschen und vom Stiel aus geschält. Um ein Mißlingen des Salates zu verhindern, koste man an jedem Ende, ob die Gurken einen bitteren Geschmack haben. Ist dies der Fall, so ent-

fernt man die Enden, die allein das Bittere enthalten, und hobelt oder schneidet die Gurken fein. In vielen Gegenden ersetzt man das Öl durch sauren Rahm oder gebratenen Speck. Als Würze kann feine Petersilie, Schnittlauch, Kümmel oder etwas Knoblauch beigegeben werden.

### 244. Tomaten- oder Paradiesäpfelsalat.\*

1 kg Tomaten . . . . .	K 0.40
4 Eßlöffel Öl . . . . .	„ 0.12
6 Eßlöffel Essig . . . . .	„ 0.04
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 0.58

Die nicht zu reifen Früchte werden mit einem Tuch abgerieben, in Scheiben geschnitten, von den meisten Körnern befreit und vorsichtig mit Salz, Öl und Essig gemischt. Als Würze gebe man feinge-

hackte Zwiebeln hinzu.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 245. Bohnensalat.\*

75 dkg Bohnen . . . . .	K 0.38
3 Eßlöffel Öl . . . . .	" 0.09
5 Eßlöffel Essig . . . . .	" 0.03
Zubehör . . . . .	" 0.04
	<hr/> K 0.54

Zarte, junge grüne Bohnen werden in 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> l stark gesalzenem Wasser, dem eine Messerspitze Natron beigegeben wird, weich gekocht. Nach dem Kochen muß man sie schnell mit kaltem Wasser abspülen, dann abtropfen lassen und mit Essig mischen. Nachdem der Essig ein wenig eingezogen ist, wird das Öl beigegeben und der Salat mit feingehackter Zwiebel, Petersilie, Schnittlauch, Bohnen- oder Pfefferkraut gewürzt.

### 246. Rettichsalat.\*

1 kg Winterrettich . . . . .	K 0.25
3 Eßlöffel Öl . . . . .	" 0.09
5 Eßlöffel Essig . . . . .	" 0.03
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr/> K 0.38

Die gewaschenen, geschälten Rettiche werden gerieben oder fein gehobelt, gesalzen und nach 1/2 Stunde mit Öl und Essig angerichtet. Der fertige Salat sollte 1 bis 2 Stunden stehen, ehe er gegessen wird.

### 247. Selleriesalat.

1 kg Sellerie . . . . .	K 0.50
3 Eßlöffel Öl . . . . .	" 0.09
5 Eßlöffel Essig . . . . .	" 0.03
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr/> K 0.63

Nachdem die gut gereinigte Sellerie in der Kochkiste gesotten worden ist, wird sie in dünne Scheiben geschnitten und mit Salz, Öl und Essig vermischt. Pastinak gibt, so zubereitet, gleichfalls einen wohlschmeckenden und billigen Salat. Auch Kohlrabi können auf diese Weise Verwendung finden. Es ist vorteilhaft, den Salat einige Stunden vor der Mahlzeit fertig zu machen.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 5 bis 6 Stunden.

### 248. Randsalat (rote Rüben).

1 kg Randsen . . . . .	K 0.20
1/4 l Essig . . . . .	" 0.10
Zubehör . . . . .	" 0.05
	<hr/> K 0.35

Die Randsen werden vorsichtig gewaschen (durch Abbrechen der Wurzel oder Verlegen der Schale verlieren sie an Farbe und Saft), in der Kochkiste weich gesotten und im Wasser gelassen, bis sie erkaltet sind. Dann erst werden sie geschält und feinblättrig geschnitten. Hierauf schichtet man sie mit Salz, Kümmel und einigen Krenscheiben in einen irdenen Topf, gießt den Essig darüber und läßt sie zugedeckt an einem kühlen Ort einige Tage stehen, ehe man sie verwendet.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 5 bis 6 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.    1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Marl.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 249. Kalter Krautsalat.\*

1·50 kg Weißkraut . . . . .	K 0.23
4 Eßlöffel Öl . . . . .	" 0.12
6 Eßlöffel Essig . . . . .	" 0.04
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr style="width: 100%; border: 0.5px solid black;"/>
	K 0.40

Das feinnudlig geschnittene Kraut wird gesalzen und in einer irdenen Schüssel zugedeckt einige Minuten ins warme Rohr gestellt. Das erkaltete Kraut wird mit Öl, Essig und Kümmel fertig gemacht. Rotkraut oder Kohl werden ebenso zubereitet.

### 250. Warmer Krautsalat.\*

1·50 kg Weißkraut . . . . .	K 0.23
6 dkg Speck . . . . .	" 0.12
6 Eßlöffel Essig . . . . .	" 0.04
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr style="width: 100%; border: 0.5px solid black;"/>
	K 0.40

Das Kraut wird feinnudlig geschnitten, gesalzen und in einer irdenen Schüssel ins warme Rohr gestellt. Der kleinwürflig geschnittene Speck wird lichtbraun gebraten, mit dem Essig einmal

aufgesotten und unter das Kraut gemengt. Der Salat muß warm zu Tisch gebracht werden.

### 251. Kohlsalat (Wirfingsalat).

1·50 kg Kohl . . . . .	K 0.38
4 Eßlöffel Öl . . . . .	" 0.12
6 Eßlöffel Essig . . . . .	" 0.04
Zubehör . . . . .	" 0.03
	<hr style="width: 100%; border: 0.5px solid black;"/>
	K 0.57

Die Kohlköpfe werden gepuht, gewaschen, in siedendes Salzwasser gegeben, 5 Minuten vorgekocht und in die Riste gestellt. Nach dem Erkalten schneidet man jeden Kohlkopf in vier Teile, gibt Öl und

Essig darüber und macht den Salat mit etwas geriebener Zwiebel fertig.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 252. Sprossentohlsalat.

1 kg gepuhte Sprossen	K 0.70
4 Eßlöffel Öl . . . . .	" 0.12
6 Eßlöffel Essig . . . . .	" 0.04
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr style="width: 100%; border: 0.5px solid black;"/>
	K 0.87

Die Sprossen werden in siedendes Salzwasser gegeben, 5 Minuten vorgekocht und in die Riste gestellt. Nach dem Erkalten bereitet man sie mit Öl und Essig zu Salat.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

### 253. Kartoffelsalat.

Die Kartoffeln werden in der Riste gesotten, dann geschält, feinsblättrig geschnitten, gesalzen, mit einigen Löffeln guter Fleischsuppe

1 Krone (K) = 1·05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0·85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



150 kg Kartoffeln . . .	K 0.15
4 Eßlöffel Öl . . . . .	" 0.12
6 Eßlöffel Essig . . . . .	" 0.04
Zubehör . . . . .	" 0.03
	<hr/> K 0.34

gemischt und  $\frac{1}{2}$  Stunde stehen gelassen. Sobald sie erkaltet sind, wird Öl, Essig und fein geschnittene Zwiebel oder Schnittlauch beigegeben. Der Salat ist besonders gut, wenn er mit 5 Eßlöffel saurem Rahm, Essig

und viel Schnittlauch angemacht wird. Ein dem Rahm beigefügtes rohes, fein geschlagenes Ei verfeinert den Geschmack und macht den Salat nahrhafter. Vielerorts bringt man den Kartoffelsalat mit feinwürflig geschnittenem, gebratenem Speck (4 *dkg*), Essig und Zwiebeln warm zu Tisch. Kartoffelsalat, zur Hälfte mit Pastinak oder Sellerie gemischt, gibt gleichfalls ein gutes Gericht. Der Salat muß einige Stunden stehen, ehe er zu Tisch kommt.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

### 254. Linsen- oder Bohnensalat.

50 <i>dkg</i> Linsen . . . . .	K 0.35
3 Eßlöffel Öl . . . . .	" 0.09
5 Eßlöffel Essig . . . . .	" 0.03
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr/> K 0.48

Die Linsen werden mittags eingeweicht, abends vorgekocht und über Nacht in der Kochkiste weich gesotten. Am Morgen macht man die Linsen mit Salz, Öl, Essig, fein geschnittener Zwiebel oder

Schnittlauch fertig. Bohnensalat wird ebenso zubereitet.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 6 bis 10 Stunden.

### 255. Gemischter Salat.

50 <i>dkg</i> Kartoffeln . . .	K 0.05
25 <i>dkg</i> Linsen . . . . .	" 0.18
25 <i>dkg</i> Bohnen . . . . .	" 0.08
4 Eßlöffel Öl . . . . .	" 0.12
6 Eßlöffel Essig . . . . .	" 0.04
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr/> K 0.48

Die wie zum Kartoffelsalat vorbereiteten Kartoffeln werden mit den in der Kochkiste gesottenen Linsen, den Bohnen, etwas Salz, Öl und Essig gut gemischt und mit Schnittlauch oder fein geschnittener Zwiebel gewürzt. Gemischter Salat mit Nudeln oder Nockerln bildet ein nahrhaftes Abendbrot.

Der Salat kann durch Zugabe von einigen hart gekochten Eiern oder fein geschnittenen Bratenresten verfeinert werden. Wenn der Salat schmackhaft sein soll, muß er einige Stunden vor dem Essen angemacht werden.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 6 bis 10 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 256. Heringssalat.\*

1 Hering . . . . .	K	0.14
50 dkg Apfel . . . . .	"	0.15
25 dkg Kartoffeln . . . . .	"	0.03
25 dkg Bratenreste . . . . .	"	—
2 Eier . . . . .	"	0.12
2 Essiggurken . . . . .	"	0.04
6 Eßlöffel Öl . . . . .	"	0.18
8 Eßlöffel Essig . . . . .	"	0.05
Zubehör . . . . .	"	0.03
	K	0.74

Der gut gewässerte und entgrätete Hering wird feinwürflig geschnitten, ebenso die abgekochten, erkalteten Kartoffeln. Die geschälten Äpfel, Gurken, Bratenreste und die hart gekochten Eier werden gleichfalls in kleine Würfel geteilt und alles mit Salz, Öl, Essig, zwei mittelgroßen, fein geschnittenen Zwiebeln und einigen

Löffeln guter Fleischsuppe vermengt. Gekochter Schinken oder Zunge an Stelle der Bratenreste machen den Salat noch feiner. Der Salat muß mehrere Stunden vor dem Essen angemacht werden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.  
1 Krone (K) = 0.85 Mart.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



## Bemerkungen über gefalzene Mehlspeisen, Reis, Knödel und Strudel.

Wie aus den Vorschriften ersichtlich, kann auch der größte Teil der gefalzenen Mehlspeisen sowie Reis und Knödel in der Kiste gar gemacht werden. Durch die lange und gleichmäßige Einwirkung der Hitze werden die in diesen Speisen enthaltenen Mehle viel besser aufgeschlossen und dadurch verdaulicher. Aber auch der Verbrauch an Lebensmitteln ist bei dieser Bereitungsart bedeutend geringer, denn alle quellen besser auf und geben insolgedessen mehr aus.

Bei der Zubereitung von gekauften Makkaroni und Nudeln ist das Abbrühen, wie es in Nr. 257 angeführt wurde, nicht zu vergessen, denn wenn diese kleine Mühe unterlassen wird, so haben die gekauften Teigwaren einen unangenehmen Beigeschmack. Beim Vorkochen ist die Zeit genau einzuhalten, sonst kommen die Teigwaren nicht nur zerfallen und unansehnlich auf den Tisch, sondern sie haben auch einen pappigen Geschmack.

Reis wird vor dem Kochen mit einem sauberen Tuch abgerieben oder, was sich bei billigeren Sorten besser empfiehlt, im kaltem Wasser gewaschen. Den billigsten Reis zu kaufen, ist nicht ratsam; er quillt nicht gut auf, gibt also weniger aus. Für den einfachen Haushalt verwende man Japanreis. Beim Kochen soll jedes einzelne Reiskörnchen gut aufquellen, ohne dabei zu Brei zu zerfallen. Auch das erreichen wir am besten und mühelos in der Kochkiste. Reis und Reispeisen werden im häuerlichen Haushalt noch wenig genossen, was zu bedauern ist, denn sie sind nicht nur nahrhaft und billig, sondern auch schmackhaft und leicht verdaulich.

Knödel sind ausgiebige Suppeneinlagen und Zuspeisen, die der Hausfrau aber oft Schwierigkeiten verursachen, weil sie beim Kochen leicht zerfallen und sofort nach der Bereitung gegessen werden müssen. Auch hier hilft uns wieder die Kochkiste. Werden die nachstehenden Ratschläge richtig befolgt, so kommen die in der Kiste gekochten Knödel nicht nur ganz, locker und wohlschmeckend auf den Tisch, sondern es



schadet auch nicht, wenn die Mahlzeit verschoben wird, weil die Knödel auch bei längerem Verweilen in der Kiste nicht zerfallen. Das Formen und Einlegen der Knödel darf nicht gleichzeitig geschehen, wenn sie in der Kiste gekocht werden. Die Knödel sind vielmehr erst alle so lange zu formen, bis sie keine Risse mehr zeigen, dann auf einem Brett zurechtzulegen und hierauf schnell nacheinander in siedendes Wasser zu geben. Zu diesem Zwecke werden in einem Fünflitertopf 2 l Suppe oder Wasser mit dem nötigen Salz zum Sieden gebracht nun legt man die Knödel mit der Hand rasch ein, schließt den Deckel sogleich und läßt Mark-, Reis-, Grieß-, Topfen-, Semmel-, Leber- und Tiroler-Knödel nur noch so lange auf dem Feuer, bis sich an der Seite des geschlossenen Deckels Dampf zeigt, worauf sie unverzüglich in die Kiste zu stellen sind. Geht dies nicht rasch genug vor sich, so zerfallen die Knödel schon auf dem Herde, ehe sie in die Kiste kommen. Einen weiteren Vorteil des Knödelkochens in der Kiste zeigt das Wasser, das fast klar bleibt und nur unbedeutende Spuren von Fett hat, während es von auf dem Herd gargekochten Knödeln trübe wird, ungleich mehr Fett und bei Tiroler Knödeln sogar fette Fleischstückchen enthält. Da vom Knödelwasser immer etwas Nährstoffe aufgenommen werden, so soll es nicht weggeschüttet, sondern zum Vergießen von gebundenen Suppen verwendet werden. Die in den Bauernhäusern üblichen Mehlnödel sind schwer verdaulich, werden von den Leuten meist auch nicht gerne gegessen, trotzdem aber oft gekocht, weil sie wenig Mühe machen. An ihrer Stelle sollte die Bäuerin aus Knödelbrot hergestellte Semmelknödel bereiten, die auch billiger sind. Aus 1 kg Mehl erhält man 1'45 kg Knödelbrot, das beim Brotbacken ohne viel Mühe und Zeitverlust leicht mitgebacken und längere Zeit aufbewahrt werden kann. Die Semmelknödel sind ausgiebiger und, selbst ohne Ei bereitet, viel lockerer, wohlschmeckender und verdaulicher als die festen Mehlnödel.

Strudel sind beliebte Mehlspeisen, die immer gelingen, wenn der Teig so beschaffen ist, daß er sich gut und dünn ausziehen läßt. Mit Nr. 278 bereiteter Strudelteig hat diese Vorteile. Gebackene Strudel sind wohlschmeckender und auch verdaulicher als gekochte. Diese gelingen, in ein Tuch gebunden, in der Kochkiste besser als auf dem Herd. Die Strudel können auf Kuchenblechen oder in einer Bratpfanne gebacken werden. Obst- und Rhabarberstrudel geraten besser, wenn man sie der Länge nach in die Pfanne legt. Grieß-, Reis-, Milch-, Topfen- und Tiroler-Strudel forme man dagegen schneckenförmig. Sie trocknen dadurch weniger aus und bleiben saftiger. Zu



Reisstrudel reicht man Obstsaft oder gedünstetes Obst, zu Grieß- oder Kartoffelstrudel grünen Salat. Bei Strudel Nr. 285 und 287 können die teuren Mandeln durch Haselnüsse und die Rosinen durch Feigen ersetzt werden.

### 257. Makkaroni.

50 dkg Makkaroni . . . . .	K 0.40
10 dkg Magerkäse . . . . .	" 0.10
5 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.07
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr style="width: 100%; border: 0.5px solid black;"/>
	K 0.59

Die in Stücke gebrochenen Makkaroni werden mit siedendem Wasser abgebrüht, in Salzwasser einmal aufgefotten und in die Riste gestellt. Vor dem Anrichten schüttet man die Makkaroni auf ein Sieb, überspült sie mit kaltem Wasser, gibt sie nach dem Abtropfen ins heiße Fett, salzt noch etwas, streut den geriebenen Käse darüber und rüttelt das Gefäß, bis er Fäden zieht. Man reicht die Makkaroni auch ohne Käse zu Soßensfleisch oder, mit Bröseln abgeröstet, zu gedünstetem Obst oder Salat.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 2 Stunden.

### 258. Wassernudeln.\*

30 dkg Mehl . . . . .	K 0.12
5 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.07
2 dkg Brösel . . . . .	" 0.01
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr style="width: 100%; border: 0.5px solid black;"/>
	K 0.22

Aus Mehl,  $1\frac{1}{2}$  dl Wasser und Salz wird ein sehr fester Teig gemacht; man läßt ihn  $\frac{1}{2}$  Stunde rasten, walkt ihn nicht zu dünn aus und schneidet grobe Nudeln davon, die, in viel Salzwasser  $\frac{1}{2}$  Stunde gefotten, mit kaltem Wasser ab gespült und mit Fett und Bröseln abgeröstet werden.

### 259. Gemüsenudeln.\*

28 dkg Mehl . . . . .	K 0.11
2 Eier . . . . .	" 0.12
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr style="width: 100%; border: 0.5px solid black;"/>
	K 0.24

Aus Mehl, Eiern, etwas Salz und  $\frac{1}{2}$  dl kaltem Wasser bereitet man einen feinen, festen Teig. Nachdem der Teig  $\frac{1}{2}$  Stunde gerastet hat, wird er dünn ausgewalkt, einige Stunden getrocknet und dann zu Nudeln geschnitten. In Salzwasser  $\frac{1}{4}$  Stunde gefotten, mit kaltem Wasser ab gespült und dann abgeröstet, geben die Nudeln eine beliebte und gute Beilage zu Fleischspeisen und Gemüsen.

### 260. Grießnudeln.

Der Grieß wird im heißen Fett gelb geröstet und mit Milch abgelöscht. Wenn Grieß und Milch sich verbunden haben, vermengt

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



50 dkg Nudeln . . . . .	K 0.50
10 dkg Grieß . . . . .	„ 0.04
10 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.14
1/4 l Magermilch . . . . .	„ 0.02
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 0.72

man die ausgekühlten Nudeln, die zuvor in der Kochkiste in Salzwasser gesotten wurden, damit und röstet alles gut zusammen ab.

Vorkochzeit 1 Min. — Kochdauer 1 bis 2 Stunden.

### 261. Späzen.\*

50 dkg Mehl . . . . .	K 0.20
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.06
1 Ei . . . . .	„ 0.06
3/8 l Magermilch . . . . .	„ 0.03
Zubehör . . . . .	„ 0.04
	<hr/> K 0.39

Mehl, Milch und Ei werden gefalzen und zu einem Teig vermengt, den man solange schlägt, bis er sich vom Löffel löst. Das Ei kann auch weggelassen werden. Darauf nimmt man einen Teil des Teiges

nach dem anderen auf ein glattes, längliches, feuchtes Brettchen und schabt in viel siedendes Salzwasser längliche Nockerln ein, die man, sobald sie schwimmen, mit dem Schaumlöffel herausnimmt, in heißes Wasser gibt, abseiht und nachher mit Fett und Bröseln abröstet. Beim Abrösten kann man auch Sauerkraut oder geriebenen Magerkäse dazu geben. Schmackhafter wird die Speise, wenn man nach dem Abrösten einige versprudelte Eier darüber schüttet und die Späzen schnell noch einmal durchrührt.

### 262. Mehlnockerln.

40 dkg Mehl . . . . .	K 0.16
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.06
2 Eier . . . . .	„ 0.12
1/4 l Magermilch . . . . .	„ 0.02
Zubehör . . . . .	„ 0.04
	<hr/> K 0.40

Mehl, Milch, Eier und das zerlassene Fett werden mit etwas Salz schnell zu einem Teig verrührt, aus dem man mit einem Löffel sofort kleine Nockerln aussticht, diese in siedendem Salzwasser vorkocht und in die Kiste stellt. Die Eier können

bei der Bereitung des Teiges auch weggelassen werden. Kurz vor Tisch werden die Nockerln aus dem Wasser genommen, auf einer heißen Platte angerichtet und mit fein geschnittenem Schnittlauch zu Soßenfleisch gereicht. Man kann die Nockerln auch mit Zwiebelsoße reichen oder mit Fett (2 dkg) abrösten und Salat oder gedünstetes Obst dazu geben.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

### 263. Knöpfli.\*

Das Mehl wird kranzförmig in eine Schüssel gegeben, die Milch in die Mitte geschüttet und beides mit einem Kochlöffel schnell

1 Krone (K) = 1.05 Franken.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Decagramm (dkg) = 10 Grammm.



30 <i>dkg</i> Mehl . . . . .	K 0.12
2 Eier . . . . .	" 0.12
$\frac{1}{4}$ l Magermilch . . . . .	" 0.02
Zubehör . . . . .	" 0.04
	K 0.30

verrührt. Dann fügt man unter fortwährendem Schlagen erst das eine, dann das andere Ei und etwas Salz bei und rührt den Teig durch ein großlöcheriges Sieb in siedendes Salzwasser. Wenn die Knöpfli

schwimmen, nimmt man sie mit dem Schaumlöffel heraus und gibt sie bis zum Anrichten in heißes Wasser. Wird die Speise zu Fleisch gereicht, so streut man gehacktes Grün oder Käse darüber. Man kann sie auch mit Schweinefett oder brauner Butter (3 *dkg*) abschmalzen oder mit Pflanzenfett (2 *dkg*) abrösten und mit Salat oder gedünstetem Obst zu Tisch geben. Mit weniger Milch und mehr Eiern bereitet wird die Speise nahrhafter und feiner.

### 264. Polentanockerln.

30 <i>dkg</i> Polentamehl . . . . .	K 0.09
6 <i>dkg</i> Schweinefett . . . . .	" 0.13
Zubehör . . . . .	" 0.02
	K 0.24

Das Polentamehl wird in 1 l siedendem Salzwasser angekocht und in die Riste gestellt. Kurz vor dem Essen röstet man eine kleine, in Streifen geschnittene

Zwiebel im Schweinefett lichtbraun und sticht dann mit einem in das heiße Schweinefett getauchten Löffel Nockerln von der Masse aus die auf einer heißen Schüssel appetitlich angerichtet und mit Zwiebeln und Fett übergossen werden. Die Speise eignet sich sowohl zu Soßenfleisch wie auch zu Salat oder zu saurer Milch.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 265. Abgetriebene Grießnockerln.

24 <i>dkg</i> Grieß . . . . .	K 0.10
12 <i>dkg</i> Pflanzenfett . . . . .	" 0.17
2 Eier . . . . .	" 0.12
Zubehör . . . . .	" 0.01
	K 0.40

In dem flaumig abgetriebenen Pflanzenfett werden die Eier gut verrührt. Dann fügt man den Grieß bei, salzt und sticht Nockerln ab, die man im siedenden Salzwasser vorkochen läßt und in die

Riste stellt.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 266. Käsnocken.\*

$\frac{1}{2}$  l etwas gesalzenes Wasser wird siedend über das Mehl gegossen, gut durchgerührt und der Käse daruntergemischt. Von dieser

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.          1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



50 dkg Mehl . . . . .	K 0.20
20 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.28
15 dkg Magerkäse . . . . .	" 0.15
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr/> K 0.64

Masse sticht man mit dem Löffel Nocken ab, gibt sie ins heiße, flache Fett und bäckt sie auf beiden Seiten schön braun. Anstatt Käse kann man auch Schwarzbeeren oder fein geschnittene Äpfel zum

Teig nehmen.

**267. Griechplätzchen mit Käse.\***

25 dkg Grieß . . . . .	K 0.10
22 dkg Magerkäse . . . . .	" 0.22
10 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.14
2 Eier . . . . .	" 0.12
1 1/4 l Magermilch . . . . .	" 0.10
Zubehör . . . . .	" 0.05
	<hr/> K 0.73

Die Milch wird mit 8 dkg Fett und Salz aufgesotten, der Grieß langsam eingerührt, vorgekocht und in die Kiste gestellt. Nachdem die Masse etwas ausgekühlt ist, gibt man die Eier und 12 dkg geriebenen Käse bei, verrührt alles gut und streicht die Masse auf ein befeuchtetes Brett.

Wenn sie steif ist, sticht man runde Plätzchen aus und schichtet sie ziegelartig in eine mit Fett ausgestrichene Form. Das Ganze wird mit Käse bestreut, im heißen Rohr 1/2 Stunde goldgelb gebacken und zu grünem Salat gereicht. Weil die Speise schon durch Käse und Milch nahrhaft ist, so kann sie auch ohne Eier bereitet werden.

**268. Gedünsteter Reis.**

40 dkg Reis . . . . .	K 0.20
5 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.07
Zubehör . . . . .	" 0.04
	<hr/> K 0.31

Der Reis wird im heißen Fett etwa 1 Minute lang geröstet, dann mit 7/8 l heißem Wasser oder Fleischsuppe aufgegossen und gesalzen. Nun fügt man eine

kleine Zwiebel hinzu, läßt den Reis gut aufkochen und stellt ihn in die Kiste. Beim Anrichten wird die Zwiebel entfernt und der Reis mit feingeschnittenem Grün bestreut. Auch geriebener Käse ist eine wohl-schmeckende Beigabe.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

**269. Chinesischer und indischer Reis.\***

40 dkg Reis . . . . .	K 0.20
6 dkg Käse . . . . .	" 0.06
5 dkg Butter (oder Schweinefett) . . . . .	" 0.15
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.43

Man läßt den Reis in 5 l Salzwasser 20 Minuten kochen, saßt ihn dann mit dem Schaumlöffel möglichst trocken auf eine Schüssel heraus und gießt die zerlassene Butter darüber. Obenauf wird die

Speise mit dem Käse und fein gehacktem Grün bestreut.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



Auf indische Art bereitet man den Reis, indem man ihn mit 5 l Wasser zusetzt, salzt, 15 Minuten sieden läßt, dann das Wasser abgießt und die Butter beifügt, ohne sie vorher zu zerlassen. Das Kochgefäß wird nun mit einem Deckel fast vollständig bedeckt und zwar so, daß die verdampfende Flüssigkeit noch durch einen Spalt entweichen kann. Die Reiskörner quellen auf solche Weise zu schöner Größe an.

### 270. Grießknödel.

50 dkg Grieß . . . . .	K 0.20
10 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.14
3 dkg Schweinefett . . . . .	" 0.06
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.42

Das Fett wird in  $\frac{1}{2}$  l gesalzenem Wasser aufgesotten, der Grieß unter fortwährendem Rühren hineingetan und solange gerührt, bis sich die Masse von der Pfanne löst, oder Fett und Wasser werden

siedend gemacht, der gesalzene Grieß damit abgebrüht und alles gut verrührt. Aus der noch warmen Masse formt man 6 Knödel, die in 5 l siedendem Salzwasser vorgekocht und in die Kiste gestellt werden. Man schmalzt sie mit in Schweinefett gerösteten Zwiebeln ab und reicht Salat dazu. Mit Fett und Bröseln abgeschmalzen, schmecken die Knödel auch gut zu gedünstetem Obst.

Vorkochzeit  $\frac{1}{2}$  Minute. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

### 271. Reisknödel.

30 dkg Reis . . . . .	K 0.15
5 dkg Mehl . . . . .	" 0.02
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.06
2 Eier . . . . .	" 0.12
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr/> K 0.36

Der Reis wird mit  $\frac{1}{2}$  l Wasser oder Fleischsuppe und etwas Salz im Rohr 20 Minuten gedünstet. Hierauf wird das Fett abgetrieben und mit den Eiern, dem etwas ausgekühlten Reis und dem Mehl gemischt. Aus dieser Masse formt man sechs

Knödel, siedet sie in 5 l Salzwasser an und stellt sie in die Kiste. Man reicht die Knödel zu Soßenfleisch oder gibt sie, wie Grießknödel abgeschmalzen zu Salat oder Obst.

Vorkochzeit  $\frac{1}{2}$  Minute. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

### 272. Semmelknödel.

Das in Würfel geschnittene Knödelbrot wird mit etwas fein gehackter Zwiebel und Grünem im Fett geröstet und kalt gestellt. Milch

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Krone (K) = 0.85 Marc.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



65 dkg Knödelbrot	
(Nr. 370) . . . . .	K 0.21
10 dkg Mehl . . . . .	„ 0.04
10 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.14
2 Eier . . . . .	„ 0.12
1/2 l Magermilch . . . . .	„ 0.04
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<u>K 0.57</u>

und Eier werden versprudelt, gesalzen und über das Brot geschüttet. Wenn sich die Flüssigkeit in das Brot gut eingezogen hat, rührt man das Mehl darunter und formt 6 Knödel, die in 5 l siedendem Salzwasser vorgekocht und in die Kiste gestellt werden. Vorkochzeit 1/2 Min. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

### 273. Böhmischer Knödel.

50 dkg Knödelbrot	
(Nr. 370) . . . . .	K 0.17
20 dkg Mehl . . . . .	„ 0.08
5 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.07
3 dkg Schweinefett . . . . .	„ 0.06
1 Ei . . . . .	„ 0.06
1/4 l Magermilch . . . . .	„ 0.02
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<u>K 0.48</u>

Aus Milch, Mehl, dem Ei und Salz macht man einen Teig und mengt das zu Würfeln geschnittene, im Fett mit etwas Zwiebel geröstete Knödelbrot darunter. Aus der Masse formt man einen Knödel, der in 5 l Salzwasser vorgekocht und in die Kiste gestellt wird. Vor dem Essen schneidet man den Knödel in Scheiben,

richtet ihn appetitlich auf einer Schüssel an, gibt in Schweinefett geröstete Zwiebeln oder Brösel darüber und reicht ihn zu Salat oder gedünstetem Obst.

Vorkochzeit 3 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 274. Tiroler Knödel.

60 dkg Knödelbrot	
(Nr. 370) . . . . .	K 0.20
40 dkg Selschfleisch . . . . .	„ 0.88
10 dkg Mehl . . . . .	„ 0.04
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.08
2 Eier . . . . .	„ 0.12
3/8 l Magermilch . . . . .	„ 0.03
Zubehör . . . . .	„ 0.06
	<u>K 1.41</u>

Das würfelig geschnittene alte Knödelbrot röstet man in Fett mit etwas fein gehackter Zwiebel und Grünem. Hierauf werden Eier und Milch versprudelt, die Masse damit angeweicht und zuletzt das in kleine Würfel geschnittene, gesottene Selschfleisch nebst Mehl und Salz beigelegt. Die Menge ergibt 6 Knödel, die man in

5 l siedendem Salzwasser vorkocht und in die Kiste stellt. Tiroler Knödel schmecken am besten mit Sauerkraut oder Salat.

Vorkochzeit 1/2 Minute. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

### 275. Semmelfloß.

In kleine Würfel geschnittenes altes Knödelbrot weicht man in Milch an. Dann wird das Fett heiß gemacht, fein gehackte Zwiebel

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



20 dkg Knödelbrot (Nr. 370) . . . . .	K 0.07
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.06
4 Eier . . . . .	0.24
1/8 l Magermilch . . . . .	0.01
Zubehör . . . . .	0.03
	<hr/> K 0.41

darin gedämpft, dem angeweichten Brot samt Eiern beigemennt und gesalzen. Nun legt man ein Tuch in eine Schüssel, schüttet die Masse darauf, bindet das Tuch zusammen, kocht den Kloß in 5 l Salzwasser vor und stellt ihn in die Kiste. Beim Anrichten löst man den Kloß vor-

sichtig aus dem Tuch, schneidet ihn in schöne Scheiben und reicht Salat oder Obstsoße dazu.

Vorkochzeit 3 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 276. Topfenknödel.

42 dkg Topfen . . . . .	K 0.23
21 dkg Grieß . . . . .	0.08
7 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.10
5 dkg Mehl . . . . .	0.02
4 dkg Brösel . . . . .	0.02
3 dkg Schweinefett . . . . .	0.06
2 Eidotter . . . . .	0.06
1 Ei . . . . .	0.06
Zubehör . . . . .	0.01
	<hr/> K 0.64

Dem flaumig abgetriebenen Pflanzenfett mischt man 1 Ei, 2 Eidotter, den durch ein Sieb getriebenen Topfen, 2 dkg Brösel, Grieß, Mehl und Salz bei. Die Masse wird gut verrührt; dann formt man 12 Knödel daraus, die in 5 l Salzwasser vorgekocht und in die Kiste gestellt werden. Die Knödel werden auf einer Schüssel ange-

richtet, mit Bröseln bestreut und mit dem heißen Schweinefett abgeschmalzen. Topfenknödel reicht man zu gedün-

stetem Obst oder Salat.

Vorkochzeit 1/2 Minute. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

### 277. Zwetschenknödel.\*

1 kg Zwetschen . . . . .	K 0.30
44 dkg gekochte Kartoffeln . . . . .	0.07
22 dkg Mehl . . . . .	0.09
16 dkg Brösel . . . . .	0.10
11 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.15
8 dkg Zucker . . . . .	0.06
1 Ei . . . . .	0.06
Zubehör . . . . .	0.02
	<hr/> K 0.85

Aus den geriebenen Kartoffeln, aus Mehl, Ei, Salz und 3 dkg zerlassenem Fett wird rasch ein Teig zusammengeknetet, den man auswalkt und in kleine Vierecke zerschneidet. Diese belegt man mit je einer Zwetsche und drückt den Teig gleichmäßig rings um die Frucht. Man legt diese Knödel nacheinander in schwach gesalzenes, siedendes Wasser ein. Sobald sie schwimmen,

werden sie herausgenommen und gleich in das heiße Fett, worin die Brösel mit 6 dkg Zucker und etwas Zimt geröstet wurden, ge-

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.55 Mark.          1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



geben und in der Pfanne gerüttelt, bis sie eingebrösel sind. Man kann statt Zwetschen auch Marillen verwenden. Beim Anrichten bestreut man die Speise mit Zucker.

### 278. Strudelteig.\*

22 <i>dkg</i> Mehl . . . . .	K 0.09
3 Eßlöffel gutes Speiseöl . . . . .	" 0.09
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.20

Das kranzförmig auf das Nudelbrett gegebene Mehl wird gesalzen, in die Mitte werden 3 Eßlöffel Öl und reichlich 1 *dl* lauwarmes Wasser geschüttet. Dann rührt man Öl und Wasser gut durch, gibt das Mehl nach und nach dazu und knetet den Teig, bis er Blasen wirft. Zur Bereitung des Teiges kann auch 1 Ei verwendet werden; dann nimmt man nur einen schwachen Eßlöffel Öl. Darauf bestreicht man den Strudelteig oben mit lauwarmem Wasser und läßt ihn, mit einer Schüssel zugedeckt,  $\frac{1}{2}$  Stunde rasten. Nach dieser Zeit wälkt man den Teig aus, gibt ihn auf ein bemehltes Tuch und zieht ihn gleichmäßig dünn aus.

### 279. Zwetschenstrudel.\*

Strudelteig (Nr. 278) K	0.20
1 <i>kg</i> Zwetschen . . . . .	" 0.30
6 <i>dkg</i> Zucker . . . . .	" 0.05
8 <i>dkg</i> Pflanzenfett . . . . .	" 0.11
6 <i>dkg</i> Brösel . . . . .	" 0.04
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.72

Die Früchte werden entkernt und in 6 Teile geschnitten, die Brösel in 6 *dkg* heißem Fett geröstet. Mit dem Rest des Fettes bestreicht man die Pfanne oder ein Kuchenblech. Nun werden die Brösel gleichmäßig auf den ausgezogenen Teig gestreut, dann das Obst darauf verteilt, über alles 4 *dkg* Zucker gegeben und der Strudel durch langsames Aufheben des Tuches zusammengerollt. Vorsichtig in die Pfanne gelegt, wird er im heißen Rohr  $\frac{3}{4}$  Stunden gebacken, beim Anrichten in appetitliche Stücke geschnitten und mit 2 *dkg* Zucker bestreut. Kirchenstrudel bereitet man auf gleiche Weise.

### 280. Heidelbeer-, Schwarz- oder Blaubeerstrudel.\*

Strudelteig (Nr. 278) K	0.20
1 <i>kg</i> Schwarzbeeren . . . . .	" 0.30
8 <i>dkg</i> Zucker . . . . .	" 0.06
8 <i>dkg</i> Pflanzenfett . . . . .	" 0.11
6 <i>dkg</i> Brösel . . . . .	" 0.04
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.73

Der dünn ausgezogene Teig wird mit den in Fett gerösteten Bröseln, dem Obst und Zucker bestreut, zusammengerollt und weiter behandelt wie Zwetschenstrudel Nr. 279.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 281. Rhabarberstrudel.\*

Strudelteig (Nr. 278)	K 0.20
1 kg Rhabarber . . . . .	" 0.50
18 dkg Zucker . . . . .	" 0.14
15 dkg Brösel . . . . .	" 0.09
8 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.11
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 1.06

Der ausgezogene Teig wird mit den in Fett gerösteten Bröseln, 16 dkg Zucker und den zu kleinen Stücken geschnittenen Rhabarberstengeln bestreut, zusammengerollt und nach Nr. 279 weiter behandelt.

### 282. Apfelstrudel.\*

Strudelteig (Nr. 278)	K 0.20
1 kg Apfel . . . . .	" 0.30
8 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.11
6 dkg Brösel . . . . .	" 0.04
6 dkg Zucker . . . . .	" 0.05
5 dkg kleine Weinbeeren . . . . .	" 0.07
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.79

Die Apfel schält und hobelt man, vermischt sie mit 4 dkg Zucker, Weinbeeren und etwas Zimt und stellt sie seitwärts auf den Herd. Der ausgezogene Teig wird mit den in Fett gerösteten Bröseln und dem Obst bestreut, zusammengerollt und wie der Zwetschenstrudel Nr. 279 fertig gemacht.

### 283. Einfacher Apfelstrudel.\*

1.10 kg Apfel . . . . .	K 0.33
30 dkg Mehl . . . . .	" 0.12
12 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.17
8 dkg Brösel . . . . .	" 0.05
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.69

Aus Mehl, 2 dl lauwarmem Wasser und etwas Salz bereitet man einen Strudelteig und läßt ihn  $\frac{1}{2}$  Stunde rasten. Die mit der Schale geschnittenen Apfel werden im Fett gedünstet, mit den Bröseln vermischt, in den dünn ausgezogenen Teig

gegeben und der Strudel  $\frac{3}{4}$  Stunden gebacken.

### 284. Reisstrudel.\*

Strudelteig (Nr. 278)	K 0.20
15 dkg Reis . . . . .	" 0.08
10 dkg Rosinen . . . . .	" 0.20
8 dkg Zucker . . . . .	" 0.06
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.08
3 Eier . . . . .	" 0.18
1 l Magermilch . . . . .	" 0.08
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.90

4 dkg Fett, die Dotter und 6 dkg Zucker treibt man ab und vermischt den in  $\frac{3}{4}$  l Magermilch mit etwas Salz und Zitronenschale weich gesottenen Reis und hernach den Schnee der 3 Eiklar damit. Diese Fülle wird auf dem ausgezogenen Teig verteilt, mit den Rosinen bestreut und der Strudel zusammengerollt. In der mit 2 dkg

Fett ausgestrichenen Bratpfanne bäckt man den Strudel bei guter Hitze 20 Minuten, gießt  $\frac{1}{4}$  l siedende Milch darüber und bäckt ihn solange weiter, bis die Milch sich ganz eingezogen hat. In hübsche Stücke zerteilt und mit dem Rest des Zuckers bestreut, wird der Strudel schnell aufgetragen.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



**285. Rahmstrudel.\***

Strudelteig (Nr. 278) K	0.20
8 dkg Zucker . . . . .	0.06
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.08
5 dkg Rosinen . . . . .	0.10
5 dkg Weinbeeren . . . . .	0.07
5 dkg Mandeln . . . . .	0.16
3 Eier . . . . .	0.18
$\frac{1}{4}$ l Magermilch . . . . .	0.02
3 dl saurer Rahm . . . . .	0.36
Zubehör . . . . .	0.02
	<hr/>
	K 1.25

Zu einem Abtrieb aus 4 dkg Fett, 6 dkg Zucker und den Dottern mengt man den Rahm und dann den Schnee der 3 Eiweiß. Damit bestreicht man den ausgezogenen Strudelteig gleichmäßig, streut die fein geschnittenen Mandeln, Weinbeeren, Rosinen und etwas fein gewiegte Zitronenschale darüber, rollt den Teig zusammen und bäckt ihn in der ausgefetteten Bratpfanne 20 Minuten. Hierauf gießt man  $\frac{1}{4}$  l siedende

Milch über den Strudel und läßt ihn im Rohr, bis die Milch eingezogen ist. Der Rest des Zuckers wird, nachdem der Strudel in zierliche Stücke geteilt worden ist, darübergestreut.

**286. Milchstrudel.\***

Strudelteig (Nr. 278) K	0.20
10 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.14
10 dkg Weinbeeren . . . . .	0.13
8 dkg Brösel . . . . .	0.05
6 dkg Zucker . . . . .	0.05
2 Eier . . . . .	0.12
$1\frac{1}{2}$ l Magermilch . . . . .	0.12
$\frac{1}{8}$ l saurer Rahm . . . . .	0.15
Zubehör . . . . .	0.03
	<hr/>
	K 0.99

In 8 dkg Fett röstet man die Brösel und streut sie samt den Weinbeeren auf den dünn ausgezogenen Strudelteig. Rahm, Eier und Zucker werden gut versprudelt und ebenfalls auf dem Teig verteilt. Der Strudel wird zusammengerollt, in eine mit 2 dkg Fett bestrichene Kasserolle gegeben und im Rohr  $\frac{3}{4}$  Stunden gebacken. Bevor man den Strudel

zu Tisch bringt, wird er mit der siedenden Milch übergossen.

**287. Topfenstrudel.\***

Strudelteig (Nr. 278) K	0.20
50 dkg Topfen . . . . .	0.28
8 dkg Zucker . . . . .	0.06
7 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.10
5 dkg Weinbeeren . . . . .	0.07
3 Eier . . . . .	0.18
$\frac{1}{4}$ l Magermilch . . . . .	0.02
$\frac{1}{8}$ l saurer Rahm . . . . .	0.15
Zubehör . . . . .	0.02
	<hr/>
	K 1.08

Aus 5 dkg Fett, den Eidottern, 6 dkg Zucker, dem sauren Rahm und dem durch ein Sieb gerührten Topfen wird ein feiner Abtrieb hergestellt und zuletzt das zu Schnee geschlagene Eiweiß leicht daruntergemengt. Mit dieser Fülle bestreicht man den dünn ausgezogenen Strudelteig, verteilt die Weinbeeren darauf und behandelt den Strudel weiter wie Rahm-

strudel Nr. 285.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.  
1 Krone (K) = 0.85 Mart.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



**288. Tirolerstrudel.\***

Strudelteig (Nr. 278)	K	0.20
20 dkg rohe, geriebene Kartoffeln . . . . .	"	0.03
12 dkg Zucker . . . . .	"	0.10
8 dkg Rosinen . . . . .	"	0.16
7 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.10
4 dkg Mandeln . . . . .	"	0.13
4 dkg Brösel . . . . .	"	0.02
3 Eier . . . . .	"	0.18
1/4 l Magermilch . . . . .	"	0.02
1/4 l saurer Rahm . . . . .	"	0.30
Zubehör . . . . .	"	0.02
	<u>K</u>	<u>1.26</u>

Man treibt 5 dkg Fett, die Dotter und 10 dkg Zucker schaumig ab, mischt die Kartoffeln, den Rahm und den steifen Eierschnee leicht durcheinander und verteilt diese Fülle auf dem ausgezogenen Strudelteig. Nachdem auch die Brösel, Rosinen und die feinstiftlig geschnittenen Mandeln gleichmäßig darübergestreut worden sind, wird der Strudel zusammengerollt und 1/2 Stunde im Rohr gebacken. Wenn er Farbe angenommen hat, begießt man ihn mit 1/4 l

Milch und macht ihn fertig wie den Rahmstrudel Nr. 285.

**289. Germstrudel.\***

50 dkg Mehl . . . . .	K	0.20
38 dkg Powidl (Zwetschenmus) . . . . .	"	0.38
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.08
6 dkg Zucker . . . . .	"	0.05
2 dkg Germ . . . . .	"	0.06
1 Ei . . . . .	"	0.06
1/4 l Magermilch . . . . .	"	0.02
Zubehör . . . . .	"	0.02
	<u>K</u>	<u>0.87</u>

Aus Mehl, Germ, 4 dkg Fett, 1 Ei 2 dkg Zucker, etwas Salz, Zitronenschale und 1/4 l Milch macht man einen Germteig und läßt ihn 1 Stunde aufgehen. Inzwischen wird der Powidl (Zwetschenmus) mit 1 dl warmem Wasser und 2 dkg Zucker fein verrührt, dann auf den dünn ausgewalkten Teig gestrichen und zusammengerollt. Nun muß der Strudel in einer

mit 2 dkg Fett ausgestrichenen Pfanne nochmals 1 Stunde aufgehen, ehe er in den Ofen kommt. Seine Backzeit beträgt ungefähr 1 Stunde. Der erkaltete Strudel wird geschnitten und beim Anrichten mit Zucker bestreut. Germstrudel ist auch mit Topfen oder Mohnfülle sehr schmackhaft.

**290. Griechstrudel.**

Strudelteig (Nr. 278)	K	0.20
18 dkg Grieß . . . . .	"	0.07
8 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.11
2 dkg Schweinesfett . . . . .	"	0.04
3 Eier . . . . .	"	0.18
1/8 l saurer Rahm . . . . .	"	0.15
Zubehör . . . . .	"	0.04
	<u>K</u>	<u>0.79</u>

Das Fett wird abgetrieben, die Dotter werden fein damit verrührt, Grieß, Rahm sowie der Schnee vom Eiweiß beigemengt und alles mit etwas Salz gewürzt. Nun verteilt man die Fülle gleichmäßig auf dem dünn ausgezogenen Strudelteig, gibt ihn zusammengerollt auf ein feuchtes

Tuch und umwindet ihn wie eine lange Wurst mit einer Schnur.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



In 5 l Salzwasser 5 Minuten vorgekocht, kommt er in die Riste. Beim Anrichten schneidet man den Strudel in dünne Scheiben und gibt das Schweinefett und die darin gerösteten Zwiebelringe darüber.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 291. Kartoffelstrudel mit Bröseln.

75 dkg gekochte, geriebene Kartoffeln	K	0.11
36 dkg Mehl . . . . .	"	0.14
15 dkg Brösel . . . . .	"	0.09
10 dkg Schweinefett . . . . .	"	0.21
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.04
1 Ei . . . . .	"	0.06
Zubehör . . . . .	"	0.04
	K	0.69

Kartoffeln, Mehl, das zerlassene Pflanzenfett und Ei werden mit Salz gewürzt und rasch zu einem Teig verarbeitet. Der Teig wird auf dem gut bemehlten Strudeltuch so dünn als möglich ausgewalkt, mit 8 dkg flüssigem Schweinefett bestrichen, mit Bröseln bestreut und zusammengerollt.

Der Strudel wird weiter wie Grießstrudel Nr. 290 behandelt.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 292. Kartoffelstrudel.\*

Strudelteig (Nr. 278)	K	0.20
1.50 kg rohe, geschälte Kartoffeln . . . . .	"	0.23
10 dkg Schweinefett . . . . .	"	0.21
2 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.03
2 Eier . . . . .	"	0.12
$\frac{1}{8}$ l Magermilch . . . . .	"	0.01
Zubehör . . . . .	"	0.04
	K	0.84

Die Kartoffeln werden nudlig geschnitten oder gehobelt und mit in Fett gerösteten Zwiebeln und Salz auf dem dünn ausgezogenen Strudelteig verteilt. Dann sprudelt man die Eier mit Milch ab, verteilt sie über den Teig und rollt ihn zusammen. Der Strudel wird in die mit Pflanzenfett ausgestrichene Pfanne gelegt und im Rohr lichtbraun gebacken.

### 293. Krautstrudel.\*

Strudelteig (Nr. 278)	K	0.20
60 dkg geschnittenes Weißkraut . . . . .	"	0.09
25 dkg geselchtes Schweinefleisch . . . . .	"	0.55
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.06
3 dkg Zucker . . . . .	"	0.02
Zubehör . . . . .	"	0.03
	K	0.95

Im heißen Fett bräunt man den Zucker, läßt feingehackte Zwiebel darin anlaufen und fügt das fein geschnittene Weißkraut nebst Salz und Kümmel bei, mischt alles gut, läßt das Ganze 20 Minuten dünsten und gut auskühlen. Dann wird die Masse samt dem gesottene, feingewiegten Sechsfleisch auf den sehr dünn ausgezogenen Strudelteig gestreut. Der Strudel wird hernach zusammengerollt und lichtbraun gebacken.

ausgezogenen Strudelteig gestreut. Der Strudel wird hernach zusammengerollt und lichtbraun gebacken.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



## Bemerkungen über Hafergerichte.

Hafer Speisen gehören zu den nahrhaftesten, leichtverdaulichsten und billigsten Gerichten und sollten deshalb, wie Milch, von alt und jung täglich genossen werden.

Der Hafer enthält 13 bis 18% Eiweißstoffe, 5 bis 8% Fett, 65 bis 68% Stärkemehl, 3% Nährsalze und nur ganz wenig unverdauliche Stoffe; kein anderes Getreide enthält die einzelnen Nährstoffe in so guter Vereinigung, weshalb Hafergerichte ganz besonders nahrhaft sind. Die im Hafer enthaltenen Reizstoffe regen auch die Verdauung an und bewirken, daß Hafer Speisen sehr leicht verdaut werden. Für Säuglinge, die auf die Wohltat der durch keine andere Nahrung ganz zu ersetzenden Muttermilch verzichten müssen, ist es zweckmäßig, in die gewässerte Ziegen- oder Kuhmilch etwas Hafermehl einzukochen. Denn während alle anderen Mehllarten vom Säuglingsmagen vor dem neunten Monat meist nur ungenügend verdaut und dadurch oft zur Ursache der englischen Krankheit werden, ist das Hafermehl auch dem ganz jungen Säugling fast ausnahmslos gut bekömmlich. Leider wird der Hafer als Nahrungsmittel noch immer unterschätzt und jetzt mehr noch als früher nur als diätetisches Mittel verwendet. Hafer Speisen sollte man aber täglich auf den Tisch bringen.

In der Schweiz gehörten einst Hafermus, Milch und Käse zur täglichen Kost. Sie haben das Volk gesund und widerstandsfähig gemacht. Durch den Kaffee verdrängt, tritt nun aber leider auch dort zum Schaden der Gesundheit das Hafermus mehr und mehr in den Hintergrund, was von Ärzten und Volkserziehern sehr beklagt wird. Bei den Bergschotten und Schweden hat sich dagegen die Vorliebe für Hafer Speisen noch erhalten und ihr gesunder Körper zeigt uns die Vorteile dieser Nahrung. Auch in England und Nordamerika ist Hafergrütze ein bei arm und reich beliebtes Frühstücksggericht.

Wir essen in unserer Schule fast täglich Hafer Speisen; blutarme Schülerinnen erhalten sie oft auch zweimal am Tage. Es ist eine Freude zu sehen, wie dabei alle gedeihen, froh und



leistungsfähig sind; wie fast alle Schüler und Schülerinnen an Gewicht zunehmen und die Schule gesünder verlassen. Hafergrüze und Milch sind es, die ganz besonders dazu beitragen, gesundes Blut und starke Knochen zu bilden.

Hafer speisen werden nur durch langes Kochen schmackhaft und verdaulich. Da sie auf dem Herde bei längerer Kochdauer leicht anbrennen, ist es vorteilhafter, sie in der Kochkiste zu bereiten.

### 294. Hafergrüzsuppe.

14 dkg Hafergrüze . . . . .	K 0.09
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr style="width: 50%; margin-left: 0;"/> K 0.10

Die in 2 l siedendes Wasser eingestreute Hafergrüze wird gesalzen, 2 Minuten gesotten und in die Kiste gestellt.

Vor dem Anrichten gibt man der Suppe etwas Milch bei und rührt sie gut durch. Will man sie feiner bereiten, so fügt man zuletzt ein Stückchen frische Butter oder etwas Rahm hinzu. Hafergrüze kann auch in Fleischsuppe oder Milch eingekocht werden.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

### 295. Hafergrüzbrei.

35 dkg Hafergrüze . . . . .	K 0.23
3 dkg Schweinefett . . . . .	" 0.06
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.04
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr style="width: 50%; margin-left: 0;"/> K 0.35

Das Pflanzenfett wird heiß gemacht die Hafergrüze darin geröstet, gesalzen, mit 2 l Wasser vergossen, vorgekocht und in die Kiste gestellt. Vor dem Anrichten läßt man eine feingehackte Zwiebel im

Schweinefett gelb anlaufen und schüttet dies über den angerichteten Brei. Diese Speise eignet sich, mit Milch gegeben, am besten zum Frühstück. Ihres hohen Nährgehaltes und ihrer leichten Verdaulichkeit wegen ist sie für Blutarme und Kinder besonders zu empfehlen.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

### 296. Hafergrüsterz.

50 dkg Hafergrüze . . . . .	K 0.33
15 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.21
	<hr style="width: 50%; margin-left: 0;"/> K 0.54

Die Hafergrüze wird in 1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> l siedendem, gesalzenem Wasser vorgekocht, in die Kiste gestellt und, nachdem sie gargekocht worden

ist, im heißen Fett geröstet. Man kann den Sterz auch wie Brennsturz Nr. 337 bereiten.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden

1 Krone (K) = 1.05 Franken.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 297. Hafergrüßschmarren.

50 dkg Hafergrüße . .	K 0.33
15 dkg Pflanzenfett . .	" 0.21
5 dkg Weinbeeren . . .	" 0.07
5 dkg Zucker . . . . .	" 0.04
3 Eier . . . . .	" 0.18
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr/> K 0.84

Zu der mit  $\frac{3}{4}$  l Salzwasser in der Riste weich gekochten Hafergrüße rührt man 3 Dotter, Zucker, Weinbeeren und den steifen Eierschnee. Darauf gibt man die Masse ins heiße Fett und behandelt den Schmarren weiter wie Nr. 343.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

### 298. Hafergrüßauflauf.

12 dkg Hafergrüße . .	K 0.08
10 dkg Zucker . . . . .	" 0.08
7 dkg Pflanzenfett . . .	" 0.10
4 dkg Weinbeeren . . .	" 0.05
3 Eier . . . . .	" 0.18
1 l Magermilch . . . . .	" 0.08
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.59

Hafergrüßauflauf bereitet man wie den Hirseauflauf Nr. 349, nur mischt man die Weinbeeren darunter, ehe der Schnee unter die Masse gezogen wird.

Vorkochzeit 2 Min. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden

### 299. Hafergrüßstrudel.

Strudelteig (Nr. 278)	K 0.20
25 dkg Hafergrüße . . .	" 0.16
8 dkg Zucker . . . . .	" 0.06
5 dkg Weinbeeren . . .	" 0.07
2 dkg Pflanzenfett . . .	" 0.03
3 Eier . . . . .	" 0.18
$\frac{1}{3}$ l Rahm . . . . .	" 0.15
$\frac{1}{4}$ l Magermilch . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.87

Die Hafergrüße wird in  $\frac{1}{2}$  l siedendem Salzwasser vorgekocht und in die Riste gestellt. Dann vermengt man Dotter, Zucker, Hafergrüße, Rahm, Milch und den steifen Schnee, verteilt diese Masse gleichmäßig auf dem dünn ausgezogenen Strudelteig, streut die Weinbeeren darüber, rollt den Strudel zusammen und bäckt ihn in

einer gut ausgefetteten Kasserolle.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

### 300. Hafergrüßschnitten.

25 dkg Hafergrüße . .	K 0.16
12 dkg Brösel . . . . .	" 0.07
12 dkg Pflanzenfett . .	" 0.17
5 dkg Zucker . . . . .	" 0.04
5 Eier . . . . .	" 0.30
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.76

Die in  $\frac{1}{2}$  l siedendem Wasser eingekochte Hafergrüße wird in der Riste gargemacht. Hierauf vermengt man sie gleichmäßig mit 3 ganzen Eiern, 5 dkg Bröseln und 3 dkg Zucker so, daß die Hafergrüße keine Knollen bildet. Diese Masse wird nun

$1\frac{1}{2}$  cm dick auf ein befeuchtetes Blech gestrichen. Wenn sie erkaltet

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



ist, schneidet man davon 24 Schnitten, dreht sie zuerst in den 2 Eiern, die man mit 3 Eßlöffel Milch gut versprudelt hat, dann in den Bröseln und bäckt sie im tiefen Fett. Die Schnitten werden mit Zucker bestreut und mit gedünstetem Obst zu Tisch gegeben. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

### 301. Hafergrützpudding.

20 dkg Hafergrütze . . . . .	K 0.13
7 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.10
5 dkg Zucker . . . . .	„ 0.04
4 dkg Rosinen . . . . .	„ 0.08
3 Eier . . . . .	„ 0.18
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 0.55

Die Hafergrütze wird in  $\frac{3}{8}$  l siedendem Salzwasser 10 Minuten vorgekocht und dann in die Riste gestellt. Unter die Grütze mischt man einen flaumigen Abtrieb, den man aus 5 dkg Fett, Zucker, den Dottern, 1 Eßlöffel Zitronensaft, den Rosinen und dem steifen Eierschnee herstellt.

Diese Masse wird in eine mit 2 dkg Fett bestrichene, mit Bröseln ausgestreute Puddingform eingefüllt, vorgekocht und in die Riste gestellt. Man reicht den Pudding mit gedünstetem Obst oder Obstsaft.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 302. Flammeri von Hafergrütze.

10 dkg Hafergrütze . . . . .	K 0.07
10 dkg Zucker . . . . .	„ 0.08
4 dkg Mandeln . . . . .	„ 0.13
2 Eier . . . . .	„ 0.12
1 Zitrone . . . . .	„ 0.06
1 l Magermilch . . . . .	„ 0.08
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 0.56

In der siedenden Milch wird die Hafergrütze mit etwas Salz, Zitronenschale und einigen feingeschnittenen bitteren Mandeln vorgekocht und in die Riste gestellt. Hierauf rührt man die Eidotter, den Rest der geschnittenen Mandeln, den Zitronensaft, den fein gestoßenen Zucker und den steifen

Schnee der 2 Eiweiß unter die Masse. Man vollendet die Speise wie den Flammeri Nr. 325.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

### 303. Hafergrütztorte.\*

18 dkg Hafergrütze . . . . .	K 0.12
18 dkg Zucker . . . . .	„ 0.14
1 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.01
6 Eier . . . . .	„ 0.36
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 0.65

Dem schaumigen Abtrieb von Zucker, Dottern und einigen Tropfen Zitronensaft mischt man die Hafergrütze und den steifen Eierschnee bei. Die Masse wird in einer mit Papier ausgelegten, befetteten und mit Hafergrütze bestreuten Form lichtbraun im

1 Krone (K) = 1.05 Franken.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



Rohr gebacken. Die erkaltete Sorte kann man mit Butter- oder Schokoladenschäum füllen und mit Zuckerglasur überziehen.

### 304. Geröstete Haferflockensuppe.

14 dkg Haferflocken . . . . .	K 0.11
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.06
Zubehör . . . . .	„ 0.07
	K 0.24

Die Haferflocken werden im heißen Fett geröstet, gesalzen, mit 2 l Wasser vergossen, vorgekocht und in die Riste gestellt. Man richtet die Suppe über gehacktem Grün an. Verbessert wird sie durch Beigabe von 2 Löffel saurem Rahm.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

### 305. Feine Haferflockensuppe.

15 dkg Haferflocken . . . . .	K 0.12
10 dkg Knödelbrot (Nr. 370) . . . . .	„ 0.03
2 dkg Butter . . . . .	„ 0.06
1 Dotter . . . . .	„ 0.03
Zubehör . . . . .	„ 0.07
	K 0.31

Die Haferflocken werden in 2 l siedendem Salzwasser vorgekocht und in die Riste gestellt. Vor dem Anrichten wird die Suppe durch ein Sieb gerührt und mit dem Dotter, mit Butter, 2 Löffel saurem Rahm und feingehacktem Grün gut vermengt. Das in schön gleichmäßige Streifen geschnittene Knödelbrot wird im Rohr gebäht und zur Suppe gereicht.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

### 306. Haferflockenstrudel.

Strudelteig (Nr. 278) . . . . .	K 0.20
12 dkg Haferflocken . . . . .	„ 0.10
5 dkg Weinbeeren . . . . .	„ 0.07
5 dkg Zucker . . . . .	„ 0.04
3 Eier . . . . .	„ 0.18
1/2 l Magermilch . . . . .	„ 0.04
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	K 0.64

Die in der Riste in Milch weich gekochten Haferflocken werden einem schaumig gerührten Abtrieb aus Eidottern und Zucker beigemischt und der steife Eierschnee unter die Masse gezogen. Diese Fülle verteilt man gleichmäßig auf dem gut ausgezogenen Strudelteig, streut die Weinbeeren darüber,

rollt den Strudel zusammen und bäckt ihn bei guter Hitze in einer ausgefetteten Kasserolle.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 307. Dalken von Haferflocken.

12 dkg Haferflocken . . . . .	K 0.10
5 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.07
2 dkg Zucker . . . . .	0.02
4 Eier . . . . .	0.24
1/2 l Magermilch . . . . .	0.04
Zubehör . . . . .	0.01
	<hr/> K 0.48

Nachdem die Haferflocken mit Milch und etwas Salz in der Kiste gekocht sind, mischt man den Zucker, die Dotter und das zu Schnee geschlagene Eiweiß darunter und behandelt sie weiter wie Dalker Nr. 408.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

### 308. Haferflockenauflauf.

15 dkg Haferflocken . . . . .	K 0.12
10 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.14
10 dkg Zucker . . . . .	0.08
6 dkg Weinbeeren . . . . .	0.08
6 Eier . . . . .	0.36
1 l Magermilch . . . . .	0.08
Zubehör . . . . .	0.01
	<hr/> K 0.87

Die mit der Milch und etwas Salz in der Kiste gar gekochten Haferflocken werden einem flaumigen Abtrieb aus 8 dkg Fett, den Eidottern und dem Zucker beigegeben. Sind die Weinbeeren und der steife Eierschnee daruntergemischt, so wird die Masse in einer mit 2 dkg Fett ausge-

strichenen Form bei guter Hitze gebacken.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

### 309. Haferflockenpudding mit Schokolade.

9 dkg Haferflocken . . . . .	K 0.07
8 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.11
8 dkg Zucker . . . . .	0.06
5 dkg Schokolade . . . . .	0.13
4 dkg Mandeln . . . . .	0.13
2 dkg Schweinesfett . . . . .	0.04
1 dkg Brösel . . . . .	0.01
6 Eier . . . . .	0.36
1 1/2 dl Magermilch . . . . .	0.01
Zubehör . . . . .	0.02
	<hr/> K 0.94

Die Haferflocken werden mit der siedenden Milch abgebrüht und 1 Stunde stehen gelassen. Nun bereitet man aus dem Pflanzenfett, dem Zucker, der geriebenen Schokolade und den Dottern nebst einigen Tropfen Zitronensaft einen feinen Abtrieb, salzt und vermischt damit die eingeweichten Flocken, die länglich geschnittenen Mandeln und den steifen Schnee. In einer mit Schweinesfett ausgestrichenen und mit

Bröseln bestreuten Puddingform wird die Speise vorgekocht und in die Kiste gestellt. Man reicht sie mit gedünstetem Obst oder Obstsaft.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Krone (K) = 0.82 Mark

1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 310. Hafermehlsuppe.

10 dkg Hafermehl . . .	K 0.10
8 dkg Pflanzenfett . . .	" 0.11
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr style="width: 100px; margin-left: 0;"/>
	K 0.23

Aus Fett und Hafermehl wird eine lichte Einbrenne bereitet, die man unter fleißigem Rühren mit 2 l Wasser vergießt, salzt, vorkocht und dann in die Kiste stellt.

Die Suppe wird über fein gehacktem Grün angerichtet und nach Belieben mit gerösteten Brotwürfeln gereicht.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

### 311. Hafermehlkafes.\*

24 dkg Hafermehl . . .	K 0.23
12 dkg Zucker . . . . .	" 0.10
4 dkg Pflanzenfett . . .	" 0.06
3 g Natron . . . . .	" 0.01
1 Ei . . . . .	" 0.06
5 Eßlöffel saurer Rahm . . . . .	" 0.15
Zubehör . . . . .	" 0.05
	<hr style="width: 100px; margin-left: 0;"/>
	K 0.66

Mehl, Zucker, 2 Messerspitzen Natron und etwas Vanille werden gemischt und kranzförmig auf das Nudelbrett gegeben. In der Mitte werden erst das Ei, der Rahm und das flüssige Fett gut verrührt und dann mit den anderen Zutaten schnell zu einem Teig verarbeitet, der sofort ausgewalkt und wie Kakes Nr. 451 weiter

behandelt wird.

### 312. Hafermehlkuchen.\*

24 dkg Zucker . . . . .	K 0.19
10 dkg Hafermehl . . .	" 0.10
2 dkg Pflanzenfett . . .	" 0.03
4 Eier . . . . .	" 0.24
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr style="width: 100px; margin-left: 0;"/>
	K 0.58

Dem schaumigen Abtrieb von Dottern und Zucker werden das Hafermehl und der steife Eierschnee beigegeben. Diese Masse füllt man in eine mit Fett ausgestrichene, mit Hafermehl bestreute Form und bäckt sie ungefähr  $\frac{1}{2}$  Stunde im Rohr.

### 313. Hafermehltorte.\*

Hat man 7 dkg Pflanzenfett erst mit einigen Tropfen Milch und dann mit der Butter flaumig abgetrieben, so werden abwechselnd 14 dkg Zucker und die Dotter unter Rühren beigegeben. Hierauf vermengt man die mit den Schalen geriebenen Mandeln, das Hafer-

1 Stone (K) = 1.05 Franken.    1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Stone (K) = 0.85 Marf.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



2½ dkg Zucker . . . . .	K 0.19
18 dkg Mandeln . . . . .	0.58
14 dkg Hafermehl . . . . .	0.13
8 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.11
7 dkg Butter . . . . .	0.21
4 Eier . . . . .	0.24
Zubehör . . . . .	0.02
	<hr/>
	K 1.48

mehl, 5 g Natron und den steifen Eierschnee mit der Masse und bäckt sie in einer gut ausgefetteten, mit Hafermehl ausgestreuten Form ungefähr  $\frac{3}{4}$  Stunden im Rohr. Erkalte wird die Torte mit 10 dkg Staubzucker bestreut und mit einem glühenden Backschäufelchen so gebrannt, daß kleine Vierecke entstehen. Man kann sie auch mit Eingefottenem füllen oder eine Obstsoße dazu reichen.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



## Bemerkungen über Milchgerichte.

Die Milch ist die Königin der Nahrungsmittel. Sie bildet wegen ihrer vorzüglichen Zusammensetzung eine vollwertige Nahrung, die alle zum Aufbau des menschlichen Körpers nötigen Stoffe enthält und deshalb von jung und alt täglich genossen werden sollte.

Auf dem Lande, wo die Milch im allgemeinen besser und meist auch billiger ist, nimmt sie samt den daraus bereiteten Speisen in vielen Gegenden noch die ihr gebührende Stelle als Hauptnahrung ein. Wo hingegen Käsereien bestehen oder wo Milchlieferungen einen guten Preis erzielen, da fängt man leider oft auch schon im ländlichen Haushalt an, mehr damit zu sparen, als der Gesundheit zuträglich ist. Wir haben aber kein Nahrungsmittel, das die Milch ersetzen könnte, und deshalb soll an teuren, entbehrlichen Genußmitteln, wie Bier, Wein, Schnaps, Kaffee und Tee gespart werden, niemals jedoch an der Milch.

Um die Wohltat einer genügenden und dabei doch billigen Milch- nahrung zu genießen, sollte die durch Ausschleudern (Zentrifugieren) gewonnene süße Magermilch zu allen Mehlspeisen, Schmarren, Aufläufen, Puddings und zu jeder Art Gebäck Verwendung finden. Die damit hergestellten Speisen sind im Geschmack nicht von den mit Vollmilch bereiteten zu unterscheiden. Durch das Zentrifugieren wird der Milch nur das Fett entzogen, die wertvollen Nährstoffe, wie Eiweiß, Milchzucker und Salze, bleiben ihr erhalten. Da wir in der Küche fast allen Speisen Fett zusetzen, so kann diese Fettentziehung durch anderes, billigeres Fett als das in der Vollmilch enthaltene ausgeglichen werden. Die Magermilch ist also ein ebenso vorzügliches, wie billiges Nahrungsmittel. Wir haben in ihr die Eiweißstoffe, die teuersten unter den Nährstoffen, so billig und bekömmlich, wie in keinem anderen Nahrungsmittel. 1 kg Rindfleisch, das K 1.84 kostet, enthält 210 g Eiweiß. 1 kg Magermilch kostet 8 h und enthält 40 g Eiweiß; für K 1.84 erhalten wir aber 23 l Magermilch und damit 920 g Eiweiß.



Ein großer Teil der Bevölkerung und ganz besonders der städtischen ist leider noch immer der Ansicht, Magermilch sei geringwertig, sogar schlecht. Dieser Irrtum muß im Interesse der ärmeren Volksklassen energisch bekämpft werden. Bei den hohen Lebensmittelpreisen sind diese außerstande, sich eine vollwertige Nahrung zu beschaffen, und leiden deshalb vielfach an Unterernährung. Durch Verwertung der Magermilch und bessere Ausnützung von Topfen und Magerkäse könnte in der Volksernährung eine wesentliche Besserung geschaffen werden. Jeder denkenden Mutter, die sich als Herstellerin der Nahrung für das Gedeihen ihrer Familie verantwortlich fühlt, ist das Büchlein von Frau Katharina Migerka „Zur Frage der Milchverwertung“ warm zu empfehlen. Es ist zum Preise von 50 h bei Alfred Hölder in Wien erschienen und in allen Buchhandlungen zu haben. Wir geben es jeder Schülerin mit nach Hause.

Daß die Vorteile der Milchnahrung in unserer Schule nicht nur gelehrt werden, sondern auch praktisch erprobt worden sind, geht aus nachstehendem hervor. Im Jahre 1910 wurden zur Verpflegung der Angestellten, Schüler und Dienstboten 7076 l Vollmilch und 10.504 l Magermilch verwendet. Da dieses Jahr 17.138 Verpflegstage aufweist, so kommt auf die Person im Tag ein Verbrauch von mehr als 1 l Milch. Die Kost war dabei gut und billig. Daß sie auch in gesundheitlicher Beziehung vollwertig war, zeigt uns die Gewichtszunahme der Schüler und Schülerinnen. Die Burschen vom Jahre 1910 weisen eine monatliche Durchschnittszunahme von 1.68 kg, die Mädchen eine solche von 1.59 kg auf. Die geringere Zunahme der Mädchen ist auf Bleichsucht, mit der leider ein großer Teil unserer Bauernmädchen in die Schule kommt, zurückzuführen.

Bei Bereitung der Milchgerichte, die auf dem Herde auch der sorgsamsten Köchin leicht anbrennen, leistet uns die Kochkiste sehr gute Dienste. Milchspeisen aus Magermilch brennen noch viel leichter an als mit Vollmilch bereitete; es empfiehlt sich deshalb, den Boden des Topfes mit etwas Pflanzenfett zu bestreichen, ehe die Milch aufgesetzt wird.

Um eine tadellose Milchspeise aus der Kiste auf den Tisch zu bringen, ist es unerlässlich, die Zutaten von dem Augenblick an, wo sie in die siedende Milch kommen, tüchtig mit derselben zu schlagen, bis alles wieder siedet und der Deckel zum Vorkochen geschlossen werden kann. Unterläßt man das, so werden die Speisen knollig und sind verdorben.



### 314. Reisbri.

35 dkg Reis . . . . .	K 0.18
4 dkg Zucker . . . . .	" 0.03
2 l Magermilch . . . . .	" 0.16
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.39

Man schüttet den Reis in die siedende Milch, salzt ein wenig, läßt ihn 2 Minuten vorkochen und stellt ihn in die Kiste. Der Reisbri wird mit Zucker und Zimt oder geriebener Schokolade bestreut zu

Tisch gegeben.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 315. Gestürzter Reis.\*

15 dkg Reis . . . . .	K 0.08
8 dkg Zucker . . . . .	" 0.06
5 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.07
1 l Magermilch . . . . .	" 0.08
Zubehör . . . . .	" 0.07
	<hr/> K 0.36

Aus Reis, Milch, Zucker, Fett, Salz und einem kleinen Stückchen Vanille wird ein Bri gekocht, den man in einer mit kaltem Wasser ausgespülten Form zum Erkalten stellt. Beim Anrichten wird die Speise gestürzt und mit Obstsaft oder

Obstsoße zu Tisch gegeben.

### 316. Reisspeise mit Rahm.\*

10 dkg Reis . . . . .	K 0.05
4 dkg Zucker . . . . .	" 0.03
4 Blatt weiße Gelatine . . . . .	" 0.12
4 dl Schlagrahm . . . . .	" 0.96
1/2 l Magermilch . . . . .	" 0.04
Zubehör . . . . .	" 0.10
	<hr/> K 1.30

Der Reis wird schnell in siedendes Wasser gegeben, sofort wieder abgegossen und in Milch mit Vanille und etwas Salz 20 Minuten gesotten. Wenn er vom Feuer gezogen ist, fügt man die in kaltem Wasser abgospülte Gelatine und 2 dkg Zucker hinzu, rührt alles gut durch und stellt die Masse

kalt. Darauf werden 3 dl Rahm steif geschlagen, mit dem erkalteten Reis vermischt und für einige Stunden in einer mit frischem Wasser ausgespülten Form an einen kalten Ort, am besten aufs Eis gestellt. Vor Tisch wird der Rest des Rahms geschlagen, gesüßt, die gestürzte Speise damit verziert und als Nachspeise mit Obstsaft gereicht.

### 317. Maisbri.

20 dkg Maisgrieß . . . . .	K 0.06
2 l Magermilch . . . . .	" 0.16
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.24

Der Maisgrieß oder das Maismehl wird in der etwas gesalzenen, siedenden Milch vorgekocht und in die Kiste gestellt.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

1 Krone (K) = 1'05 Franken.  
1 Krone (K) = 0'85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 318. Hirsebrei.

30 dkg Hirse . . . . .	K 0.09
2 l Magermilch . . . . .	„ 0.16
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 0.27

Bereitung wie Reisbrei Nr. 314.

Vorkochzeit 1 Min. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

### 319. Grießbrei.

20 dkg Grieß . . . . .	K 0.08
4 dkg Zucker . . . . .	„ 0.03
2 l Magermilch . . . . .	„ 0.16
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 0.29

Der Grieß wird unter fortwährendem Rühren langsam in die siedende Milch eingestreut und eine Prise Salz beigelegt. Wenn der Brei 1 Minute vorgekocht hat,

stellt man ihn in die Kiste. Nach dem Anrichten wird er mit Zucker und Zimt oder geriebener Schokolade bestreut.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

### 320. Gestürzter Grieß.

12 dkg Grieß . . . . .	K 0.05
12 dkg Zucker . . . . .	„ 0.10
5 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.07
4 dkg Mandeln . . . . .	„ 0.13
1 l Magermilch . . . . .	„ 0.08
Zubehör . . . . .	„ 0.05
	<hr/> K 0.48

Aus Milch, Fett, Grieß, Zucker, etwas Vanille und einer Prise Salz bereitet man einen Brei. Nun werden die geschälten, länglich geschnittenen Mandeln (worunter 5 bittere) beigelegt und die Speise in die Kiste gestellt. Später wird die Masse in eine mit kaltem Wasser aus-

gespülte Gugelhubform oder in den Reising eingefüllt und kalt gestellt. Die Speise wird mit Obstsaft zu Tisch gegeben.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

### 321 Gestürzter Grieß mit Schokolade.

15 dkg Schokolade . . . . .	K 0.39
13 dkg Grieß . . . . .	„ 0.05
5 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.07
4 dkg Zucker . . . . .	„ 0.03
1 l Magermilch . . . . .	„ 0.08
Zubehör . . . . .	„ 0.06
	<hr/> K 0.68

Die Bereitung ist dieselbe wie bei gestürztem Grieß Nr. 320, nur gibt man statt der Mandeln die geriebene Schokolade unter die Masse und reicht an Stelle des Obstsaftes Vanilleschaum dazu.

Vorkochzeit 1 Min. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 322. Falsche Spiegeleier.\*

10 dkg Grieß . . . . .	K 0.04
5 dkg Zucker . . . . .	„ 0.04
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.04
1 Ei . . . . .	„ 0.06
$\frac{3}{8}$ l Magermilch . . . . .	„ 0.03
$\frac{1}{4}$ l Schlagrahm . . . . .	„ 0.60
6 Marillen (Aprikosen) „ . . . . .	„ 0.12
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<hr/> K 0.94

Aus Grieß, Milch, Fett, 2 dkg Zucker und etwas Salz kocht man einen Brei, der, ein wenig abgekühlt, mit dem Ei verrührt und auf ein mit Wasser befeuchtetes Brett gestrichen wird. Erkalten davon mit dem Krapfenmodel 12 Formen ausgestochen; dann gibt man auf jede einen Löffel sehr steif geschlagenen, gesüßten

Rahm, legt in die Mitte als Nachtisch.

eine halbe Aprikose und reicht die Speise

### 323. Milchfoch.

24 dkg Mehl . . . . .	K 0.10
4 dkg Zucker . . . . .	„ 0.03
2 l Magermilch . . . . .	„ 0.16
Zubehör . . . . .	„ 0.04
	<hr/> K 0.33

Das Mehl wird mit  $\frac{1}{4}$  l kalter Milch recht glatt versprudelt. Wenn die übrigen  $1\frac{3}{4}$  l Milch, die man ein wenig salzt, sieden, wird das Versprudelte unter fortwährendem Rühren eingekocht und in die

Riste gestellt. Will man die Speise feiner haben, so gibt man 1 bis 2 Dotter dazu. Beim Anrichten streut man Zucker und Zimt oder geriebene Schokolade darüber.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

### 324. Gebranntes Milchfoch.

13 dkg Mehl . . . . .	K 0.05
10 dkg Zucker . . . . .	„ 0.08
1 Ei . . . . .	„ 0.06
1 l Magermilch . . . . .	„ 0.08
Zubehör . . . . .	„ 0.07
	<hr/> K 0.34

Aus etwas kalter Milch, Mehl und Ei wird ein dünner Brei angerührt und der Rest der Milch mit Vanille und etwas Salz zum Sieden gebracht. Nun gießt man den Brei unter fleißigem Rühren sehr langsam in die Milch ein, kocht ihn vor

und stellt ihn in die Riste. Dieses Koch gibt man dann in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Porzellanschüssel, bestreut es, nachdem sich oben eine Haut gebildet hat, dick mit Zucker und brennt diesen mit einer glühenden Eisenschaukel. Man kann den Zucker auch in einer Eisenpfanne bräunen und über das Koch schütten. Einige fein geschnittene, mitgebrannte Mandeln verfeinern die Speise wesentlich.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

1 Krone (K) = 1 05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0 85 Mart.          1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 325. Flammeri von Mehl.

13 dkg Mehl . . . . .	K 0.05
2 dkg Zucker . . . . .	" 0.02
2 Eier . . . . .	" 0.12
1 l Magermilch . . . . .	" 0.08
Zubehör . . . . .	" 0.06
	<hr/> K 0.33

Das Mehl wird in etwas kalter Milch angerührt, langsam in der inzwischen mit 5 geschälten, geschnittenen bitteren Mandeln, Zucker und etwas Vanille zum Sieden gebrachten Milch vorgekocht, gesalzen und in die Riste gestellt

Später wird die Masse mit den Eidottern verrührt und, wenn sie etwas erkaltet ist, das zu Schnee geschlagene Eiweiß darunter gezogen. Der Brei wird in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Schüssel gegeben, wenn er vollends erkaltet ist, gestürzt und mit Obstsaft als Nachtsisch gereicht.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

### 326. Flammeri von Grieß.

13 dkg Grieß . . . . .	K 0.05
4 dkg Zucker . . . . .	" 0.03
4 Eiweiß . . . . .	" 0.12
1 l Magermilch . . . . .	" 0.08
Zubehör . . . . .	" 0.03
	<hr/> K 0.31

Grieß, Zucker, etwas Salz, Zitronenschale und 5 geschälte, geschnittene bittere Mandeln siedet man in Milch vor und stellt die Speise in die Riste. Später werden die 4 Eiweiß zu steifem Schnee geschlagen, unter den etwas ausgekühlten Grieß ge-

zogen und die Speise weiter wie Nr. 325 behandelt.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



## Bemerkungen über Eierspeisen, Pfannkuchen, Schmarren, Aufläufe und Puddings.

Die Eier gehören zu den wichtigsten Nahrungsmitteln; es sollte deshalb auch im einfachen Haushalt weniger damit gespart werden. Durch Zusatz von Eiern werden die Speisen nicht nur nahrhafter, schmackhafter und verdaulicher, sondern sie erhalten auch ein schöneres Aussehen.

Im Sommer stehen uns frische und billige Eier zur Verfügung, im Winter aber sind sie teuer; daher trachtet man in der einfachen Küche, ihren Verbrauch aufs äußerste zu beschränken. Dies ist jedoch verkehrt, denn im Winter ist das Nahrungsbedürfnis infolge des durch die Kälte gesteigerten Stoffverbrauches viel größer und der Körper kräftiger Nahrung bedürftiger als im Sommer.

Legt man zur Zeit, wenn die Eier billig sind, einen genügenden Vorrat davon ein, so ist das ängstliche Sparen mit diesem vorzüglichen Nahrungsmittel auch im Winter überflüssig. Das Verfahren ist so einfach und so wenig kostspielig, daß jede Hausfrau es versuchen und auf gutes Gelingen rechnen kann. Zu 10 l frischem Wasser mische man 1 l Wasserglas, rühre alles gut durch und schütte diese Flüssigkeit auf die in einem sauberen Topf oder Faß eingeschichteten, ganz frischen, reinen Eier. Gekaufte oder durch längere Zeit zusammengesparte Eier prüfe man vor dem Einlegen. Für dieses Verfahren gibt es im Handel sehr gute Eierprüfer. Wer keinen besitzt, fülle einen Holzkübel mit kaltem Wasser und lege die Eier vorsichtig auf den Grund desselben. Hebt sich ein Ei vom Boden oder fängt es an zu schwimmen, so ist es nicht mehr ganz frisch und deshalb schnell zu verbrauchen. Wo kein größerer Vorrat von Eiern auf einmal vorhanden ist, können die Eier nach und nach in kleinen Mengen in das mit dem Wasser vermischte Wasserglas eingelegt werden. Die Flüssigkeit muß stets über den Eiern stehen; damit weniger verdunstet, tut man gut, die



Gefäße zuzubinden oder mit einem Deckel zu schließen. Aus dem Wasserglas genommene Eier wasche man vor dem Gebrauch gut ab. Wasserglas ist in jeder Drogerie zu billigem Preise erhältlich; hat es seinen Zweck bei der Erhaltung der Eier erfüllt, so kann daraus noch eine gute Lauge zum Waschen und Putzen bereitet werden.

Auf die Frage, ob gekochte oder rohe Eier leichter verdaulich seien, ist zu antworten, daß zwischen beiden kein wesentlicher Unterschied besteht, nur müssen die hartgekochten Eier gut gekaut werden.

Der Eidotter ist nahrhafter als das Eiweiß; vor allem enthält er mehr Fett. Im Dotter befindet sich auch Lecithin, auf das schon in den Bemerkungen über Hülsenfrüchte hingewiesen wurde.

Eier werden am besten mit kaltem Wasser aufgesetzt und darin gelassen, bis das Wasser siedet. Auf solche Weise wird das Ei durch und durch heiß und der Dotter bleibt nicht kalt, wie es meist bei weichen Eiern der Fall ist, wenn das Ei in heißes Wasser gelegt und kurze Zeit gesotten wird.

Zur Herstellung guter Pfannkuchen (Omeletten) braucht man eine ganz flache Eisenpfanne, die für wenig Geld in jeder Küchengeschirrhändlerhandlung erhältlich ist. Geht man mit gutem Willen an die nicht schwierige Bereitung der einfachen Pfannkuchen, so wird bald die nötige Übung darin erworben und die so gute und billige Speise kann zur Freude und zum Vorteil der Hausgenossen oft auf den Tisch kommen. Am flaumigsten werden die einfachen Pfannkuchen auf offenem Feuer. Diese Bereitungsweise erfordert aber etwas mehr Fett und setzt eine gewisse Fertigkeit voraus. Anfängern ist deshalb das Backen auf der heißen Herdplatte mehr anzuraten. Um das lästige Anhängen der Kuchen zu vermeiden, soll die Pfanne nach dem Gebrauch nicht ausgewaschen, sondern innen und außen nur mit reinem weißem Papier abgerieben werden. Ist beim Backen etwas Teig an der Pfanne hängen geblieben, so stelle man sie trocken auf den heißen Herd, streue ein wenig Salz darauf und reibe sie dann tüchtig mit Papier blank.

Die Schmarren sind beliebte Mehlspeisen; ihre Bereitung erfordert zwar Sorgfalt, aber doch weniger Zeit als die der meisten anderen Mehlspeisen. Schmarren sollte man nicht mit so viel Fett, als es auf dem Lande im allgemeinen üblich ist, zubereiten, denn dadurch werden sie nicht nur teuer, sondern auch schwer verdaulich. Die Schmarren sind ausgiebig und gut und geben mit gedünstetem



Obst, Obstsoßen oder grünem Salat gereicht, in unserer Schule beliebte Abendessen. Bei Reischmarren und Maissterz (Polenta), die länger kochen müssen, wird wieder die Kochkiste zu Hilfe genommen.

In Ausläufen werden uns die Nahrungsmittel, wie Reis, Grieß, Mais, Hirse, Nudeln und Makkaroni, in leicht verdaulicher Form geboten; denn sie werden erst in der Kiste gar gemacht und nachher noch im Ofenrohr als Auslauf einem zweiten Kochvorgang unterworfen. Wie man aus den Vorschriften ersieht, sind die Ausläufe sehr billige und, da zu ihrer Bereitung auch Milch, Eier und Fett verwendet werden, auch nahrhafte Speisen. Grieß-, Mais-, Hirse-, Nudel-, Topfen- und Brotauslauf geraten am besten in einer Bratpfanne; zu allen übrigen eignet sich eine tiefe Auslauform oder als Ersatz dafür ein Reindl (Kasserolle) besser. Reis-, Grieß-, Mais-, Hirse-, Nudel-, Topfen-, Käse-, Brotauslauf und Scheiterhaufen sind einfach und ausgiebig. Wir geben sie hier oft Mittags als Hauptpeise, wogegen Mehl-, Eier-, Heiden-, Rahm- und Pfannkuchenauslauf an Sonn- und Festtagen als Nachspeisen auf den Tisch kommen. Ausläufe sind stets in dem Kochgeschirr, worin sie gebacken wurden, rasch auf den Tisch zu bringen.

Puddings zu bereiten, ist in einfachen Haushaltungen nicht üblich, weil man der Ansicht ist, daß sie nur für den feinen Tisch passen. Wie aus den nachfolgenden Vorschriften zu ersehen ist, sind aber gerade die Puddings billige Mehlspeisen, dabei leicht verdaulich und schmackhaft. Der einfache Semmelpudding ist so zusammengestellt, daß er mit Obstsoße und der üblichen Vorspeise eine ausgiebige Hauptmahlzeit bilden kann. Alle anderen Puddings sind als Nachspeisen zu verwenden. Das Kochen von Puddings auf dem Herd erfordert viel Zeit, Aufmerksamkeit und Brennmaterial. Daher kommt es auch, daß sich viele Hausfrauen nicht leicht zu ihrer Bereitung entschließen können. Ein anderer Uebelstand ist, daß das Stürzen nicht immer glatt von statten geht und so die Mühe nicht durch tadelloses Gelingen belohnt wird. Ganz anders verhält sich die Sache bei Verwendung der Kochkiste, wo mit 15 Minuten Vorkochen die ganze Arbeit getan und ein Mißglücken nahezu ausgeschlossen ist. In der Kochkiste bereitete Puddings sind auch ohne großen Eierzusatz locker; durch Dünsten werden die darin enthaltenen Nährstoffe gut aufgeschlossen und durch die lange Kochdauer dem Körper besonders zuträglich gemacht.

Beim Kochen der Puddings ist folgendes zu beachten. Die Form soll glatt sein und womöglich ein Rohr haben, damit der Dampf nicht



nur von außen, sondern auch von innen den Pudding gar machen kann. Form und Deckel müssen mit kaltem Fett gut ausgestrichen und mit Bröseln bestreut werden, ehe die Puddingmasse hineinkommt. Weil die Speise beim Kochen aufgeht, fülle man die Form nicht ganz. Inzwischen bringt man in einem Fünflitertopf 1 l Wasser zum Sieden, stellt dann die Form hinein, schließt den Topf mit einem gut passenden Deckel, wie man sie bei Töpfen für die Kochkiste benützt, kocht das Ganze bei geschlossenem Deckel 15 Minuten auf gutem Feuer vor und stellt den Topf hernach in die Kiste. Die Hauptsache dabei ist, daß das Wasser, wenn der Pudding eingestellt wird, auch wirklich siedet, ferner, daß dieses gleich wieder zum Sieden komme und während der Vorkochzeit bei geschlossenem Deckel dampfe. Das Garkochen beruht ausschließlich auf der Einwirkung des Dampfes. Diese Vorschriften müssen deshalb streng eingehalten werden. Kurz vor dem Anrichten wird der Topf der Kiste entnommen und die Puddingform aus dem Wasser entfernt. Nach Abheben des Deckels legt man eine erwärmte Schüssel darüber und stürzt die Speise darauf. Wenn die Form richtig eingefettet und eingebroselt wurde, geht das Stürzen bei in der Kiste gekochten Puddings ohne Schwierigkeiten vor sich.

### 327. Gefochte Eier.\*

12 Eier . . . . .	K 0,72
Zubehör . . . . .	—
	<hr style="width: 50px; margin-left: 0;"/>
	K 0,72

Die gewaschenen Eier werden mit  $1\frac{1}{2}$  l Wasser zugefetzt. Für weiche Eier rechnet man 2 bis 3 Minuten, für kernweiche 4 bis 6 und für hart gesottene Eier 7 bis 10 Minuten Siedezeit. Um von harten Eiern die Schale gut und schnell zu entfernen, legt man sie bis zum Erkalten in frisches Wasser.

### 328. Rühreier (Eierspeise).\*

12 Eier . . . . .	K 0,72
5 dkg Butter . . . . .	" 0,15
Zubehör . . . . .	" 0,02
	<hr style="width: 50px; margin-left: 0;"/>
	K 0,89

Man gibt die mit etwas Salz versprudelten Eier in heiße Butter oder Schweinesfett. Mit einem Löffel werden die Eier, die sich am Boden der Pfanne angefetzt haben, vorsichtig abgelöst und auf einer heißen Platte ange richtet. Man fährt damit fort, bis alle Eier gerommen, aber nicht

1 Krone (K) = 1,05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0,85 Mark          1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



fest geworden sind. Den Eiern können beim Versprudeln auch einige Löffel Milch beigelegt werden. Als Würze für Rühreier eignet sich Schnittlauch oder etwas geriebene Zwiebel.

### 329. Rühreier mit Schinken.\*

13 dkg Schinken . . .	K	0.34
10 Eier . . . . .	"	0.60
5 dkg Butter . . . . .	"	0.15
Zubehör . . . . .		0.05
	K	1.14

Die Speise wird wie Nr. 328 bereitet oder man schüttet die unversprudelten Eier in Butter oder Schweinefett und rührt mit der Gabel in der Masse, bis die Eier Speise geronnen, aber noch nicht fest ist. Dann

fügt man den fein gewiegten Schinken und Schnittlauch bei und gibt die Speise sofort zu Tisch.

### 330. Spiegeleier.\*

12 Eier . . . . .	K	0.72
5 dkg Butter . . . . .	"	0.15
Zubehör . . . . .		0.02
	K	0.89

Wenn man dazu nicht eine besondere Pfanne mit Vertiefungen hat, so nimmt man eine flache Eisenpfanne, läßt Butter darin heiß werden und schlägt die

Eier vorsichtig, eins neben das andere, in die Pfanne. Dann werden sie gesalzen und auf mäßigem Feuer gelassen, bis das Eiweiß etwas gestockt ist. Um auch den Dotter ein wenig steif zu machen, stellt man darauf die Pfanne ganz kurze Zeit ins heiße Rohr.

### 331. Französische Eierspeise.\*

12 Eier . . . . .	K	0.72
5 dkg Butter . . . . .	"	0.15
1 Zitrone . . . . .	"	0.06
Zubehör . . . . .		0.03
	K	0.96

Die Eier werden in siedendes Salzwasser geschlagen, dem 2 Löffel Essig beigemischt sind, und zugedeckt solange gekocht, bis das Eiweiß etwas fest geworden ist. Inzwischen legt man Butterstückchen

in eine heiße Schüssel, gibt etwas Salz und Zitronensaft dazu und legt die Eier vorsichtig mit einem Schaumlöffel hinein. Man kann sie auch auf gerösteten Weiß- oder Schwarzbrotstücken zu Tisch geben.

### 332. Verlorene Eier.\*

Ein Liter schwach gesalzenes Wasser, in das einige Löffel Essig gegeben werden, wird zum Sieden gebracht. Darauf werden

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Milligramm (mg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.          1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



12 Eier . . . . .	K 0.72
5 dkg Speck . . . . .	" 0.10
4 dkg Mehl . . . . .	" 0.02
Zubehör . . . . .	" 0.08
	<hr/> K 0.92

die Eier nacheinander vorsichtig hinein-  
geschlagen und solange gekocht, bis das  
Eiweiß sich gefestigt hat. Inzwischen läßt man  
den würfelig geschnittenen Speck gelb anlau-  
fen und bereitet mit dem Mehl eine lichte

Einbrenne, die mit dem Wasser, worin die Eier gefotten wurden, ver-  
gossen und zu einer schmackhaften, dicklichen Soße verkocht wird.  
Mit dieser werden die Eier angerichtet und Kartoffelbrei und grüner  
Salat dazu gereicht.

### 333. Pfannkuchen (Omeletten).\*

25 dkg Mehl . . . . .	K 0.10
6 dkg Zucker . . . . .	" 0.05
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.06
2 Eier . . . . .	" 0.12
1/2 l Magermilch . . . . .	" 0.04
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.39

Mehl und Milch werden erst mit  
etwas Salz glatt abgeschlagen, dann mit  
dem Zucker, den Dottern und dem steifen  
Eierschnee vermengt. Nun läßt man in  
der Pfanne 1 Eßlöffel Fett heiß werden,  
gießt es wieder zurück und schüttet  
1 Schöpflöffel Teig hinein. Sobald der

Teig an der oberen Seite des Ruchens fest geworden ist, wendet  
man ihn auf die andere Seite und bäckt ihn auch hier lichtbraun. Je  
rascher das Ausbacken vor sich geht, desto lockerer wird der Pfann-  
kuchen. Man reicht ihn mit gedünstetem Obst. Man kann den Pfann-  
kuchen auch ein wenig anbacken, fein geschnittene Äpfel darauf geben  
und ihn mit diesen fertig backen. Manchem Geschmack sagt auch das  
Überstreuen mit Zucker und Zimt zu. Ungezuckert, mit einer Beimischung  
von 10 dkg geriebenem Käse, schmecken die Kuchen vorzüglich zu Salat.  
Bei Verwendung von mehr Eiern werden die Kuchen nahrhafter und  
feiner. Aus der Masse werden 12 Kuchen; nach dem Ausbacken gibt  
man jeden einzeln schnell auf den Dunst.

### 334. Buttermilchpfannkuchen (Omeletten).\*

30 dkg Mehl . . . . .	K 0.12
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.08
6 dl Buttermilch . . . . .	" 0.05
1 Ei . . . . .	" 0.06
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr/> K 0.32

Zubereitung wie Nr. 333, nur läßt  
man den Zucker weg, verwendet statt der  
Magermilch Buttermilch und gibt zum  
Teig zum Schluß eine Messerspitze Na-  
tron. Die Pfannkuchen werden mit Salat

gereicht.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 335. Französischer Pfannkuchen (Omelette).\*

6 dkg Butter . . . . .	K 0.18
4 dkg Mehl . . . . .	" 0.02
4 dkg Zucker . . . . .	" 0.03
6 Eier . . . . .	" 0.36
Zubehör . . . . .	" 0.06
	<hr/> K 0.65

Das Eiweiß wird zu festem Schnee geschlagen, Mehl, Dotter, Zucker, Salz und etwas fein gestoßene Vanille werden leicht daruntergemischt und die Masse in 3 mit Butter ausgestrichenen Pfannen bei guter Hitze im Ofenrohr gebacken, ohne sie zu

wenden. Die Oberseite der fertigen Pfannkuchen bestreicht man mit eingefottenem, klappt sie in der Mitte zusammen und gibt sie, mit Zucker bestreut, sofort zu Tisch.

### 336. Schaumpfannkuchen (Omelette).\*

20 dkg Zucker . . . . .	K 0.16
3 dkg Butter . . . . .	" 0.09
1 dkg Kartoffelmehl . . . . .	" 0.01
8 Eier . . . . .	" 0.48
Zubehör . . . . .	" 0.03
	<hr/> K 0.77

Das Eiweiß wird recht steif geschlagen und Dotter, Zucker, Kartoffelmehl, Salz und etwas Zitronenschale werden schnell und leicht daruntergemengt. Die Masse wird sofort in eine mit Butter ausgestrichene, mit lichten Bröseln ausgestreute,

feuerfeste Schüssel gegeben, bei guter Hitze gebacken und, mit Zucker bestreut, schnell zu Tisch gebracht.

### 337. Brennsturz.\*

50 dkg Mehl . . . . .	K 0.20
20 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.28
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr/> K 0.49

Man salzt das Mehl, brüht es mit  $\frac{1}{2}$  l siedendem Wasser ab, rührt schnell durch und gibt den Teig ins heiße Fett. Unter fortwährendem Stoßen mit der

Schmarrenschaufel wird nun das Gericht in  $\frac{1}{2}$  Stunde langsam geröstet, bis es bröselig geworden ist. Man kann statt Wasser auch Magermilch dazu verwenden, was den Nährwert erhöht und Geschmack sowie Farbe verbessert.

### 338. Einfacher Schmarren.\*

60 dkg Mehl . . . . .	K 0.24
10 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.14
6 dkg Rosinen . . . . .	" 0.12
3 dkg Zucker . . . . .	" 0.02
2 Eier . . . . .	" 0.12
1 l Magermilch . . . . .	" 0.08
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr/> K 0.73

Nachdem Milch und Mehl fein verrührt worden sind, werden die Eidotter, das Salz und zuletzt der Eierschnee daruntergemischt. Der Teig wird in eine flache Eisenpfanne, in der man das Fett heiß werden ließ, gefüllt und ins heiße Rohr gegeben.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Gros (G) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.

© Suppli- & Interer, Grabnerhof-Rosbuch.



Wenn er oben lichtbraun ist, stellt man die Pfanne auf den Herd, gibt die Rosinen hinein, zerreißt den Schmarren mit der Gabel und richtet ihn an. An Stelle der Feigen können auch Weinbeeren verwendet werden. Man kann aber auch beides weglassen.

**339. Kaiserschmarren.\***

6 dkg Mehl . . . . .	K 0.02
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.08
6 dkg Zucker . . . . .	0.05
6 dkg Rosinen . . . . .	0.12
3 dkg Butter . . . . .	0.09
6 Eier . . . . .	0.36
Zubehör . . . . .	0.06
	<u>K 0.78</u>

Aus 3 dl Wasser, Mehl, 3 dkg Zucker und Salz wird ein Teig gemacht, dem die Eidotter und zuletzt der Eierschnee beige-mischt werden. Inzwischen läßt man das Fett in einer flachen Eisenpfanne heiß werden, gießt den Teig hinein, stellt ihn in die heiße Röhre und bäckt ihn, bis er

Farbe hat. Die Butter wird nun daruntergeschoben, der Schmarren, sobald sie zergangen ist, mit Rosinen bestreut und mit der Gabel in große Stücke zerrissen. Schnell angerichtet und mit dem Rest des Zuckers, in dem ein Stückchen Vanille gestoßen wurde, bestreut, bringt man ihn zu Tisch.

**340. Semmelschmarren.\***

40 dkg Semmeln . . . . .	K 0.40
10 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.14
5 dkg Rosinen . . . . .	0.10
3 dkg Zucker . . . . .	0.02
3 Eier . . . . .	0.18
$\frac{3}{4}$ l Magermilch . . . . .	0.06
Zubehör . . . . .	0.02
	<u>K 0.92</u>

Die wrflig geschnittenen Semmeln werden mit der Milch angeweicht, die Dotter und der Zucker damit vermengt und zuletzt der Schnee der 3 Eiklar leicht daruntergemischt. Nun gibt man die Masse ins heiße Fett, läßt den Schmarren auf langsamem Feuer Farbe annehmen, streut

die Rosinen darüber und zerstot ihn mit der Schmarrenschaufel. Mit Zucker und wenig Zimt bestreut, wird der Schmarren zu Tisch gegeben.

**341. Grießschmarren.\***

57 dkg Grieß . . . . .	K 0.23
15 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.21
4 dkg Zucker . . . . .	0.03
$\frac{3}{4}$ l Magermilch . . . . .	0.06
Zubehör . . . . .	0.02
	<u>K 0.55</u>

Das Fett wird heiß gemacht und der Grieß hineingegeben. Nachdem er eine Weile angezogen hat, wird er mit der kalten Milch vergossen, gesalzen und ins Rohr gestellt. Hat sich an der Unterseite eine braune Kruste gebildet, so nimmt

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



man den Schmarren aus dem Rohr, zerstößt ihn mit der Schaufel ganz fein und gibt ihn, mit Zucker und etwas Zimt bestreut, zu Tisch.

### 342. Gebackener Grießschmarren.\*

60 dkg Grieß . . . . .	K 0.24
20 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.28
4 dkg Zucker . . . . .	„ 0.03
2 Eier . . . . .	„ 0.12
$\frac{3}{4}$ l Magermilch . . . . .	„ 0.06
Zubehör . . . . .	„ 0.03
	<u>K 0.76</u>

Grieß und Milch werden miteinander vermischt und 2 bis 4 Stunden stehen gelassen. Dieser Masse gibt man 2 dkg Zucker, die Eidotter und zuletzt den Eierschnee bei, salzt, schüttet sie in heißes Fett und stellt den Schmarren zum Backen in die Ofenröhre, bis er eine schöne braune Farbe

angenommen hat. Dann wird der Schmarren auf den Herd gestellt, mit der Schaufel fein zerstoßen und, mit Zucker und Zimt bestreut, auf den Tisch gegeben. Man kann dem Schmarren auch 6 dkg Weinbeeren beimengen.

### 343. Reisschmarren.

50 dkg Reis . . . . .	K 0.25
12 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.17
7 dkg Zucker . . . . .	„ 0.06
5 dkg Rosinen . . . . .	„ 0.10
3 Eier . . . . .	„ 0.18
$1\frac{1}{4}$ l Magermilch . . . . .	„ 0.10
Zubehör . . . . .	„ 0.06
	<u>K 0.92</u>

Aus Reis und Milch mit etwas Salz wird in der Kiste ein Brei gekocht; wenn dieser ausgekühlt ist, rührt man 1 Ei, 2 Dotter, 4 dkg Zucker und zuletzt den Schnee der 2 Eiklar dazu und gibt ihn ins heiße Fett. Weiter behandelt wird der Reisschmarren wie Semmelschmarren

Nr. 340; nur streut man Vanillezucker darüber.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

### 344. Maissterz oder Polenta.

50 dkg Maismehl . . . . .	K 0.15
10 dkg Speck . . . . .	„ 0.20
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<u>K 0.37</u>

1 l Wasser wird siedend gemacht, gesalzen, das Maismehl unter fleißigem Rühren 1 Minute darin vorgekocht und 1 bis 4 Stunden in die Kiste gestellt.

Den Speck schneidet man in kleine Würfel und röstet ihn auf dem Herd in einer Eisenpfanne lichtbraun. Darauf entfernt man die Grammeln (Grieben) und bröseln den Mais mit einer Gabel aus dem Topf ins Fett. Sobald der Sterz gut verrührt ist, richtet man ihn an und gibt die Speckgrammeln darüber.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.    1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



40 dkg Mais . . . . .	K 0.12
20 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.28
7 dkg Zucker . . . . .	" 0.06
4 dkg Rosinen . . . . .	" 0.08
2 Eier . . . . .	" 0.12
1 l Magermilch . . . . .	" 0.08
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.76

### 345. Maischmarren.\*

Diese Speise wird wie gebackener Grießschmarren Nr. 342 bereitet.

### 346. Reisauflauf.

25 dkg Reis . . . . .	K 0.13
8 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.11
6 dkg Zucker . . . . .	" 0.05
3 Eier . . . . .	" 0.18
1 l Magermilch . . . . .	" 0.08
Zubehör . . . . .	" 0.03
	<hr/> K 0.58

Aus Reis und Milch, einer Prise Salz, einigen fein geschnittenen bitteren Mandeln und Zitronenschalen kocht man in der Riste einen Brei. Dann treibt man 7 dkg Fett, Zucker und Eidotter flaumig ab, mischt den Reiskreis langsam dem Abtrieb bei und zieht zuletzt den

Schnee der 3 Eiklar unter die Masse. In der mit 1 dkg Fett ausgestrichenen Form bäckt man den Reisauflauf bei guter Hitze und gibt ihn sogleich zu Tisch. Man kann der Masse auch eine Handvoll Rosinen beimengen. Der Auflauf kann mit Obstsaft oder gekochtem Obst gereicht werden.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

25 dkg Grieß . . . . .	K 0.10
8 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.11
6 dkg Zucker . . . . .	" 0.05
3 Eier . . . . .	" 0.18
1 1/4 l Magermilch . . . . .	" 0.10
Zubehör . . . . .	" 0.05
	<hr/> K 0.59

### 347. Grießauflauf.

Man bereitet ihn wie den Reisauf-  
lauf Nr. 346.

Vorkochzeit 1 Minute.

Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

### 348. Maisauflauf.

20 dkg Maisgrieß . . . . .	K 0.06
8 dkg Zucker . . . . .	" 0.06
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.08
3 Eier . . . . .	" 0.18
1 l Magermilch . . . . .	" 0.08
Zubehör . . . . .	" 0.03
	<hr/> K 0.49

Man läßt die etwas gesalzene Milch aufkochen, streut den Mais langsam ein, würzt mit einigen fein geschnittenen bitteren Mandeln und stellt die Speise siedend in die Riste. Die weitere Behandlung ist wie bei Auflauf Nr. 346.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Krone (K) = 0.85 Mart.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 349. Hirseauflauf.

20 dkg Hirse . . . . .	K 0.06
8 dkg Zucker . . . . .	" 0.06
7 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.10
3 Eier . . . . .	" 0.18
1 l Magermilch . . . . .	" 0.08
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.50

Die Hirse wird mit Milch, 5 fein geschnittenen bitteren Mandeln und etwas Salz in der Kiste gesotten. Aus 6 dkg Fett, den Dottern und dem Zucker macht man einen flaumigen Abtrieb, dem man zuletzt die Hirse und den Schnee der Eier leicht beimengt. Die Form wird mit Fett aus-

gestrichen, die Hirse hineingefüllt und der Auflauf im Rohr gebacken.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

### 350. Mehlaufauf.\*

15 dkg Zucker . . . . .	K 0.12
9 dkg Mehl . . . . .	" 0.04
9 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.13
6 Eier . . . . .	" 0.36
$\frac{3}{4}$ l Magermilch . . . . .	" 0.06
Zubehör . . . . .	" 0.06
	<hr/> K 0.77

8 dkg Fett werden zerlassen und das Mehl darin gedämpft, bis es Blasen wirft, ohne aber dunkel zu werden; dann verrührt man es fein mit der Milch, würzt mit etwas Vanille und läßt den Brei 20 Minuten sieden. Ausgekühlt mischt man die Masse mit Zucker und Eidotter und zieht zuletzt schnell

den steifen Schnee darunter. Der Auflauf muß sofort in einer ausgefetteten Form bei mäßiger Hitze gebacken und gleich zu Tisch gegeben werden. Man kann Obstsaft dazu reichen.

### 351. Nudel- oder Makkaroniaufauf.

40 dkg Nudeln oder Makkaroni . . . . .	K 0.40
10 dkg Käse . . . . .	" 0.10
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.06
3 Eier . . . . .	" 0.18
2 dl Magermilch . . . . .	" 0.02
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.78

In der Kiste gekochte Nudeln oder Makkaroni legt man schichtenweise mit dem geriebenen Käse in eine mit 4 dkg Fett ausgestrichene Aufaufform. Dann ver-

mengt man Milch, Eidotter, Salz und den Schnee der 3 Eiklar und schüttet es über das Ganze. Das Backen im Rohr bean-

sprucht ungefähr 25 Minuten. Statt mit Käse kann der Auflauf auch mit Obst, Weinbeeren oder Zucker bereitet werden.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 2 Stunden.

### 352. Topfenaufauf.

Die in der Kiste gekochten Nudeln werden abwechselnd mit einem aus 2 dkg Fett, Eidotter, Topfen, saurem Rahm und Eierschnee be-

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



30 dkg Nudeln . . . .	K 0.30
30 dkg Topfen . . . .	" 0.17
4 dkg Pflanzenfett . .	" 0.06
3 Eier . . . . .	" 0.18
1/4 l saurer Rahm . .	" 0.30
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr/> K 1.02

reiteten Abtrieb in eine mit 2 dkg Fett ausgestrichene Form geschichtet. Dann wird die Speise im heißen Rohr 20 bis 30 Minuten gebacken. Dem Auslauf kann man auch Weinbeeren und Zucker beigegeben.

Vorkochzeit 1 Min. — Kochdauer 1 bis 2 Stunden.

### 353. Scheiterhaufen.\*

35 dkg abgerindetes Milchbrot (Nr. 371) K	0.12
75 dkg Apfel . . . . .	" 0.23
8 dkg Zucker . . . . .	" 0.06
4 dkg Rosinen . . . . .	" 0.08
4 dkg Pflanzenfett . .	" 0.06
2 Eier . . . . .	" 0.12
1/4 l Magermilch . . . .	" 0.02
1/8 l saurer Rahm . . .	" 0.15
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.86

Man schneidet das Brot in lange Streifen und die geschälten Apfel feinsblättrig. In die Form, die mit 4 dkg Fett ausgestrichen ist, schichtet man nun abwechselnd das mit Milch angefeuchtete Brot, Zucker, Rosinen und Apfel; die letzte Schichte sollten Apfel sein, und stellt den Auslauf ins heiße Rohr. Wenn die Apfel weich sind, gibt man den Rahm, mit Eidotter und Eierschnee versprudelt, darüber

und stellt das Ganze noch einige Minuten ins Rohr. Noch besser wird der Scheiterhaufen, wenn an Stelle von Milchbrot altbackene Semmeln oder Rispel verwendet werden.

### 354. Brotauflauf.\*

80 dkg Apfel . . . . .	K 0.24
75 dkg Knödelbrot (Nr. 370) . . . . .	" 0.25
20 dkg Pflanzenfett . .	" 0.28
4 dkg Zucker . . . . .	" 0.03
1 l Magermilch . . . . .	" 0.08
	<hr/> K 0.88

Kleinblättrig geschnittenes Knödel- oder Schwarzbrot wird in 18 dkg Fett geröstet und mit 3/4 l siedender Milch überschüttet. Diese Masse schichtet man nun abwechselnd mit geschnittenen Äpfeln und Zucker in die mit Fett ausgestrichene Form. Über die letzte Lage, die aus Brot bestehen soll

wird der Rest der Milch gegossen und der Auslauf ungefähr 3/4 Stunde im heißen Ofenrohr gebacken. Er kann auch mit Zwetschen, Schwarzbeeren, Kirschen u. dgl. gefüllt werden. Will man den Auslauf feiner bereiten, so gibt man zum Schluß 2 Eier und sauren Rahm darüber.

### 355. Käseauflauf.\*

15 dkg Käse . . . . .	K 0.15
9 dkg Mehl . . . . .	" 0.04
9 dkg Pflanzenfett . .	" 0.13
6 Eier . . . . .	" 0.36
3/4 l Magermilch . . . .	" 0.06
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.76

Wird wie Mehlaufauf Nr. 350 bereitet, nur nimmt man statt Zucker und Vanille Käse und Salz dazu.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 356. Pfannkuchenauflauf.\*

25 dkg Mehl . . . . .	K	0.10
12 dkg Weinbeeren . . . . .	"	0.16
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.08
6 dkg Zucker . . . . .	"	0.05
5 dkg Haselnüsse . . . . .	"	0.10
3 Eier . . . . .	"	0.18
1/2 l Magermilch . . . . .	"	0.04
1/8 l saurer Rahm . . . . .	"	0.15
Zubehör . . . . .	"	0.03
	K	0.89

Aus Mehl, Milch, 4 dkg Zucker, 1 Ei und einer Prise Salz wird ein Teig bereitet, aus dem man 12 Pfannkuchen bäckt. Erkalten werden diese nudlig geschnitten und in eine mit 2 dkg Fett ausgestrichene Form gelegt und schichtenweise die Weinbeeren, die geschnittenen Haselnüsse und einige bittere Mandeln dazwischengegeben. Den Rahm versprudelt man mit 2 Eidottern, fügt fein

gewiegte Zitronenschale bei, mischt zuletzt den Schnee der 2 Eiklar darunter, gießt das Ganze über die Pfannkuchen und bäckt den Auflauf bei guter Hitze.

### 357. Eierauflauf.\*

18 dkg Zucker . . . . .	K	0.14
3 dkg Butter . . . . .	"	0.09
15 g Kartoffelmehl . . . . .	"	0.02
6 Eier . . . . .	"	0.36
1 l Magermilch . . . . .	"	0.08
Zubehör . . . . .	"	0.06
	K	0.75

Das Kartoffelmehl wird mit der kalten Milch glatt angerührt und auf dem Feuer bis zum Kochen kräftig geschlagen. Unterdessen rührt man den Zucker mit den Eiern flaumig und gibt die vom Feuer gezogene Masse unter fortwährendem Schlagen darunter. Eine tiefe Auflaufform

streicht man mit Butter aus, bestreut sie mit hellen Semmelbröseln, schüttet die Masse hinein und bäckt den Auflauf 20 bis 25 Minuten im nicht zu heißen Rohr. Wenn der Eierauflauf nicht schnell zu Tisch gebracht wird, fällt er zusammen. Mit Obstsaft gereicht, gibt dieses Gericht einen feinen Nachtisch.

### 358. Heidenauflauf.\*

7 dkg Heidenmehl . . . . .	K	0.04
7 dkg Zucker . . . . .	"	0.06
2 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.03
1 dkg Brösel . . . . .	"	0.01
3 Eier . . . . .	"	0.18
Zubehör . . . . .	"	0.06
	K	0.38

Eidotter und Zucker rührt man schaumig, mengt das Heidenmehl, etwas Zitronensaft und fein gewiegte Schale samt dem steifen Schnee darunter, füllt die Masse schnell in die mit 2 dkg Fett ausgeschmierte, gut ausgebröselte Form und bäckt sie bei guter Hitze 20 bis 25

Minuten. Der Auflauf wird gestürzt, heißer Zitronenbeugß darübergegeben und sofort als Nachtisch gereicht.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.86 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 358 a. Zitronenbeugß zum Heidenauflauf.\*

4 dkg Zucker . . . . .	K 0.03
1 Zitrone . . . . .	" 0.06
	<u>K 0.09</u>

Zucker und Zitronensaft werden mit  $\frac{1}{8}$  l Wasser zum Sieden gebracht und heiß über den Auflauf gegossen.

### 359. Rahmauflauf.\*

6 dkg Mehl . . . . .	K 0.02
6 dkg Zucker . . . . .	" 0.05
2 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.03
6 Eier . . . . .	" 0.36
$\frac{1}{8}$ l Rahm . . . . .	" 0.15
Zubehör . . . . .	" 0.06
	<u>K 0.67</u>

Nachdem die Eidotter mit etwas Vanille und Zucker schaumig gerührt worden sind, gibt man unter fleißigem Rühren den Rahm bei und zieht dann das Mehl und den steifen Schnee darunter. Die Masse muß sofort in eine mit 2 dkg Fett ausgestrichene Form gegossen, im heißen Ofen ungefähr 15 Mi-

nuten gebacken und schnell mit Obstsaft zu Tisch gebracht werden. Am besten wird dieser Auflauf in 6 Porzellanschalen gebacken. Auch diese Speise ist als Nachtiisch zu geben.

### 360. Semmelpudding.

$\frac{1}{2}$ kg altes Milchbrot (Nr. 371) . . . . .	K 0.18
11 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.15
10 dkg Zucker . . . . .	" 0.08
10 dkg Weinbeeren . . . . .	" 0.13
4 dkg Mandeln . . . . .	" 0.13
1 dkg Brösel . . . . .	" 0.01
2 Eier . . . . .	" 0.12
$\frac{1}{2}$ l Magermilch . . . . .	" 0.04
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<u>K 0.86</u>

Würflig geschnittenes Brot oder Semmeln werden in der Milch angeweicht. Von 8 dkg Fett, Zucker und den Dottern wird ein Abtrieb bereitet, den man samt den Weinbeeren, den geschälten, stiftlig geschnittenen Mandeln, darunter 5 bitteren, Salz, etwas Zitronenschale und dem Schnee der 2 Eier klar dem Brote beimengt. Diese Masse wird nun in eine mit 3 dkg Fett ausgestrichene und gut ausgebröselte Pudding-

form gefüllt, die nicht ganz voll sein darf, da der Pudding aufquillt. Die Form wird mit dem ebenfalls angefetteten, gut passenden Deckel verschlossen. Der Pudding wird  $\frac{1}{4}$  Stunde vorgekocht und dann in die Kiste gestellt. Kurz vor dem Essen stürzt man ihn vorsichtig aus der Form und gibt ihn mit Obstsaft zu Tisch.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 361. Reispudding.

Aus Milch und Reis wird ein dicker Brei gekocht. 5 dkg Fett Zucker und die Dotter treibt man schaumig ab, würzt mit 5 fein

1 Krone (K) = 1.05 Franken.  
1 Stone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Desagramm (dkg) = 10 Grammm.



15 dkg Reis . . . . .	K 0,08
8 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0,11
4 dkg Zucker . . . . .	" 0,03
4 dkg Rosinen . . . . .	" 0,08
1 dkg Brösel . . . . .	" 0,01
3 Eier . . . . .	" 0,18
1/2 l Magermilch . . . . .	" 0,04
Zubehör . . . . .	" 0,03
	<hr/> K 0,56

geschnittenen bitteren Mandeln, mischt den Brei zum Abtrieb und mengt den steifen Schnee leicht darunter. Die weitere Behandlung ist wie bei Nr. 360.

Vorkochzeit 15 Minuten.

Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

### 362. Grießpudding.

Die Bereitung ist dieselbe wie beim Reispudding Nr. 361.

Vorkochzeit 15 Minuten.

Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

15 dkg Grieß . . . . .	K 0,06
8 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0,11
4 dkg Rosinen . . . . .	" 0,08
4 dkg Zucker . . . . .	" 0,03
1 dkg Brösel . . . . .	" 0,01
3 Eier . . . . .	" 0,18
1/2 l Magermilch . . . . .	" 0,04
Zubehör . . . . .	" 0,03
	<hr/> K 0,54

### 363. Topfenpudding.

20 dkg Topfen . . . . .	K 0,11
8 dkg Zucker . . . . .	" 0,06
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0,08
5 dkg Mandeln . . . . .	" 0,16
2 dkg Brösel . . . . .	" 0,01
3 Eier . . . . .	" 0,18
Zubehör . . . . .	" 0,01
	<hr/> K 0,61

4 dkg Fett werden flaumig abgetrieben und Dotter und Zucker langsam dazugerührt. Darauf werden der durch ein Sieb gestrichene Topfen, die geschälten, stiftlig geschnittenen Mandeln (davon 5 bittere) und etwas Salz nebst dem steifen Schnee der 3 Eiweiß beigefügt, alles leicht gemischt

und die Masse in die Puddingform gefüllt. Weiteres Verfahren wie bei Pudding Nr. 360.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 3 bis 5 Stunden.

### 364. Schokoladenpudding.

10 dkg Schokolade . . . . .	K 0,26
9 dkg Mandeln . . . . .	" 0,29
8 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0,11
8 dkg Zucker . . . . .	" 0,06
4 dkg Brösel . . . . .	" 0,02
4 Eier . . . . .	" 0,24
1/4 l Schlagrahm . . . . .	" 0,60
Zubehör . . . . .	" 0,03
	<hr/> K 1,61

6 dkg Fett, 6 dkg Zucker und die Eidotter treibt man flaumig ab. Die geriebene Schokolade, die gewiegten Mandeln (darunter einige bittere), 3 dkg Brösel, etwas Zitronensaft und -Schale, ein wenig Salz und der feste Schnee der Eiweiß werden unter den Abtrieb gemischt und die Masse in eine Puddingform gefüllt. Das weitere

Verfahren ist wie bei Nr. 360. Man verziert den Schokoladenpudding, nachdem er vorsichtig auf die Platte gestürzt worden ist, mit Schlagrahm, den man mit 2 dkg Zucker gesüßt hat.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 3 bis 5 Stunden.

1 Krone (K) = 1,05 Franken.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Krone (K) = 0,85 Mark.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 365. Mandelpudding.

14 dkg Mandeln . . .	K 0.45
14 dkg Milchbrot . . .	" 0.05
9 dkg Zucker . . . . .	" 0.07
8 dkg Pflanzenfett . . .	" 0.11
1 dkg Brösel . . . . .	" 0.01
4 Eier . . . . .	" 0.24
Zubehör . . . . .	" 0.07
	<u>K 1.—</u>

Die Mandeln (darunter 6 bis 7 bittere) werden samt der Schale gerieben und das geschnittene Brot (ohne Rinde) in Milch angeweicht. Aus 6 dkg Fett, den Dottern und Zucker bereitet man einen feinen Abtrieb, dem erst die Mandeln, dann das gut ausgedrückte, durch ein Sieb gestrichene

Milchbrot, etwas Vanille und zuletzt der steife Schnee beigemengt werden. Das weitere Verfahren ist wie in Nr. 360.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 3 bis 5 Stunden.

### 366. Brotpudding.

14 dkg Schwarzbrot- brösel . . . . .	K 0.08
14 dkg Zucker . . . . .	" 0.11
4 dkg Zitronat . . . . .	" 0.16
4 dkg Mandeln . . . . .	" 0.13
3 dkg Pflanzenfett . . .	" 0.04
1 dkg Brösel . . . . .	" 0.01
5 Eier . . . . .	" 0.30
	<u>K 0.83</u>

Zucker und Dotter werden schaumig gerührt, dann die Schwarzbrotbrösel, fein gewiegtes Zitronat und die Mandeln beigefügt und zuletzt der steife Eierschnee leicht daruntergemengt. Weitere Bereitung wie Nr. 360. Zum Brotpudding gibt man Vanillesoße.

Vorkochzeit 15 Min. — Kochdauer 3 bis 5 Stunden.

### 367. Biskuitpudding.

15 dkg Zucker . . . . .	K 0.12
8 dkg Stärkemehl . . .	" 0.08
2 dkg Butter . . . . .	" 0.06
1 dkg Brösel . . . . .	" 0.01
6 Eier . . . . .	" 0.36
Zubehör . . . . .	" 0.04
	<u>K 0.67</u>

Die Dotter werden mit Zucker und etwas Salz schaumig gerührt, dann das Stärkemehl und der steife Eierschnee dazugemengt und mit Zitronenschale gewürzt. Man behandelt den Pudding weiter wie Nr. 360.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 3 bis 5 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund  
1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



## Bemerkungen über Gernspeisen (Hefenbackwerk) und Kuchen.

Germgebäcke geben meist billige Speisen, die auch nahrhaft sind, wenn man darauf achtet, daß sie gut aufgehen und vollkommen ausgebacken werden. Schlecht aufgegangene und ungenügend gebackene Gernspeisen sind einestheils zu wenig ausgiebig, andernteils auch sehr schwer verdaulich und daher ungesund.

Zur Bereitung wohlgeschmeckender Gernspeisen ist gutes, trockenes, griffiges Mehl und frische, gute Germ notwendig.

Die Germ oder Hefe besteht aus Pilzen, die durch Wärme zu rascher Entwicklung und Vermehrung gebracht werden. Mit ungekochter, lauwarmer Milch, etwas Mehl und Zucker zu einem dickflüssigen Teig gerührt und an die Wärme gestellt, geht sie am schnellsten in Gärung über, während kalt angerührte und an einen kalten Ort gestellte Germ nur sehr langsam, mit zu heißer Milch angerührte überhaupt nicht aufgeht. Frische, gute Germ fühlt sich feucht an und hat einen angenehmen, schwach säuerlichen, obstartigen Geruch. Man kaufe immer die beste und teuerste Sorte, denn von der minderwertigen braucht man mehr und das damit hergestellte Gebäck geht auch weniger auf.

Bei Bereitung von Germteig wird die in lauwarmer, ungekochter Milch aufgelöste Germ mit einigen Löffeln erwärmten Mehls und etwas Zucker versprudelt und an die Wärme gestellt. Ist die Germ gut aufgegangen, mischt man das erwärmte Mehl, die lauwarme Milch und die anderen Zutaten dazu und knetet oder schlägt den Teig so lange ab, bis er Blasen wirft. Das Abschlagen und Kneten hat den Zweck, den Teig mit Luft zu durchsetzen, die sich in der Wärme ausdehnt und dadurch erst den Teig, dann das Gebäck lockert. Bei ganz feinen Germteigen empfiehlt es sich, auch alle anderen Zutaten zu erwärmen. Fertig abgeschlagen, wird der Teig mit einem



ebenfalls angewärmten Tuch bedeckt und an einen warmen Ort gestellt; gebacken darf er erst werden, wenn die Masse sich durch Aufgehen verdoppelt hat, weder früher noch später. Darauf ist wohl zu achten, denn zu lange gegangener Teig wird groblöcherig und fällt beim Backen wieder zusammen.

Die Backbleche oder Formen müssen vor dem Gebrauch eingefettet und je nach Art des Gebäckes mit Bröseln ausgestreut werden. Nach dem Gebrauch wasche man sie nicht, sonst hängen die Kuchen später leicht an und brechen beim Stürzen. Durch sauberes Abreiben der Bleche und Formen mit reinem Papier wird dieser Uebelstand vermieden. Sollte trotzdem ein Kuchen anhängen, so schlage man um die heiße Form ein nasses Tuch und lasse ihn ungestürzt noch ein wenig stehen. Zu einfachem Gebäck, wie Milchbrot, kann das Blech mit einer Speckschwarte eingefettet werden. Erwärmt man es vorher noch ein wenig, so wird auch das letzte Restchen Fett aus der Schwarte gezogen.

Germspeisen müssen bei guter, gleichmäßiger Hitze gebacken werden. Man soll sich daran gewöhnen, vor dem Einschieben durch Hineinhalten der Hand die Hitze des Rohres zu prüfen. In den ersten 15 Minuten darf das Rohr nicht geöffnet werden, weil das Backwerk sonst nicht gut aufgeht. Ist man nicht sicher, ob das Gebäck durchgebacken ist, so steche man mit einer feinen Stricknadel in die Mitte hinein. Ist die Nadel blank, dann ist der Kuchen gut; hängt jedoch Teig daran, so stelle man ihn nochmals ins Rohr.

Um die beim Backen entwickelte Feuchtigkeit schnell verdunsten kann, ist es ratsam, alle auf Blechen oder in Formen gebackene Kuchen und Germspeisen nach dem Backen sofort auf ein Tortensieb oder ein grobes Tuch zu legen. Es ist aber nicht gut, sie einer zu schnellen Abkühlung auszusetzen, da sie dann leicht zusammenfallen.

Damit ein mürber Kuchen gelinge, achte man darauf, daß der Teig schnell bearbeitet werde und an einem kalten Ort mindestens  $\frac{1}{2}$  Stunde raste, ehe man ihn auswälkt.

Bei Obstkuchen darf während des Backens kein Zucker auf die Früchte gestreut werden, um nicht zuviel Saft zu erzeugen. Am besten ist es, den Kuchen erst nach dem Backen, kurz vor dem Anrichten, zu bezuckern und ihn dann noch einige Minuten ins Rohr zu stellen; dadurch werden die Früchte saftig und schön glänzend, während der Teig resch bleibt. Einen auf diese Weise bereiteten Obstkuchen kann man gut auch noch am zweiten Tag, mit Zucker bestreut,



kurze Zeit ins heiße Rohr schieben, um ihn dann wieder frisch und wohlschmeckend auf den Tisch zu bringen.

Zu den Ausbackteigen, z. B. bei Apfelkrapferln, Goldschnitten, Zwetschenschnitten und Schlosserbuben, schlage man das Eiweiß nicht zu Schnee, weil dieser den Teig lockert, so daß er beim Ausbacken mehr Fett zieht und dadurch an Wohlgeschmack und Bekömmlichkeit verliert. Bei den Teigen, die in Fett ausgebacken werden, ist es ratsam, Eier zu nehmen; spart man damit, so ziehen die Speisen beim Ausbacken mehr Fett, sind schwer verdaulich, weniger ausgiebig und dazu noch teurer, als wenn einige Eier zum Teig verwendet werden.

In Fett gebackene Speisen lege man zum Abtropfen auf ein Sieb. Um sie warm zu erhalten, können sie kurze Zeit in ein heißes Rohr gestellt werden; sie zuzudecken, ist jedoch nicht ratsam, da sie dadurch das Reische verlieren.

### 368. Schwarzbrot.\*

16 kg Roggenmehl . . .	K 4.64
$\frac{1}{2}$ kg Sauerteig . . . . .	0.30
35 dkg Salz . . . . .	0.09
	<hr/> K 5.03

Das Mehl wird am Morgen in den Backtrog geschüttet und an die Wärme gestellt. Mittags weicht man den beim letzten Backen zurückbehaltenen Sauerteig mit  $\frac{1}{2}$  l

lauwarmem Wasser an und läßt ihn bis zum Abend an einem warmen Ort stehen. Nun macht man in die Mitte des Mehles eine Vertiefung, schüttet den Sauerteig und  $2\frac{1}{2}$  l lauwarmes Wasser hinein und mengt soviel von dem Mehl dazu, bis es einen dünnen Teig gibt, der, zugedeckt und warm gestellt, bis zum nächsten Morgen (ungefähr 10 Stunden) stehen bleibt. Darauf werden  $7\frac{1}{2}$  l lauwarmes Wasser, Salz und etwas Kümmel in die Masse gegeben und mit dem Mehl im Backtrog sehr gut verknetet. In größeren Stücken nimmt man nun den Teig auf das bemehlte Nudelbrett, arbeitet ihn nochmals tüchtig ab, legt ihn zum Aufgehen in den Trog zurück und formt nach 2 bis 3 Stunden 10 Laibe daraus. Dabei darf nicht vergessen werden,  $\frac{1}{2}$  kg Teig für das nächste Brotbacken als Sauerteig zurückzubehalten. Die Laibe müssen nochmals 1 Stunde aufgehen, werden dann mit lauwarmem Wasser bestrichen und in einem gut geheizten Backofen gebacken. Kühl und luftig aufbewahrt, hält

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



sich Roggenbrot einige Wochen und die Vorschrift ist deshalb nicht nur für 6 Personen berechnet.

### 369. Weißbrot.\*

60 dkg Mehl . . . . .	K 0.24
5 dkg Sauerteig . . . . .	" 0.03
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr/> K 0.28

Weizenmehl Nr. 1 wird in einer Schüssel an die Wärme gestellt, der mit  $\frac{1}{8}$  l lauwarmem Wasser angerührte wie bei Roggenbrot gewonnene Sauerteig wird

in eine Vertiefung in die Mitte gegeben und mit etwas Mehl zu einem Teiglein angemacht. Ist der Sauerteig gut aufgegangen, so wird das übrige Mehl mit  $\frac{1}{4}$  l lauwarmem Wasser und etwas Salz gut daruntergemischt und alles verknetet. Nachdem der Teig nochmals 1 Stunde an der Wärme aufgegangen ist, wird er zu einem Laib geformt und bei guter Hitze im Ofenrohr oder Backofen gebacken.

### 370. Knüdelbrot.\*

55 dkg Mehl . . . . .	K 0.22
1 dkg Germ . . . . .	" 0.03
$\frac{1}{8}$ l Magermilch . . . . .	" 0.01
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr/> K 0.27

Die Germ wird mit lauwarmer Milch und etwas Mehl angerührt und an die Wärme gestellt. Wenn sie aufgegangen ist, schüttet man sie auf das Mehl, macht mit  $\frac{1}{4}$  l lauwarmem Wasser und etwas Salz

einen Teig, knetet ihn gut ab, formt ein Laibchen und läßt dasselbe auf dem Blech 1 Stunde an einem mäßig warmen Ort aufgehen. Das Brot wird dann mit Wasser bestrichen, mit einer groben Gabel einigemal eingestochen und bei guter Hitze im Rohr gebacken. Knüdelbrot kann aus Weizenmehl Nr. 1, 2 oder 3 bereitet werden.

### 371. Milchbrot.\*

62 dkg Mehl . . . . .	K 0.25
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.04
1 dkg Germ . . . . .	" 0.03
1 dkg Zucker . . . . .	" 0.01
$\frac{3}{8}$ l Magermilch . . . . .	" 0.03
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.38

Die mit Milch, Zucker und etwas Mehl aufgegangene Germ wird mit Weizenmehl Nr. 1, Salz, etwas fein gewiegter Zitronenschale und der lauwarmen Milch samt dem zerlassenen Fett zu einem Teig verarbeitet. Der Teig wird gut abgeknetet, zu einem Striezel geflochten, auf das be-

fettete Blech gelegt und, mit einem Tuch bedeckt, an einen warmen Ort zum Aufgehen gestellt. Ist der Teig gut aufgegangen, wird er mit Milch oder Ei bestrichen und gebacken.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 372. Kaffeebrot.\*

50 dkg Mehl . . . . .	K 0.20
6 dkg Rosinen . . . . .	" 0.12
5 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.07
3 dkg Zucker . . . . .	" 0.02
1 dkg Brösel . . . . .	" 0.01
15 g Germ . . . . .	" 0.05
1 Ei . . . . .	" 0.06
$\frac{3}{8}$ l Magermilch . . . . .	" 0.03
Zubehör . . . . .	" 0.01
<hr/>	
K 0.57	

Der Teig wird bereitet wie zum Milchbrot Nr. 371; dann mengt man das Ei, hierauf die ausgelesenen und gereinigten Rosinen bei. Eine längliche Form wird eingefettet, ausgebrösel, der Teig hineingegeben, mit einem Tuch bedeckt, zum Aufgehen gestellt und nachher gebacken.

### 373. Kipfel.\*

46 dkg Mehl . . . . .	K 0.18
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.06
2 dkg Zucker . . . . .	" 0.02
15 g Germ . . . . .	" 0.05
1 Ei . . . . .	" 0.06
$\frac{1}{4}$ l Magermilch . . . . .	" 0.02
Zubehör . . . . .	" 0.02
<hr/>	
K 0.41	

Aus Milch, Mehl, Germ, etwas Salz, dem zerlassenen Fett und dem Eidotter macht man einen Teig, der zugedeckt in einer Schüssel gehen muß. Dann wird er ausgewalkt, in Vierecke geschnitten, die, von einer Spitze aus zusammengerollt, zu Kipfel geformt und auf das befettete

Blech gelegt werden. Die Kipfel müssen nochmals  $\frac{1}{2}$  Stunde zugedeckt aufgehen, werden dann mit dem Eiweiß bestrichen, mit grobem Zucker bestreut und gebacken.

### 374. Feine Kipfel.\*

37 dkg Mehl . . . . .	K 0.15
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.06
2 dkg Zucker . . . . .	" 0.02
1 dkg Germ . . . . .	" 0.03
3 Eier . . . . .	" 0.18
$\frac{1}{8}$ l Magermilch . . . . .	" 0.01
Zubehör . . . . .	" 0.06
<hr/>	
K 0.51	

Die Germ wird, mit Zucker, Milch und etwas Mehl verrührt, zum Aufgehen gestellt. Inzwischen macht man aus flüssigem Pflanzenfett und Eiern (etwas Ei muß zum Bestreichen der Kipfel zurückbleiben) einen Abtrieb, gibt ihn mit der aufgegangenen Germ, Salz und etwas

Vanille zum Mehl und verarbeitet alles zu einem feinen Teig, der zugedeckt gut aufgehen muß. Die Kipfel werden wie in Nr. 373 geformt; man kann sie auch mit Obstmus oder einer Nussfülle füllen.

### 375. Schober.\*

Aus Mehl, 5 dkg flüssigem Pflanzenfett, Milch, Salz und der aufgegangenen Germ wird ein Teig gemacht und tüchtig abgeschlagen.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



50 dkg Mehl . . . . .	K 0,20
7 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0,10
1 dkg Germ . . . . .	„ 0,03
$\frac{3}{5}$ l Magermilch . . . . .	„ 0,03
Zubehör . . . . .	„ 0,01
	<hr/> K 0,37

Dann wird der Teig in eine mit 2 dkg Fett gut ausgestrichene, halbtiefe Pfanne gegeben, mit einem Tuche zugedeckt, an die Wärme gestellt und, wenn er gut aufgegangen ist,  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  Stunden im Rohr gebacken.

### 376. Gugelhupf.\*

50 dkg Mehl . . . . .	K 0,20
5 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0,07
5 dkg Rosinen . . . . .	„ 0,10
3 dkg Zucker . . . . .	„ 0,02
15 g Germ . . . . .	„ 0,05
2 Eier . . . . .	„ 0,12
$\frac{3}{8}$ l Magermilch . . . . .	„ 0,03
Zubehör . . . . .	„ 0,02
	<hr/> K 0,61

Die Germ wird mit etwas laue Milch, Zucker und Mehl angerührt und zum Aufgehen gestellt. Unterdessen treibt man das Fett mit den Dottern und dem Zucker flaumig ab, zieht den steifen Eierschnee darunter und mischt Mehl, Germ, den Abtrieb, Salz und etwas fein gewiegte Zitronenschale zu einem Teig. Wenn dieser

fein abgeschlagen ist, werden die Rosinen beigegeben, die Masse in eine befettete, ausgebröselte Form gefüllt und zugedeckt zum Aufgehen an die Wärme gestellt. Hat sie sich durch Aufgehen verdoppelt, wird der Gugelhupf im Rohr  $\frac{3}{4}$  bis 1 Stunde gebacken, aus der Form gestürzt und mit Zucker bestreut.

### 377. Gugelhupf mit Backpulver.\*

25 dkg Mehl . . . . .	K 0,10
10 dkg Zucker . . . . .	„ 0,08
10 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0,14
4 Eier . . . . .	„ 0,24
1 dkg Bröjel . . . . .	„ 0,01
1 dkg Backpulver . . . . .	„ 0,06
Zubehör . . . . .	„ 0,03
	<hr/> K 0,66

Mit dem abgetriebenen Pflanzenfett verrührt man abwechselnd Zucker, Eidotter und 4 Eßlöffel Milch recht fein, mischt nachher Mehl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen von Detkers Backpulver und den steifen Schnee leicht darunter und füllt die Masse in die gut mit Fett ausgestrichene, ausgebröselte Form.

Der Kuchen muß sofort ins Rohr kommen, in  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  Stunden fertig gebacken, gestürzt und mit Zucker bestreut werden.

### 378. Feiner Gugelhupf.\*

Die Germ wird mit Milch, Mehl und etwas Zucker aufgestellt. Mehl, Butter, Zucker, 3 Dotter, 1 Ei und etwas Salz bröseln man in einer Schüssel ab, vermischt die aufgegangene Germ damit und

1 Krone (K) = 1,05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0,85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramme.



28 dkg Mehl . . . . .	K 0.11
16 dkg Butter . . . . .	" 0.48
6 dkg Zucker . . . . .	" 0.05
3 dkg Mandeln . . . . .	" 0.10
15 g Germ . . . . .	" 0.05
1 Ei . . . . .	" 0.06
3 Eidotter . . . . .	" 0.09
1/8 l Magermilch . . . . .	" 0.01
Zubehör . . . . .	" 0.05
	<u>K 1.00</u>

verarbeitet alles zu einem feinen Teig. Dieser wird tüchtig abgeschlagen und muß in der ausgefetteten, mit Bröseln und stiftlig geschnittenen Mandeln ausgestreuten Form zu mehr als doppelter Menge aufgehen, ehe er ins Rohr kommt. Das Aufgehen dauert 2 Stunden, das Backen ungefähr 1 Stunde.

### 379. Kartoffelbrot.\*

50 dkg Mehl . . . . .	K 0.20
8 dkg gekochte, geriebene Kartoffeln . . . . .	" 0.01
8 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.11
5 dkg Zucker . . . . .	" 0.04
2 dkg Germ . . . . .	" 0.06
1 Ei . . . . .	" 0.06
2 dl Magermilch . . . . .	" 0.02
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<u>K 0.52</u>

Die in lauwarmen Milch mit Mehl und etwas Zucker aufgegangene Germ wird dem inzwischen erwärmten Rest des Mehles beigegeben und mit den geriebenen Kartoffeln, dem flüssigen Fett, dem übrigen Zucker, samt etwas Zitronenschale, Salz und dem Ei zu einem feinen Teig verarbeitet. Dieser wird auf dem Blech zum Aufgehen an die Wärme gestellt und, wenn er

sich verdoppelt hat, ungefähr  $\frac{3}{4}$  Stunden bei mäßiger Hitze gebacken.

### 380. Feines Kartoffelbrot.\*

40 dkg Mehl . . . . .	K 0.16
10 dkg gekochte, geriebene Kartoffeln . . . . .	" 0.02
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.08
4 dkg Zucker . . . . .	" 0.03
15 g Germ . . . . .	" 0.05
2 Eidotter . . . . .	" 0.06
1/4 l Magermilch . . . . .	" 0.02
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<u>K 0.44</u>

Der Teig wird bereitet wie Nr. 379, nur mit dem Unterschied, daß er nicht auf dem Brett abgeknetet, sondern, weil er etwas weicher ist, in der Schüssel abgeschlagen und später in einer ausgefetteten, länglichen Form gebacken wird.

### 381. Stolle.\*

In der lauwarmen Milch wird die Germ mit etwas Mehl und Zucker angerührt und zum Aufgehen gestellt. Das Fett wird flüssig gemacht, die Rosinen und Weinbeeren werden ausgesucht und das Zitronat fein geschnitten. Der Rest des Mehles wird erwärmt, mit der aufgegangenen Germ, dem Fett und etwas Salz zu einem feinen Teig verarbeitet, der  $\frac{3}{4}$  Stunden tüchtig mit den Händen gewirkt werden muß. Dann gibt man die Rosinen, die Weinbeeren und das Zitronat hinein und

1 Krone (K) = 1.05 Franken. 1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark. 1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



2 kg Mehl . . . . .	K 0.80
40 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.56
32 dkg große Rosinen . . . . .	„ 0.64
16 dkg große Wein-	
beeren . . . . .	„ 0.19
16 dkg Zucker . . . . .	„ 0.13
10 dkg Germ . . . . .	„ 0.30
8 dkg Zitronat . . . . .	„ 0.32
2 dkg Butter . . . . .	„ 0.06
1 l Magermilch . . . . .	„ 0.08
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 3.10

bearbeitet den Teig nochmals  $\frac{1}{4}$  Stunde, formt einen Wecken und läßt ihn 2 Stunden aufgehen. Nachher wird der Teig von der Mitte aus nach einer Seite ausgewalkt und mit kaltem Wasser bestrichen. Hierauf schlägt man die dünne Hälfte über die dicke und stellt den Teig auf dem bestrichenen Blech noch einmal zum Aufgehen. Nach  $1\frac{1}{2}$  stündiger Backzeit wird die Stolle mit Butter bestrichen und mit viel Zucker bestreut. Die Stolle ist ein Weihnachtsgebäck; sie gewinnt an Geschmack, Bekömmlichkeit und Ausgiebigkeit, wenn sie nicht frisch gegessen wird. In kleinen Mengen bereitet, trocknet die Stolle beim Backen aus, daher ist die Vorschrift für 24 Personen berechnet. Die Stolle hält sich 4 bis 5 Wochen.

2 kg Mehl . . . . .	K 0.80
42 dkg Rosinen . . . . .	„ 0.84
40 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.56
(oder $45\frac{1}{2}$ dkg	
Butter) . . . . .	„ —
21 dkg Mandeln . . . . .	„ 0.67
21 dkg Zucker . . . . .	„ 0.17
10 dkg Germ . . . . .	„ 0.30
$\frac{3}{4}$ l Magermilch . . . . .	„ 0.06
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 3.42

### 382. Rosinenstolle.\*

Die Rosinenstolle wird wie Stolle Nr. 381 bereitet.

### 383. Mandelstolle.\*

2 kg Mehl . . . . .	K 0.80
42 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.59
oder (49 dkg Butter) . . . . .	„ —
42 dkg Mandeln . . . . .	„ 1.34
42 dkg Zucker . . . . .	„ 0.34
14 dkg Germ . . . . .	„ 0.42
3 dkg bittere Mandeln . . . . .	„ 0.10
$\frac{3}{4}$ l Magermilch . . . . .	„ 0.06
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 3.67

Mandelstolle wird nach Nr. 381 bereitet, nur verwendet man an Stelle der Rosinen und Weinbeeren die abgezogenen, zur Hälfte gewiegten, zur Hälfte gestoßenen Mandeln. Die Stolle wird durch die Mandeln schwerer und muß deshalb 3 Stunden zugedeckt an einem warmen Ort aufgehen, ehe sie gebacken werden kann.

### 384. Buchteln (Wuchteln).\*

Der aus Mehl, 5 dkg flüssigem Pflanzenfett, 2 dkg Zucker, Salz, Milch, Ei und der aufgegangenen Germ bereitete feine Teig wird zugedeckt zum Aufgehen gestellt. In einer Bratpfanne läßt

1 Krone (K) = 1.05 Franken.    1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



55 dkg Mehl . . . . .	K 0.22
13 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.18
3 dkg Zucker . . . . .	„ 0.02
15 g Germ . . . . .	„ 0.05
1 Ei . . . . .	„ 0.06
$\frac{3}{8}$ l Magermilch . . . . .	„ 0.03
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<hr/> K 0.57

man den Rest des Fettes flüssig, aber nicht heiß werden, sticht von dem aufgegangenen Teig mit einem Eßlöffel kleine Buchteln ab, dreht sie in der Pfanne im Fett, damit sie sich nach dem Backen leicht voneinander lösen, und legt sie der Reihe nach in die Pfanne. Wenn sie noch einmal

gut gegangen sind, werden sie ungefähr  $\frac{3}{4}$  Stunden im Rohr gebacken. Füllt man die Buchteln, so wälkt man den Teig nicht zu dünn aus, schneidet ihn in kleine Vierecke, gibt in die Mitte einen kleinen Löffel Powidl-, Nuß- oder Mohnfülle, schlägt den Teig darüber, so daß er die Fülle überall umgibt und behandelt die Buchteln weiter wie ungefüllte.

### 385. Potize.\*

25 dkg Mehl . . . . .	K 0.10
5 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.07
2 dkg Germ . . . . .	„ 0.06
1 dkg Zucker . . . . .	„ 0.01
1 Ei . . . . .	„ 0.06
$\frac{1}{8}$ l Magermilch . . . . .	„ 0.01
Nußfülle . . . . .	„ 1.05
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<hr/> K 1.37

Das Mehl muß sehr trocken und erwärmt sein, ehe man es mit allen anderen Zutaten (bis auf 2 dkg Fett, die zum Ausstreichen der Form gebraucht werden) zu einem feinen Teig verarbeitet, der  $\frac{1}{4}$  Stunde zugedeckt rasten muß. Auf einem bemehlten Tuch wird er nun so dünn wie möglich ausgewälkt, mit der erwärmten

Fülle bestrichen, zusammengerollt und schneckenförmig in eine gut ausgefettete, ausgebröselte Form gegeben. Die Potize muß 1 Stunde zugedeckt an einem warmen Ort aufgehen, wird dann 1 Stunde im Ofenrohr gebacken, nachher gestürzt, mit Zucker bestreut und erst am nächsten Tag, in dünne Scheiben geschnitten, zu Tisch gegeben. Potize hält sich mehrere Wochen.

### 385 a. Nußfülle zur Potize.\*

25 dkg Honig . . . . .	K 0.40
22 dkg Walnüsse . . . . .	„ 0.53
4 dkg Zucker . . . . .	„ 0.03
1 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.01
1 Zitrone . . . . .	„ 0.06
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 1.05

Der Honig wird mit dem Fett 5 Minuten gesotten, dann die Hälfte der fein gehackten Nüsse, der Zucker, Zitronengelb, Zitronensaft, etwas Zimt, Neugewürz und Nelken hineingeben. Diese Fülle streicht man etwas ausgekühlt auf den Teig und streut den Rest der Nüsse darüber.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.          1 Decagramm (dkg) = 10 Grammm.



### 386. Einfache Krapfen.\*

55 dkg Mehl . . . . .	K 0.22
25 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.35
15 g Germ . . . . .	„ 0.05
1 Ei . . . . .	„ 0.06
$\frac{1}{8}$ l Magermilch . . . . .	„ 0.03
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<hr/> K 0.72

$\frac{1}{8}$  l lauwarme Milch, Germ und 2 Löffel Mehl werden angerührt und zum Aufgehen an die Wärme gestellt. Unterdessen vermischt man das Mehl, 5 dkg flüssiges Fett, die laue Milch, das Ei und etwas Salz miteinander und schlägt den Teig ab, bis er Blasen wirft. Dann wird

er mit einem Tuch bedeckt, in die Nähe des Herdes gestellt, bis er zu doppelter Höhe aufgegangen ist. Den gegangenen Teig nimmt man auf das bemehlte Brett, drückt ihn mit der ebenfalls bemehlten Hand auseinander und sticht mit einem Krapfenstecher 30 Krapfen davon aus. Wenn der letzte ausgestochen ist, wird es meist gerade Zeit sein, die inzwischen aufgegangenen ersten Krapfen zu backen. Man zieht sie so auseinander, daß der Teig in der Mitte ganz dünn wird, am Rande aber dicker bleibt. Nun werden sie vorsichtig in heißes Fett eingelegt, sogleich mit Fett übergossen, schnell gebacken und dann auf ein Sieb zum Abtropfen gegeben. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

### 387. Bessere Krapfen.\*

62 dkg Mehl . . . . .	K 0.25
30 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.42
6 dkg Zucker . . . . .	„ 0.05
6 dkg kleine Weinbeeren . . . . .	„ 0.08
2 dkg Germ . . . . .	„ 0.06
2 Eier . . . . .	„ 0.12
$\frac{1}{8}$ l Magermilch . . . . .	„ 0.03
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 1.03

Sie werden bereitet wie die einfachen Krapfen Nr. 386, nur mengt man 10 dkg flüssiges Fett zum Teig und, wenn dieser fein abgeschlagen ist, die kleinen Weinbeeren und etwas Zitronengelb darunter und bestreut die fertigen Krapfen mit Zucker. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

### 388. Faschingskrapfen.\*

60 dkg Mehl . . . . .	K 0.24
28 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.39
10 dkg Zucker . . . . .	„ 0.08
25 g Germ . . . . .	„ 0.08
3 Eidötter . . . . .	„ 0.09
1 Ei . . . . .	„ 0.06
$\frac{1}{8}$ l Magermilch . . . . .	„ 0.03
Zubehör . . . . .	„ 0.22
	<hr/> K 1.19

Alle Zutaten werden etwas erwärmt. 10 dkg flüssiges Fett rührt man flaumig, treibt nach und nach die Eier damit ab, zuletzt auch den Zucker und vermischt diesen Abtrieb nebst der aufgegangenen Germ und etwas Salz mit dem gesiebten Mehl. Wenn die Masse durch Abschlagen feinblasig geworden ist, stellt man sie, mit einem Tuch

bedeckt, an eine gleichmäßig warme Stelle des Raumes. Nach etwa

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



3 Stunden wird ein Teil des Teiges aufs bemehlte Brett genommen und halbzentimeterdick ausgewalkt. Nun sticht man mit dem Krapfenteher Blättchen aus, belegt eines in der Mitte mit fester Obstfülle und legt ein zweites darüber. Die so entstandenen Krapfen werden nun mit einem etwas kleineren Ausstecher wieder ausgestochen, auf ein bemehltes Tuch gelegt, leicht zugedeckt und nochmals  $\frac{3}{4}$  Stunden zum Aufgehen gestellt. Hierauf bäckt man sie im nicht zu heißen, tiefen Fett, anfangs bedeckt, nach dem Umwenden aber offen, auf beiden Seiten schön goldbraun und legt sie auf ein Sieb zum Abtropfen. Etwas ausgekühlt, werden die Krapfen mit Zucker bestreut. Die Masse ergibt 30 Stück. Der Teig kann aber auch, dicker ausgewalkt, nur einmal ausgestochen und ungefüllt verwendet werden. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

### 389. Schnürkrapfen.\*

30 dkg Mehl . . . . .	K	0.12
15 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.21
10 dkg Schweinefett . . . . .	"	0.21
6 dkg Zucker . . . . .	"	0.05
3 Dotter . . . . .	"	0.09
$\frac{1}{3}$ l saurer Rahm . . . . .	"	0.15
Zubehör . . . . .	"	0.02
	K	0.85

Das Mehl wird auf dem Radelbrett kranzförmig geordnet. In die dadurch entstandene Vertiefung gibt man das Schweinefett, die Dotter und den Rahm, etwas Zitronenschale und Salz, verarbeitet alles zu einem Teig und läßt diesen  $\frac{1}{2}$  Stunde rasten. Dann walkt man ihn stark messer-

rückendick aus, radelt mit dem Krapfenradl oder schneidet mit dem Messer 12 längliche Teigstückchen, bindet diese mit dünnem Bindfaden auf das Eisen, bäckt sie im heißen, tiefen Fett aus und dreht sie noch heiß in einer Mischung von Zucker und Zimt. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10. Die Schnürkrapfen können mit geschlagenem Rahm oder Apfelschaum Nr. 504 gefüllt werden. Weniger fett werden die Schnürkrapfen, wenn man sie auf einem eigens dazu geformten Blech im Ofenrohr bäckt.

### 390. Rosenkrapfen.\*

20 dkg Mehl . . . . .	K	0.08
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.06
4 dkg Schweinefett . . . . .	"	0.08
3 dkg Zucker . . . . .	"	0.02
3 Eidotter . . . . .	"	0.09
Zubehör . . . . .	"	0.15
	K	0.48

Aus Mehl, Schweinefett, Eidotter, 3 Eßlöffel saurem Rahm, 2 dkg Zucker, Salz und etwas Zitronengelb bereitet man einen Teig, der, fein abgearbeitet, 15 Minuten rasten muß. Ausgewalkt wird der Teig zusammengeslagen und wieder zum Rasten gestellt. Nachdem dieses Verfahren drei-

mal wiederholt ist, wird er dünn ausgewalkt und mit drei

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gram.



Krapfenstechern von verschiedener Größe ausgestochen. In jedes Scheibchen macht man vom Rand gegen die Mitte zu 5 kurze Einschnitte, betupft sie in der Mitte mit etwas Eigelb und legt drei in der Weise aufeinander, daß das größte nach unten, das kleinste nach oben kommt. Dann werden die Krapfen in der Mitte ein wenig zusammengedrückt und etwas geschüttelt, damit die Blättchen gegen den Rand hin nicht zusammenkleben. Hierauf bäckt man sie im heißen Fett, streut, wenn sie auf dem Sieb abgetropft sind, Zucker darüber und gibt in die Mitte der Krapfen ein wenig Eingesottenes. Die Zutaten ergeben 18 Krapfen. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

### 391. Schneeballen.\*

30 dkg Mehl . . . . .	K 0.12
10 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.14
2 dkg Zucker . . . . .	„ 0.02
4 Eidotter . . . . .	„ 0.12
1/8 l saurer Rahm . . . . .	„ 0.15
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<hr/> K 0.56

Der Teig wird bereitet wie in Nr. 389, nur ohne Schweinefett. Nach dem Rasten walkt man ihn dünn aus und radelt vier-eckige Stücke ab, die noch einige Einschnitte mit dem Radel erhalten müssen. Die durch die Einschnitte entstandenen Teigstreifen werden durcheinandergezogen und die

Schneeballen im tiefen Fett gebacken. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

### 392. Brandteigkugeln.\*

22 dkg Mehl . . . . .	K 0.09
7 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.10
5 dkg Zucker . . . . .	„ 0.04
4 Eier . . . . .	„ 0.24
4 dl Magermilch . . . . .	„ 0.03
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 0.52

Milch und 4 dkg Fett werden zum Sieden gebracht. Dann gibt man das Mehl dazu und rührt die Masse auf dem Feuer, bis sich der Teig von der Pfanne löst, worauf man ihn auskühlen läßt. Nun knetet man nach und nach die Eier unter die Masse, mischt etwas Salz und eine

Messerspiße doppeltkohlenfaures Natron dazu und formt mit dem Löffel Kugeln daraus, die im tiefen Fett ausgebacken, auf ein Sieb zum Abtropfen gelegt und mit Zucker bestreut werden. Ohne Zucker bereitet, können die Brandteigkugeln auch zu grünem Salat gereicht werden.

Aus der gleichen Teigmasse werden auch die Spritzstrauben bereitet, die man mit Obstsaft zu Tisch gibt. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.    1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 393. Schweizerküchli.\*

32 dkg Mehl . . . . .	K 0.13
30 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.42
3 Eier . . . . .	0.18
1 dl saurer Rahm . . . . .	0.12
Zubehör . . . . .	0.01
	<hr/> K 0.86

Rahm, Ei und Salz werden in einer Schüssel gut verrührt, dann mit dem Mehl vermengt und auf dem Nudelbrett sehr gut abgeknetet. Dieser Teig muß zugedeckt  $\frac{1}{2}$  Stunde rasten. Das Kneten und Rasten des Teiges wird dreimal wiederholt, denn

er muß sehr fein und zäh sein. Dann formt man 12 Laibchen daraus. Auch diese müssen noch ein wenig rasten, hierauf werden sie sehr fein ausgewalkt, so dünn und gleichmäßig wie möglich ausgezogen und im tiefen Fett rasch goldgelb gebacken. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

### 394. Trichterstrauben.\*

62 dkg Mehl . . . . .	K 0.25
45 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.63
2 dkg Germ . . . . .	0.06
1 dkg Zucker . . . . .	0.01
1 Ei . . . . .	0.06
$\frac{3}{4}$ l Magermilch . . . . .	0.06
Zubehör . . . . .	0.01
	<hr/> K 1.08

Mehl und Milch werden mit der Schneerute glatt verrührt, ein wenig gezuckert und gesalzen. Nun bröseln man, indem man den Teig weiter schlägt, die rohe Germ hinein, gibt hernach 2 dkg zerlassenes Fett und das Ei dazu und läßt den Teig an einem warmen Ort  $\frac{1}{2}$  Stunde

stehen. Dann läßt man den Teig durch einen Straubentrichter oder einen großen gewöhnlichen Trichter in das sehr heiße Fett laufen. Man fängt in der Mitte an, gießt ohne Unterbrechung in der Runde weiter, bis die Pfanne voll ist, bäckt die Strauben auf beiden Seiten, legt sie auf ein Sieb und gibt sie warm zu Tisch. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

### 395. Holunderstrauben.\*

45 dkg Mehl . . . . .	K 0.18
28 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.39
3 Eier . . . . .	0.18
$\frac{3}{4}$ l Magermilch . . . . .	0.06
Zubehör . . . . .	0.01
	<hr/> K 0.82

Milch, Mehl und etwas Salz werden erst allein und dann mit den Eiern zu einem feinen Teig abgeschlagen. Hierauf taucht man die Holunderblüten (24 Stück) eine nach der anderen in den Teig, gibt sie in das heiße Fett, bäckt die Strauben

lichtbraun und gibt sie zum Abtropfen auf ein Sieb. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

1 Krone (K) = 1.06 Franken.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 396. Natronküchlein.\*

30 dkg Mehl . . . . .	K 0.12
30 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.42
2 dkg Zucker . . . . .	„ 0.02
2 Eier . . . . .	„ 0.12
$\frac{1}{2}$ l Buttermilch . . . . .	„ 0.04
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 0.74

Das Mehl wird mit der Buttermilch verquirlt und mit den Dottern, 1 dkg Zucker, Salz, etwas Zitronengelb und einer Messerspitze voll doppeltkohlen-saurem Natron vermisch. Zuletzt mengt man den Schnee unter die Masse, sticht mit dem Löffel kleine Küchlein ins heiße, tiefe Fett

bestreut die gebackenen mit dem Rest des Zuckers. Wird statt der Buttermilch  $\frac{1}{4}$  l saurer Rahm und  $\frac{1}{4}$  l saure Milch verwendet, so werden die Küchlein mürber und feiner. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

### 397. Ausgestochene Natronküchlein.\*

21 dkg Mehl . . . . .	K 0.08
14 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.20
3 dkg Zucker . . . . .	„ 0.02
1 g Natron . . . . .	„ 0.01
1 Ei . . . . .	„ 0.06
Zubehör . . . . .	„ 0.19
	<hr/> K 0.56

3 dkg zerlassenes Fett, 6 Löffel saurer Rahm, 2 dkg Zucker, eine Prise Salz und das Ei werden zusammen abgeschlagen, diese Mischung dann dem mit Natron vermengten Mehl beigegeben und alles zu einem feinen Teig verarbeitet. Wenn dieser  $\frac{1}{4}$  Stunde gerastet hat, sticht

man mit einem Krapsenstecher Blättchen aus und darauf mit einem kleineren noch die innere Rundung davon weg. Die auf solche Weise entstandenen Ringlein bäckt man im heißen, tiefen Fett beiderseits goldgelb, läßt sie auf einem Sieb abtropfen und gibt sie, mit dem Rest des Zuckers bestreut, zu Tisch. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

### 398. Hasenöhrl.\*

55 dkg Mehl . . . . .	K 0.22
28 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.39
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<hr/> K 0.62

Man bringt  $\frac{3}{8}$  l Wasser mit 5 dkg Fett zum Sieden, salzt, brüht damit das Mehl ab und verarbeitet es rasch zu einem Teig. Dieser wird nun stark messerrücken-

dick ausgewalkt, worauf man kleine Vierecke herausradelt, die man im heißen, tiefen Fett rasch ausbäckt. Statt Wasser kann zum Bereiten des Teiges auch frische Milch oder kalte saure Milch verwendet werden. Hasenöhrl schmecken am besten zu Salat oder Sauerkraut. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 399. Roggenblätteln.\*

60 dkg Roggenmehl . . . . .	K 0.24
20 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.28
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<hr/> K 0.53

Das Mehl wird gesalzen und mit knapp  $\frac{1}{2}$  l siedendem Wasser verrührt. Dann nimmt man den Teig auf das Nudelbrett heraus und bearbeitet ihn schnell.

Die Blätteln werden messerrückendick ausgewalkt, in Vierecke geschnitten und sehr schnell im tiefen, heißen Fett gebacken. Sie müssen beim Backen augenblicklich Farbe annehmen, sonst ziehen sie zuviel Fett, was ihren Wohlgeschmack und ihre Verdaulichkeit beeinträchtigt.

### 400. Reiszwürste.

40 dkg Reis . . . . .	K 0.20
18 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.25
10 dkg Brösel . . . . .	„ 0.06
7 dkg Zucker . . . . .	„ 0.06
2 Eier . . . . .	„ 0.12
1 l Magermilch . . . . .	„ 0.08
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<hr/> K 0.78

Der Reis wird in siedender, etwas gesalzener Milch vorgekocht und in die Kiste gestellt. Aus 2 Dottern, 6 dkg Fett und 5 dkg Zucker macht man einen Abtrieb, vermengt ihn mit dem gekochten Reis und zieht zuletzt den Schnee der beiden Eiweiß leicht darunter. Diese Masse streicht

man 3 cm hoch auf ein befeuchtetes Brett, schneidet, wenn sie erkaltet ist, gleichmäßige, längliche Stücke davon und formt diese zu Würstchen, die in Bröseln gedreht, rasch im tiefen, heißen Fett gebacken werden. Abgetropft bestreut man die Reiszwürste mit Zucker und gibt sie mit Obst zu Tisch. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

### 401. Grießkrapferln.

20 dkg Grieß . . . . .	K 0.08
14 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.20
12 dkg Brösel . . . . .	„ 0.07
4 dkg Zucker . . . . .	„ 0.03
3 Eier . . . . .	„ 0.18
$\frac{3}{4}$ l Magermilch . . . . .	„ 0.06
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<hr/> K 0.63

Die Milch wird mit 6 dkg Pflanzenfett, 4 dkg Zucker und Salz aufgesotten, der Grieß langsam hineingerührt, vorgekocht und in die Kiste gestellt. Nach 1 Stunde nimmt man den Brei heraus, rührt 1 Ei darunter und streicht ihn  $\frac{1}{2}$  cm dick auf ein befeuchtetes Brett. Aus der erkalteten Masse werden kleine Scheiben ausgestochen, die man in der

Mitte mit etwas Eingefottenem belegt, mit einer zweiten Scheibe bedeckt und am Rande zusammendrückt. In Ei getaucht und eingebröseln, werden die Krapfen sehr schnell im tiefen, heißen Fett ausgebacken. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 Stunde.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 402. Apfelkrapferln.\*

$\frac{1}{2}$ kg Apfel . . . . .	K	0.15
22 dkg Mehl . . . . .	"	0.09
12 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.17
1 Ei . . . . .	"	0.06
$\frac{1}{4}$ l Magermilch . . . . .	"	0.02
Zubehör . . . . .	"	0.01
	K	0.50

Aus Milch und Mehl rührt man einen glatten Teig, der zuletzt mit Ei und etwas Salz gut abgeschlagen wird. In den Teig taucht man dünn geschnittene Scheiben von großen Äpfeln, bäckt sie schnell im heißen, tiefen Fett auf beiden

Seiten lichtbraun und bringt sie, nach Belieben mit Zucker und Zimt bestreut, heiß zu Tisch. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

### 403. Schlofferbuben.\*

25 dkg gedörrte Zwetschen . . . . .	K	0.15
10 dkg Mehl . . . . .	"	0.04
8 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.11
1 dkg Zucker . . . . .	"	0.01
2 Eier . . . . .	"	0.12
1 dl Magermilch . . . . .	"	0.01
Zubehör . . . . .	"	0.01
	K	0.45

Die gedörrten Zwetschen werden nicht ganz weich gesotten und zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt. Inzwischen bereitet man aus Milch, Mehl, Eiern und Salz einen Teig. Darauf werden die Zwetschen in den Teig getaucht, im tiefen, heißen Fett ausgebacken und zuletzt mit Zucker bestreut. Aus frischen Zwetschen ist die Speise viel

feiner, nur ist es dann ratsam, den Kern zu entfernen, weil die Zwetschen sonst innen nicht gar werden. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

### 404. Arme Ritter.\*

28 dkg Semmeln . . . . .	K	0.28
20 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.28
16 dkg Brösel . . . . .	"	0.10
6 dkg Zucker . . . . .	"	0.05
2 Eier . . . . .	"	0.12
$\frac{3}{8}$ l Magermilch . . . . .	"	0.03
Zubehör . . . . .	"	0.02
	K	0.88

Nachdem man die Semmeln zu Scheiben geschnitten, werden Milch, Eier, 4 dkg Zucker und Salz versprudelt, die Schnitten darin eingeweicht, dann eingebröselst und im tiefen Fett ausgebacken. Man bestreut sie mit Zimt und Zucker und reicht Obst dazu. Ungezuckert eignen sich die armen Ritter

auch als Beilage zu Gemüsen oder Salat. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

### 405. Goldschnitten.\*

Aus Mehl, Milch, Ei und ein wenig Salz wird ein Teig bereitet. Das Milchbrot schneidet man zu größeren Schnitten, taucht diese in

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



37 dkg von der Rinde befreites Milchbrot (Nr. 371) . . . . .	K	0.13
22 dkg Mehl . . . . .	"	0.09
20 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.28
1 Ei . . . . .	"	0.06
$\frac{3}{8}$ l Buttermilch . . . . .	"	0.03
Zubehör . . . . .	"	0.01
	<u>K</u>	<u>0.60</u>

den Teig und bäckt sie rasch auf beiden Seiten im heißen, tiefen Fett goldgelb. Die Schnitten können zu Salat oder, mit Zucker und Zimt bestreut, auch zu Obst gereicht werden.

#### 406. Grießschnitten.

30 dkg Grieß . . . . .	K	0.12
25 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.35
9 dkg Brösel . . . . .	"	0.05
1 Ei . . . . .	"	0.06
$1\frac{1}{4}$ l Magermilch . . . . .	"	0.10
Zubehör . . . . .	"	0.01
	<u>K</u>	<u>0.69</u>

5 dkg Fett und  $1\frac{1}{8}$  l Milch bringt man zum Sieden, streut den Grieß unter fortwährendem Rühren langsam hinein, salzt, kocht 1 Minute vor und stellt ihn 1 bis 4 Stunden in die Riste. Dann streicht man die Masse fingerdick auf ein befeuchtetes

Brett und schneidet sie erkaltet in hübsche Stücke. Das Ei wird mit dem Rest der Milch versprudelt, etwas gesalzen, die Schnitten werden darin auf beiden Seiten befeuchtet, dann eingebrösel und schnell im heißen, tiefen Fett ausgebacken. Man reicht sie zu Soßensfleisch oder Salat. Mit Zucker und Zimt bestreut, geben sie auch mit gedünstetem Obst oder Obstsaft eine gute Mahlzeit. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

#### 407. Zwetschenschnitten.\*

50 dkg gedörrte Zwetschen . . . . .	K	0.30
30 dkg Milchbrot (Nr. 371) . . . . .	"	0.11
13 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.18
10 dkg Mehl . . . . .	"	0.04
3 dkg Zucker . . . . .	"	0.02
2 Eier . . . . .	"	0.12
$\frac{1}{8}$ l Magermilch . . . . .	"	0.01
Zubehör . . . . .	"	0.01
	<u>K</u>	<u>0.79</u>

Die in der Riste mit Zimt, Nelken und Zitronenschalen weichgesottenen Zwetschen werden entkernt und gewiegt. Das Milchbrot schneidet man zu Scheiben und bestreicht die eine Seite mit den Zwetschen. Die Schnitten zieht man dann durch einen aus Milch, Mehl, 2 dkg Zucker, etwas Salz und Eiern bereiteten, fein abgerührten Teig und bäckt sie im tiefen, heißen Fett auf beiden Seiten. Beim An-

richten werden sie mit Zucker bestreut. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

#### 408. Dalken.\*

Milch, Mehl und etwas Salz werden mit 1 dkg Zucker zu einem feinen Teig abgerührt, dem man 3 Eidotter und zuletzt

1 Krone (K) = 1.05 Franken.    1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



20 dkg Mehl . . . . .	K 0.08
10 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.14
2 dkg Zucker . . . . .	„ 0.02
3 Eier . . . . .	„ 0.18
1/2 l Magermilch . . . . .	„ 0.04
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<hr/> K 0.47

den sehr steifen Schnee beimengt. In den Vertiefungen der Dalckenpfanne läßt man etwas Fett heiß werden, gibt je 1 Eßlöffel Teig hinein, bäckt die Dalcken auf beiden Seiten lichtbraun, bestreut sie mit Zucker und gibt sie schnell zu Tisch. Feiner werden die Dalcken, wenn man eine Dalcke mit Powidl oder Eingefottenem bestreicht, eine zweite daraufgibt und sie dann mit Zucker bestreut.

#### 409. Dalcken mit Germ.\*

25 dkg Mehl . . . . .	K 0.10
14 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.20
2 dkg Zucker . . . . .	„ 0.02
1 dkg Germ . . . . .	„ 0.03
3 Eier . . . . .	„ 0.18
1/4 l Magermilch . . . . .	„ 0.02
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<hr/> K 0.56

Lauwarme Milch, Germ, Zucker, das erwärmte Mehl und etwas Salz rührt man zu einem glatten Teig und schlägt ihn fest ab. Dann gibt man die Dotter und zuletzt das zu Schnee geschlagene Eiweiß dazu, schlägt alles noch einmal gut durch und läßt den Teig an einem warmen Ort ungefähr 1 1/2 Stunden aufgehen. Gebacken werden sie wie die Dalcken Nr. 408.

#### 410. Äpfelkolatschen.\*

70 dkg Apfel . . . . .	K 0.21
32 dkg Mehl . . . . .	„ 0.13
8 dkg Schweinefett . . . . .	„ 0.17
5 dkg Weinbeeren . . . . .	„ 0.07
4 dkg Zucker . . . . .	„ 0.03
2 Eier . . . . .	„ 0.12
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 0.75

In die Mitte des kranzförmig aufs Brett gegebenen Mehles kommen das Fett, 2 Dotter, 2 dkg Zucker, 1/8 l Wasser und etwas Salz. Die Zutaten werden mit dem Kochlöffel gut gemischt, das Mehl von der Mitte aus dazugerührt und alles rasch zu einem Teig verarbeitet. Derselbe muß nun kaltgestellt 1/2 Stunde zugedeckt rasten. Inzwischen werden die Äpfel geschält, gehobelt und mit den kleinen Weinbeeren gemischt. Der Teig wird dünn ausgewalkt, zu Vierecken abgeradelt und mit Äpfeln gefüllt, am Rand mit Eiweiß bestrichen, zusammengeschlagen und an den Enden etwas zusammengedrückt. Die Kolatschen werden dann auf ein Blech gelegt, mit Eiweiß bestrichen und 20 Minuten im Rohr gebacken. Mit Zucker bestreut, können sie warm oder kalt zu Tisch gebracht werden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



**411. Topfenkolatschen.\***

27 dkg Mehl . . . . .	K 0.11
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.04
2 dkg Zucker . . . . .	„ 0.02
1 dkg Germ . . . . .	„ 0.03
1 Ei . . . . .	„ 0.06
1/8 l Magermilch . . . . .	„ 0.01
Topfenfülle . . . . .	„ 0.44
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<hr style="width: 100px; margin-left: 0;"/>
	K 0.72

Die Zutaten werden mit 2 dkg zerlassenem Fett zu einem feinen Germteig verarbeitet, der zugedeckt aufgehen muß. Der Teig wird auf einem bemehlten Brett messerrückendick ausgewalkt, in Vierecke geradelt und gefüllt. Dann nimmt man die 4 Spitzen des Teiges zusammen, drückt die Ränder aneinander, damit die

Fülle nicht herauskommt, legt die Kolatschen auf ein befettetes Blech und läßt sie noch einmal aufgehen. Mit Ei bestrichen, bäckt man sie je nach Größe 1/4 bis 1/2 Stunde im Rohr.

20 dkg Topfen . . . . .	K 0.11
5 dkg Zucker . . . . .	„ 0.04
3 dkg Rosinen . . . . .	„ 0.06
2 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.03
1 Ei . . . . .	„ 0.06
1 dl saurer Rahm . . . . .	„ 0.12
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr style="width: 100px; margin-left: 0;"/>
	K 0.44

**411a. Topfenfülle.\***

Einem flaumigen Abtrieb aus Fett, Eidotter und Zucker fügt man den Rahm, den fein verrührten Topfen, die Rosinen, etwas Salz, Zitronengelb und den steifen Schnee bei.

**412. Würber Teig.\***

25 dkg Mehl . . . . .	K 0.10
10 dkg Schweinesfett . . . . .	„ 0.21
2 dkg Zucker . . . . .	„ 0.02
1 Ei . . . . .	„ 0.06
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<hr style="width: 100px; margin-left: 0;"/>
	K 0.40

Das Mehl wird kranzförmig auf das Brett gelegt und in die Mitte Schweinesfett, Eidotter, Zucker, Salz und 1 dl kaltes Wasser gegeben. Wenn alle Zutaten gut gemischt sind, gibt man das Mehl bei und verarbeitet alles rasch zu einem Teig. Wenn

dieser zugedeckt an einem kühlen Ort 1/2 Stunde gerastet hat, wird er ausgewalkt, ein rundes, eingefettetes Blech, das ungefähr 30 cm Durchmesser hat, damit belegt und der über den Rand hängende Teig abgeschnitten. Aus diesem schneidet man lange Streifen, bestreicht den Rand des Ruchens mit Eiweiß und legt die Teigstreifen darauf. Der Kuchen wird mit einigen Pflirsichsteinen beschwert oder mit einer Gabel einigemal eingestochen, damit sich der Teig nicht in der Mitte aufblähe, und dann im Ofenrohr 15 Minuten vorgebacken.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 413. Grießkuchen.

Mürber Teig (Nr. 412) . . . . .	K 0.40
12 dkg Grieß . . . . .	" 0.05
8 dkg Zucker . . . . .	" 0.06
5 dkg Rosinen . . . . .	" 0.10
4 dkg Mandeln . . . . .	" 0.13
3 Eier . . . . .	" 0.18
1 l Magermilch . . . . .	" 0.08
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr/> K 1.01

Der Grieß wird mit Milch, etwas Salz und Zitronenschale in der Kiste gar gekocht. Von 7 dkg Zucker und den Dottern macht man einen flaumigen Abtrieb, mischt den Grießbrei, die Rosinen, die stiftlig geschnittenen Mandeln, darunter einige bittere, dazu und zieht zuletzt den Schnee darunter. Das Blech wird mit dem mürben Teig Nr. 412 belegt und dieser dann vorgebacken.

Wenn das geschehen ist, streicht man die Grießfülle darauf, bäckt den Kuchen noch  $\frac{1}{2}$  Stunde und gibt ihn, mit Zucker bestreut, zu Tisch.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

### 414. Reiskuchen.

Mürber Teig (Nr. 412) . . . . .	K 0.40
12 dkg Reis . . . . .	" 0.06
8 dkg Zucker . . . . .	" 0.06
5 dkg Rosinen . . . . .	" 0.10
1 dkg Stärkemehl . . . . .	" 0.01
4 Eier . . . . .	" 0.24
$1\frac{1}{4}$ l Magermilch . . . . .	" 0.10
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr/> K 0.98

In die kalte Milch rührt man das Stärkemehl ein, bringt sie darauf mit etwas Salz und Zitronenschale zum Sieden, gibt den Reis dazu, kocht vor und stellt ihn 4 Stunden in die Kiste. Reis, Zucker, Rosinen und die Dotter werden vermischt und zum Schluß der steife Schnee daruntergezogen. Das Blech belegt man mit mürbem Teig Nr. 412 und läßt ihn vorbacken. Mit

der Reiskfülle bestrichen, wird er dann nochmals  $\frac{1}{2}$  Stunde gebacken und warm zu Tisch gegeben.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

### 415. Heidelbeer-, Schwarzbeer- oder Blaubeerkuchen.\*

Mürber Teig (Nr. 412) . . . . .	K 0.40
70 dkg Heidelbeeren . . . . .	" 0.21
5 dkg Zucker . . . . .	" 0.04
5 dkg Brösel . . . . .	" 0.03
	<hr/> K 0.68

Der aus mürbem Teig Nr. 412 hergestellte Kuchen wird vorgebacken, erst mit den Bröseln, dann mit den Heidelbeeren bestreut und in 10 Minuten fertig gebacken. Hierauf streut man 3 dkg Zucker auf den fertig gebackenen Kuchen und schiebt ihn

noch einen Augenblick ins Rohr. Der Rest des Zuckers wird erst bei Tisch über den Kuchen gegeben.

1 Krone (K) = 1.5 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.      1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 416. Zwetschenkuchen.\*

Mürber Teig (Nr. 412) . . . . .	K 0,40
1 kg entkernte Zwetschen . . . . .	" 0,45
5 dkg Zucker . . . . .	" 0,04
	<hr/> K 0,89

Man bereitet einen mürben Teig nach Nr. 412, läßt ihn vorbacken und legt die sorgfältig entkernten Zwetschen mit der Schale auf den Teig. Darauf wird der Kuchen gebacken, mit 3 dkg Zucker bestreut und nochmals schnell in den Ofen gegeben.

Zur Abwechslung kann der Zwetschenkuchen vor dem Backen mit einer Handvoll Brösel aus Roggenbrot bestreut werden. Kirschkuchen wird ebenso bereitet.

### 417. Rhabarberkuchen.\*

Mürber Teig (Nr. 412) . . . . .	K 0,40
75 dkg gepuhter Rhabarber . . . . .	" 0,45
15 dkg Zucker . . . . .	" 0,12
5 dkg Brösel . . . . .	" 0,03
	<hr/> K 1,00

Der aus mürbem Teig bereitete und vorgebackene Kuchen wird erst mit Bröseln, dann mit den abgezogenen, in kleine Würfel geschnittenen Rhabarberstengeln belegt und in 10 Minuten fertig gebacken. Bei zarten, jungen Stengeln kann das Abziehen unterbleiben. Nach dem

Backen streut man 10 dkg Zucker auf den Kuchen und schiebt ihn nochmals in den Ofen. Der Rest des Zuckers wird erst bei Tisch darübergestreut.

### 418. Erdbeerkuchen.\*

Mürber Teig (Nr. 412) . . . . .	K 0,40
75 dkg Erdbeeren . . . . .	" 0,75
10 dkg Zucker . . . . .	" 0,08
	<hr/> K 1,23

Der Kuchen wird aus mürbem Teig nach Nr. 412 bereitet und im Ofenrohr in 20 Minuten fertig gebacken. Die Erdbeeren läßt man gezuckert  $\frac{1}{2}$  Stunde stehen, ehe man den gebackenen, noch heißen

Kuchen damit belegt. Vollkommen erkaltet, kann er auch mit Schlagrahm ( $\frac{1}{4}$  l mit 5 dkg Zucker gesüßt) verziert werden.

### 419. Apfelfkuchen.\*

Mürber Teig (Nr. 412) . . . . .	K 0,40
1 kg geschälte Apfel . . . . .	" 0,40
10 dkg Zucker . . . . .	" 0,08
	<hr/> K 0,88

Der nach Nr. 412 bereitete und auf ein Blech gelegte mürbe Teig wird nicht vorgebacken, sondern man gibt die in Spalten geschnittenen rohen Apfel gleich darauf. Wenn die Apfel weich sind und der Teig

1 Krone (K) = 1,05 Franken.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Krone (K) = 0,85 Mark.

! Desagramm (dkg) = 10 Gramm.



lichtbraun ist, streut man den Zucker darüber und schiebt den Kuchen noch für kurze Zeit in den Ofen. Verfeinert wird er durch folgenden Uberguß: 5 g Kartoffelmehl werden mit  $\frac{1}{8}$  l Milch glatt gerührt und unter beständigem Schlagen aufgekocht. Dann zieht man die Milch vom Feuer und gibt, wenn sie ein wenig erkaltet ist, 2 dkg Zucker und 2 Eier dazu. Wenn alles gut abgesprudelt und ein wenig gefalzen ist, gibt man die Masse über den noch nicht ganz fertigebackenen Kuchen und stellt ihn nochmals 10 Minuten ins Rohr.

#### 420. Streuselkuchen.\*

35 dkg Mehl . . . . .	K 0.14
7 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.10
1 dkg Zucker . . . . .	„ 0.01
15 g Germ . . . . .	„ 0.05
1 Ei . . . . .	„ 0.06
$\frac{1}{4}$ l Magermilch . . . . .	„ 0.02
Streusel . . . . .	„ 0.42
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<u>K 0.81</u>

Aus Mehl, Milch, 1 dkg Zucker, 4 dkg flüssigem Fett, dem Ei, etwas Salz und Germ bereitet man einen Germteig, läßt ihn ein wenig aufgehen, vertheilt ihn dann gleichmäßig auf das mit 1 dkg Fett bestrichene, runde Blech und stellt ihn an die Wärme. Ist der Teig um das Doppelte aufgegangen, so bestreicht

man ihn mit 2 dkg zerlassenem Fett, streut den Streusel darauf und bäckt den Kuchen bei guter Hitze  $\frac{3}{4}$  Stunden. Das Ei kann auch weggelassen werden. An Stelle des Streusels kann der mit Fett bestrichene Kuchen auch mit 8 dkg stiftlig geschnittenen Mandeln, Zucker und Zimt bestreut und gebacken werden.

#### 420 a. Streusel.\*

10 dkg Mehl . . . . .	K 0.04
7 dkg Butter . . . . .	„ 0.21
5 dkg Zucker . . . . .	„ 0.04
3 dkg Mandeln . . . . .	„ 0.10
Zubehör . . . . .	„ 0.03
	<u>K 0.42</u>

Mehl und Zucker überschüttet man in einer Schüssel mit der zerlassenen Butter, gibt die geriebenen Mandeln, davon einige bittere, etwas Zitronengelb, Zimt und Salz dazu und mischt alles mit der Gabel so, daß große Brösel entstehen, die dann auf den Teig gestreut werden.

#### 421. Äpfelkuchen von Germteig.\*

Der nach Nr. 420 bereitete Germteig wird, nachdem er ein wenig aufgegangen ist, aufs Blech gegeben und dann nochmals zum Aufgehen gestellt. Inzwischen dünstet man die geschälten, in kleine Spalten geschnittenen Apfel in  $\frac{1}{4}$  l Wasser mit 2 dkg Zucker, etwas Zitronenschale und ganzem Zimt. Ist der Teig ums Doppelte auf-

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Krone (K) = 0.85 Marf.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



75 dkg Apfel . . . . .	K 0.23
35 dkg Mehl . . . . .	" 0.14
6 dkg Zucker . . . . .	" 0.05
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.08
15 g Germ . . . . .	" 0.05
1 Ei . . . . .	" 0.06
1/4 l Magermildch . . . . .	" 0.02
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.65

gegangen, wird er mit den ausgekühlten Äpfeln schön belegt und in  $\frac{3}{4}$  Stunden fertig gebacken. Der Kuchen kann, mit Zucker bestreut, warm oder kalt aufgetragen werden. Zum Belegen eignen sich auch Zwetschen, Rhabarber, Kirschen, Marillen (Aprikosen) und Obstmus (Marmelade). Auch dieser Kuchen kann mit dem in Nr. 419

angegebenen Überguß verfeinert werden.

- |                             |                                       |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| 1 Krone (K) = 1.05 Franken. | 1 Kilogramm (kg) = 2 deutliche Pfund. |
| 1 Strone (L) = 0.85 Mart.   | 1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.         |



## Bemerkungen über Torten, feine Kuchen und kleines Gebäck.

Das Gelingen der Torten und feinen Kuchen hängt von den dazu verwendeten Zutaten und der Hitze des Rohres ab.

Bei allen gerührten Torten und Kuchen muß, je nach den Angaben, entweder die Butter allein oder es müssen Butter und Zucker oder Dotter und Zucker sehr gut abgetrieben werden, ehe man die anderen Zutaten beigibt. Der Abtrieb ist immer nach der gleichen Seite zu rühren, damit die durch das Rühren von der Masse aufgenommene Luft nicht wieder herausgetrieben wird.

Das zu Torten verwendete Mehl ist ebenso wie der Zucker zu sieben.

Das Aufgehen der Torten wird durch die Zugabe von Eierschnee bewirkt, von dessen Güte das Gelingen der Torten zum großen Teil abhängt. Zum Schneeschlagen trenne man Eiweiß und Dotter vorsichtig. Um zu vermeiden, daß durch ein schlechtes Ei die verwendeten Eier sämtlich unbrauchbar gemacht werden, empfiehlt es sich, jedes einzelne Ei über einer kleinen Schale aufzuschlagen. Schnee läßt sich am schnellsten und besten in einem trockenen, sauberen Schneekessel aus Messing schlagen. Wo kein solcher vorhanden ist, verwende man eine Porzellanschüssel. Unter Beifügung einiger Körner Salz wird das Eiweiß an einem kühlen Ort erst langsam und dann immer schneller so lange geschlagen, bis der Schnee so steif ist, daß die beim Schlagen sich bildenden einzelnen Spitzen nicht mehr umfallen. Je länger das Eiweiß geschlagen und je fester es wird, desto mehr Luft wird in dasselbe eingeschlossen, diese dehnt sich in der Hitze beim Backen aus und lockert das Gebäck. Die weitverbreitete Ansicht, daß der Eierschnee dann steif genug sei, wenn er nicht mehr aus der umgekehrten Schüssel herausfällt, ist falsch. Der Schnee muß gleich nach dem Schlagen verwendet werden.

Bei allen Torten und feinen Kuchen sollen dem Abtrieb immer



zuletzt Mehl und Schnee, Brösel und Schnee, Mandeln und Schnee oder Grieß und Schnee beigegeben und leicht unter die Masse gezogen werden. Denn rührt man erst diese Zutaten und dann später den Schnee hinein, so verteilt sich letzterer nicht so gut in der Masse und die Torten gehen weniger auf.

Durch Auslegen des Tortenreifs mit eingefettetem Papier bekommt die Torte einen schöneren Rand und Boden, trocknet beim Backen weniger aus und läßt sich später auch besser glasieren. Sobald die Masse eingefüllt ist, wird sie bei guter Hitze gebacken und es ist darauf zu achten, daß das Rohr in den ersten 15 Minuten nicht geöffnet werde, sonst fällt die Masse zusammen. Beim Nachsehen vermeide man aus dem gleichen Grunde das Zuschlagen der Röhrentür. Durch Einstechen mit einem dünnen Hölzchen in die Mitte der Torte kann man sich überzeugen, ob sie ausgebacken ist. Einige Minuten nach dem Backen wird die Form gestürzt, der Tortenreif aber erst abgenommen, wenn die Torte erkaltet ist.

Zum Glasieren muß die Torte vollkommen erkaltet sein. Das Glasieren geschieht deshalb am besten erst am nächsten Tag. Die Glasur wird auf die Mitte der Torte geschüttet und gleichmäßig verteilt, indem man die Torte nach allen Seiten dreht. Mit dem Messer aufgestrichene Glasur wird nicht glatt. Soll auch der Rand glasiert werden, so muß dies dagegen mit dem Messer geschehen. Zum Glasieren der Torten verwendet man Zucker-, Zitronen-, Kakao- oder Schokoladenglasur. Die einzelnen Torten, mit Ausnahme der Schokoladenschaumtorte, können, nachdem sie glasiert und trocken sind, mit Eiweißglasur verziert werden. Zu diesem Zwecke füllt man die Glasur in eine Düte aus weißem Papier, am besten Pergamentpapier, und bespritzt die Torte nach Belieben.

Um gutes kleines Backwerk zu bereiten, braucht man vor allem feinen Staubzucker und gesiebttes Mehl.

Zu feinem Backwerk werden die Mandeln meist geschält. Dies geschieht, indem man sie mit siedendem Wasser abbrüht und dann aus der Schale drückt. Getrocknet werden sie sodann mit der Reibmaschine gerieben. An Stelle der Mandeln können auch die billigeren Haselnüsse Verwendung finden. Bei feinen Teigen müssen Mandeln und Haselnüsse durch ein Drahtsieb gegeben werden. Um den Mandelgeschmack des Backwerkes zu erhöhen, verwende man immer einige bittere, doch sei vor einem „Zuwiel“ gewarnt, da sie die so giftige Blausäure enthalten.

Auch Vanille, dieses köstliche Gewürz, soll nur in kleinen



Mengen verwendet werden. Der hohe Preis der Vanille verlangt möglichst gute Ausnützung. Diese wird erreicht, indem man die Schote der Länge nach spaltet, wodurch die Körnchen, die den stärksten Wohlgeruch enthalten, gut zur Geltung kommen. Am besten ist es, die gespaltene Schote mit Zucker zu stoßen und diesen zum Backwerk zu verwenden. Den Rest der Vanille gibt man zu Speisen, bei denen sie mitgefotten wird. Vanille ist immer in gestoßenem Zucker aufzubewahren.

Zitronenschale ist ein Gewürz, das wegen seiner ätherischen Öle zu verschiedenen Speisen und verschiedenem Backwerk Verwendung findet. Man kann sich diese Würze dadurch billig herstellen, daß man das Gelb der Zitronen abreibt, mit Staubzucker fest in ein Gläschen einstößt und dieses dann mit Pergamentpapier verbindet. Dies geschieht am zweckmäßigsten im Januar oder Februar; die Früchte sind um diese Zeit am billigsten. Gleichzeitig Sorge man auch für Vorrat an Zitronensaft. Dünn geschälte und getrocknete Zitronenschalen finden beim Dünsten von Obst und zu vielen anderen Speisen Verwendung.

Alle Teige zu kleinem Backwerk sind rasch fertig zu machen; denn dauert diese Arbeit zu lange, so wird der Teig weich und erfordert eine Zugabe von Mehl, was die Güte des Backwerks beeinträchtigt. Mürbe Teige bereite man nicht in der warmen Küche, sondern an einem kühlen Ort. Alle Teige sind gleichmäßig und nicht zu dünn auszuwalken und müssen einigemal gewendet werden, um das Ankleben zu vermeiden. Zu dünn ausgewalkter Teig veranlaßt das Austrocknen des Gebäckes im Ofen, zu dick ausgewalkter Teig ergibt weniger gutes Backwerk.

Das Backblech muß vor dem Gebrauch stets mit weichem reinen Papier gut abgerieben werden, sonst bekommt kleines Backwerk unten ein unappetitliches Aussehen. Backwerk, das kein Fett enthält, bedarf eines gut eingefetteten oder mit Wachs bestrichenen Backbleches, während bei Backwerken mit reichlichem Fettgehalt, wie bei mürben Teigen, das Einfetten unterbleiben kann. Belegt man das Blech, anstatt es einzusetzen, mit befettetem Papier, so wird das Backwerk am schönsten.

Wichtig ist die Einhaltung der angegebenen Backzeit; da aber die Ofenröhren verschieden heiß sind, ist es notwendig, recht oft nachzusehen und dem Backen die größte Aufmerksamkeit zu widmen. Mandel- und Butterbäckereien verlieren bei zu starker Hitze ihre Form.

Um dem Backwerk auch bei längerem Aufbewahren seinen Wohlgeschmack zu erhalten, verwahre man es in einer geschlossenen Blechbüchse.



Von Lebkuchen, die ein beliebtes und wegen seines Honig-  
gehaltes auch besonders nahrhaftes und gesundes Weihnachtsgebäck  
sind, sich dazu noch vortrefflich halten, wird meist ein größerer Vorrat  
gemacht; diesem Umstande wurde bei der Zusammenstellung der Vor-  
schriften Rechnung getragen.

#### 422. Zuckerglasur.\*

15 dkg Zucker . . . . . K 0.12	Der feine Staubzucker und 2 schwache Eßlöffel kaltes Wasser werden 15 Minuten gerührt.
2 Eßlöffel kaltes Wasser . . . . . K 0.03	
$\frac{\phantom{15 dkg Zucker} \phantom{2 Eßlöffel kaltes Wasser}}{K} 0.15$	

#### 423. Zitronenglasur.\*

15 dkg Zucker . . . . . K 0.12	Mit dem Zitronensaft rührt man den feinen Staubzucker 15 Minuten gut ab.
2 Eßlöffel Zitronensaft . . . . . „ 0.03	
$\frac{\phantom{15 dkg Zucker} \phantom{2 Eßlöffel Zitronensaft}}{K} 0.15$	

#### 424. Kakaoglasur.\*

15 dkg Zucker . . . . . K 0.12	Der ganz feine Staubzucker, der Kakao und 3 schwache Eßlöffel kaltes Wasser werden 15 Minuten gerührt.
2 dkg Maltinkakao . . . . . „ 0.05	
$\frac{\phantom{15 dkg Zucker} \phantom{2 dkg Maltinkakao}}{K} 0.17$	

#### 425. Schokoladenglasur.\*

10 dkg Schokolade . . . . . K 0.26	Die Schokolade und 3 Eßlöffel Wasser werden heiß gemacht; unterdessen rührt man Zucker und Kakao mit einem Eßlöffel Wasser fein ab und gibt dies zur heißen Schokolade. Dann wird das Ganze auf dem Herd so lange ge- rührt, bis die Glasur fein und glänzend ist.
2 dkg Zucker . . . . . „ 0.02	
5 g Maltinkakao . . . . . „ 0.01	
$\frac{\phantom{10 dkg Schokolade} \phantom{2 dkg Zucker} \phantom{5 g Maltinkakao}}{K} 0.29$	

#### 426. Eiweißglasur.\*

12 dkg Zucker . . . . . K 0.10	Der feine Staubzucker wird mit dem Eiweiß und einigen Tropfen Zitro- nensaft gemischt und 20 Minuten gerührt.
1 kleines Eiweiß . . . . . „ 0.03	
Zitronensaft . . . . . „ 0.01	
$\frac{\phantom{12 dkg Zucker} \phantom{1 kleines Eiweiß} \phantom{Zitronensaft}}{K} 0.14$	

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.          1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



**427. Butterschaum (Creme) zum Füllen von Torten.\***

7 dkg Butter . . . . .	K 0,21
3 dkg Zucker . . . . .	" 0,02
1 Dotter . . . . .	" 0,03
Vanille . . . . .	" 0,04
	<hr/> K 0,30

Butter und Dotter werden flaumig abgetrieben, Vanille und Zucker beigelegt und alles nochmals gut vermischt.

**428. Butterschaum (Creme) mit Schokolade.\***

6 dkg Zucker . . . . .	K 0,05
5 dkg Butter . . . . .	" 0,15
4 dkg Schokolade . . . . .	" 0,10
	<hr/> K 0,30

Der schaumig gerührten Butter werden der Zucker sowie die im heißen Ofenrohr erweichte Schokolade beigegeben und die Masse so lange gerührt, bis sie erkaltet ist. Auch diesen Schaum verwendet man als Tortenfülle.

**429. Gemischte Torte.\***

12 dkg Zucker . . . . .	K 0,10
7 dkg Mehl . . . . .	" 0,03
5 dkg Schwarzbrot-	
brösel . . . . .	" 0,03
2 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0,03
6 Eier . . . . .	" 0,36
Butterschaum (Creme) . . . . .	" 0,30
Zuckerglasur . . . . .	" 0,12
	<hr/> K 0,97

Zum ersten Tortenblatt werden 5 dkg Zucker und 3 Dotter schaumig gerührt; die Brösel, gestoßene Nelken, Zimt, Zitronenschalen und der Schnee der 3 Eiereißen werden dem Abtrieb beigegeben und leicht damit vermengt. Eine Tortenform wird mit besetztem Papier ausgelegt, mit Bröseln ausgestreut, die Masse eingefüllt und ungefähr 20 Minuten gebacken.

Zum zweiten Blatt rührt man 3 Eidotter mit 7 dkg Zucker schaumig und mischt diesem Abtrieb 7 dkg Mehl und das zu steifem Schnee geschlagene Eiereißen bei. Die Masse wird in einer gut besetzten, ausgebröselten Form ungefähr 20 Minuten im Rohr gebacken. Nun bestreicht man das eine Tortenblatt mit Eingegottetem oder mit Schaum Nr. 427, legt das andere darauf, überzieht das Ganze mit einer Zuckerglasur und verzieren die Torte nach Belieben.

**430. Maistorte.\***

18 dkg Zucker . . . . .	K 0,14
18 dkg Mais . . . . .	" 0,05
1 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0,01
6 Eier . . . . .	" 0,36
Zitronenglasur . . . . .	" 0,15
Zubehör . . . . .	" 0,04
	<hr/> K 0,75

Einem Abtrieb aus Zucker, Dottern und einigen Tropfen Zitronensaft werden der Mais und der steife Eierschnee beigegeben und die Masse in einer mit besetztem Papier ausgelegten, mit Maisgrieß ausgestreuten Form ungefähr eine Stunde im Rohr gebacken. Ausgekühlt kann die Torte mit Zucker- oder Zitronenglasur überzogen werden.

1 Krone (K) = 1,05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0,85 Mark.          1 Desagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 431. Grießtorte.\*

16 dkg Zucker . . . . .	K	0.13
10 dkg Grieß . . . . .	"	0.04
3 dkg Mandeln . . . . .	"	0.10
1 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.01
4 Eier . . . . .	"	0.24
Zitronenglasur . . . . .	"	0.15
Zubehör . . . . .	"	0.04
	K	0.71

Die Bereitung ist dieselbe wie bei Torte Nr. 430, nur werden dem Abtrieb die abgezogenen, geriebenen Mandeln beigelegt. Erkalte wird die Torte mit der Glasur überzogen.

### 432. Knacktorte.\*

12 dkg Zucker . . . . .	K	0.10
10 dkg Mandeln . . . . .	"	0.32
10 dkg Haselnüsse . . . . .	"	0.20
1 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.01
4 g Zitronat . . . . .	"	0.02
4 g Orangeat . . . . .	"	0.01
4 Eier . . . . .	"	0.24
Zuckerglasur . . . . .	"	0.12
	K	1.02

Man treibt Dotter und Zucker schaumig ab, gibt die samt den Schalen geriebenen Mandeln und Haselnüsse, das fein geschnittene Zitronat und Orangeat und den steifen Eierschnee dazu, bäckt die Torte ungefähr 40 Minuten im Rohr und füllt sie erkalte nach Belieben mit Eingessottem oder Schaum Nr. 428. Die Torte wird mit

einer Zuckerglasur überzogen.

### 433. Heiden- oder Buchweizentorte.\*

24 dkg Zucker . . . . .	K	0.19
18 dkg Mandeln . . . . .	"	0.58
14 dkg Heidenmehl . . . . .	"	0.08
8 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.11
7 dkg Butter . . . . .	"	0.21
4 Eier . . . . .	"	0.24
Zubehör . . . . .	"	0.02
	K	1.43

7 dkg Pflanzenfett werden mit einigen Tropfen Milch erst allein und dann mit der Butter flaumig gerührt und dem Abtrieb 14 dkg Zucker und die Dotter abwechselnd beigegeben. Hierauf mengt man die mit den Schalen geriebenen Mandeln, das Heidenmehl, 5 g Natron und den steifen

Eierschnee der Masse bei, die nun in der gut eingefetteten und mit Heidenmehl ausgestreuten Form ungefähr  $\frac{3}{4}$  Stunden im Rohr gebacken wird. Gut ausgekühlt, wird die Torte mit 10 dkg Staubzucker bestreut und mit einem glühenden Eisenstangerl so gebrannt, daß kleine Vierecke entstehen. Man kann die Torte auch quer in der Mitte durchschneiden und mit Eingessottem füllen.

### 434. Brottorte.\*

Den mit Zucker schaumig gerührten Dottern werden die mit den Schalen geriebenen Mandeln, das geschnittene Zitronat, etwas Zimt, Zitronenschale und Nelkenpulver beigegeben und zuletzt das zu

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mart.          1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



12 dkg Zucker . . . . .	K 0.10
10 dkg Schwarzbrot-	
brösel . . . . .	0.06
8 dkg Mandeln . . . . .	0.26
1 dkg Zitronat . . . . .	0.04
1 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.01
4 Eier . . . . .	0.24
Eingesottenes . . . . .	0.20
Rakaoglasur . . . . .	0.17
	<hr/> K 1.08

steifem Schnee geschlagene Eiweiß und die Brösel daruntergemischt. Die Masse wird in einer mit befettetem Papier ausgelegten Tortenform ungefähr  $\frac{3}{4}$  Stunden gebacken, nach dem Erkalten gefüllt und mit Kakao-glasur überzogen.

#### 435. Fischingertorte.\*

14 dkg Butter . . . . .	K 0.42
14 dkg Zucker . . . . .	0.11
10 dkg Schokolade . . . . .	0.26
6 Karlsbader Oblaten . . . . .	0.60
3 Eidotter . . . . .	0.09
Schokoladenglasur . . . . .	0.29
	<hr/> K 1.77

Gute, frische Butter, Zucker und Ei-dotter werden auf der warmen Herdplatte in einer Schüssel abgerührt, bis die Masse dickflüssig ist. Dann mischt man die Scho-kolade dazu, nimmt die Masse vom Herd und rührt, bis sie erkaltet ist, bestreicht 5 Oblaten gleichmäßig mit diesem Abtrieb

legt die sechste mit der glatten Seite nach oben darauf und überzieht die Torte mit Schokoladenglasur.

#### 436. Biskuittorte.\*

18 dkg Zucker . . . . .	K 0.14
11 dkg Mehl . . . . .	0.04
2 dkg Butter . . . . .	0.06
1 dkg Pflanzenfett . . . . .	0.01
6 Eier . . . . .	0.36
$\frac{1}{4}$ l Schlagrahm . . . . .	0.60
Schokoladenglasur . . . . .	0.29
Zubehör . . . . .	0.02
	<hr/> K 1.52

Nachdem die Dotter und 14 dkg Zucker schaumig abgetrieben worden sind, mischt man etwas Zitronensaft und -Schale, das Mehl und das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß, zuletzt auch noch die zerlassene Butter darunter. Die Masse wird in einer mit beset-tetem Papier ausgelegten und mit Mehl aus-gestreuten Form ungefähr  $\frac{3}{4}$  Stunden ge-

backen. Erkalte schneidet man die Torte durch, füllt sie mit dem mit 4 dkg Zucker gesüßten, geschlagenen Rahm und überzieht sie mit Schoko-ladenglasur.

#### 437. Singertorte.\*

18 dkg Zucker . . . . .	K 0.14
18 dkg Mehl . . . . .	0.07
18 dkg Mandeln . . . . .	0.58
18 dkg Butter . . . . .	0.54
1 Eidotter . . . . .	0.03
Eingesottenes . . . . .	0.20
Zubehör . . . . .	0.05
	<hr/> K 1.61

Mehl, Zucker, die fein geriebenen Mandeln, etwas Zimt, Nelkenpulver und Kakao vermengt man auf dem Rude-lbrett, schneidet die Butter feinblät-terig hinein, gibt den Eidotter dazu und mischt alles zu einem feinen Teig.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.      1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



Nach halbständigem Rasten wird der Teig fingerdick ausgewalkt und nach der Größe des Tortenbleches eine runde Platte daraus geschnitten, die in den befetteten Tortenreif gelegt und mit einem aus dem Rest des Teiges hergestellten Gitter verziert wird. Die Torte wird ungefähr  $\frac{1}{2}$  Stunde gebacken und, wenn sie erkaltet ist, das Gitter mit Eingesottenem gefüllt.

#### 438. Sandtorte.\*

12 dkg Zucker . . . . .	K 0.10
12 dkg Stärkemehl . . . . .	" 0.12
8 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.11
6 dkg Butter . . . . .	" 0.18
3 Eier . . . . .	" 0.18
Zubehör . . . . .	" 0.10
	<hr/> K 0.79

6 dkg Pflanzenfett werden erst allein mit einigen Tropfen Milch und dann mit der Butter flaumig gerührt; dann werden abwechselnd Zucker und Dotter nebst etwas Salz und Vanille beigegeben und zuletzt das Stärkemehl und der steife Eierschnee unter die Masse gezogen. Man bäckt die

Torte in der mit befettetem Papier (2 dkg Pflanzenfett) belegten Form ungefähr  $\frac{3}{4}$  Stunden und bestreut die erkaltete Torte mit Vanillezucker. Beim Backen soll sie aufspringen.

#### 439. Sachertorte.\*

12 dkg Schokolade . . . . .	K 0.31
12 dkg Mehl . . . . .	" 0.05
12 dkg Zucker . . . . .	" 0.10
8 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.11
6 dkg Butter . . . . .	" 0.18
4 Eier . . . . .	" 0.24
Glasur . . . . .	" 0.29
	<hr/> K 1.28

Die Schokolade wird auf einem Tellerchen zum Erweichen ins Ofenrohr gestellt. Inzwischen treibt man 6 dkg Pflanzenfett und die Butter flaumig ab, gibt die erweichte Schokolade dazu und rührt alles zu einem feinen Abtrieb. Nun werden Dotter und Zucker abwechselnd dazugemischt, dann

das Mehl und der steife Eierschnee unter die Masse gezogen und diese in einer mit befettetem Papier (2 dkg Pflanzenfett) ausgelegten Form gebacken. Erkaltet überzieht man die Torte mit Schokoladenglasur. Füllt man sie mit Schlagrahm oder Eingesottenem, so wird sie noch feiner.

#### 440. Wiener-torte.\*

16 dkg Zucker . . . . .	K 0.13
7 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.10
5 dkg Butter . . . . .	" 0.15
4 dkg Brösel . . . . .	" 0.02
2 dkg Mehl . . . . .	" 0.01
4 Eier . . . . .	" 0.24
Eingesottenes . . . . .	" 0.20
Glasur . . . . .	" 0.29
	<hr/> K 1.14

5 dkg Pflanzenfett rührt man erst allein mit einigen Tropfen Milch und dann mit der Butter flaumig und mischt sodann Dotter und Zucker abwechselnd darunter. Zum Schluß mengt man die Brösel, das Mehl, den Schnee und eine Prise Salz unter die Masse und bäckt sie in einer

1 Krone (K) = 1.05 Franken.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



mit befettetem Papier (2 *dkg* Pflanzenfett) ausgelegten Form in  $\frac{3}{4}$  Stunden. Nach dem Erkalten wird die Torte in der Mitte quer durchschnitten, gefüllt und mit Schokoladenglasur überzogen. Sie kann auch mit einem Schaum (Creme) gefüllt werden.

#### 441. Schokoladenschaumtorte.\*

15 <i>dkg</i> Schokolade . . . . .	K 0.39
6 <i>dkg</i> Zucker . . . . .	" 0.05
6 <i>dkg</i> Mandeln . . . . .	" 0.19
2 <i>dkg</i> Pflanzenfett . . . . .	" 0.03
1 <i>dkg</i> Brösel . . . . .	" 0.01
6 Eier . . . . .	" 0.36
Schaum (Creme):	
7 <i>dkg</i> Zucker . . . . .	" 0.06
7 <i>dkg</i> Butter . . . . .	" 0.21
5 <i>dkg</i> Schokolade . . . . .	" 0.13
3 <i>dkg</i> Mandeln . . . . .	" 0.10
2 Dotter . . . . .	" 0.06
	K 1.59

Dotter und Zucker werden  $\frac{1}{2}$  Stunde gerührt, dann die geriebenen Mandeln, Schokolade, Brösel und der Schnee darunter gemischt. Man bäckt die Masse in einer mit befettetem Papier ausgelegten, mit sehr feinen Bröseln ausgestreuten Form ungefähr  $\frac{3}{4}$  Stunden und gibt nach dem Erkalten nachstehenden Schaum darüber. Gute, frische Butter treibt man ab, mengt dann den Zucker, die Dotter, etwas Vanille und die geriebene Schokolade dazu, rührt alles wieder schaumig, gibt diese Masse über die

Torte und bestreut sie mit geschälten, grob geschnittenen Mandeln.

#### 442. Stefaniertorte.\*

21 <i>dkg</i> Butter . . . . .	K 0.63
21 <i>dkg</i> Zucker . . . . .	" 0.17
6 <i>dkg</i> Mandeln . . . . .	" 0.19
6 <i>dkg</i> Haselnüsse . . . . .	" 0.12
4 <i>dkg</i> Brösel . . . . .	" 0.02
2 <i>dkg</i> Mehl . . . . .	" 0.01
6 Eier . . . . .	" 0.36
Butterschaum . . . . .	" 0.30
Schokoladenglasur . . . . .	" 0.29
Zubehör . . . . .	" 0.02
	K 2.11

Die Butter wird flaumig abgetrieben, dann werden nacheinander Dotter und Zucker beigegeben und das Ganze zu einem feinen Abtrieb gerührt. Hierauf mischt man die geriebenen Mandeln und Haselnüsse, die mit Zitronensaft angeweichten Brösel, das Mehl und das zu Schnee geschlagene Eiweiß leicht unter die Masse. Diese wird nacheinander zu 4 Blättern gebacken.

Man bestreicht die einzelnen Blätter beim Aufeinanderlegen mit dem Schaum Nr. 428 und überzieht die gefüllte Torte mit einer Schokoladen- oder Kakaoglasur.

#### 443. Haselnußstänglein.\*

Die Haselnüsse reibt man fein und verarbeitet sie mit 14 *dkg* Staubzucker und einem Ei rasch zu einem Teig, der  $\frac{1}{4}$  Stunde an

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



22 dkg Zucker . . . . .	K	0.20
14 dkg ausgeschälte Haselnüsse . . . . .	"	0.34
1 Ei . . . . .	"	0.06
1 Eiweiß . . . . .	"	0.03
	K	0.63

einem kühlen Ort rasten muß und dann ausgewalkt wird. Die Enden radelt man ab, drückt den Teigrest wieder zusammen und walkt ihn abermals aus. Die Teigplatten werden mit Glasur bestrichen und mit einem scharfen Messer zu Stänglein

geschnitten, diese auf ein befettetes Blech gelegt und bei mäßiger Hitze 10 Minuten gebacken. Die Glasur bereitet man aus 8 dkg Zucker, 1 Eiweiß (von einem kleinen Ei) und einigen Tropfen Zitronensaft, indem man diese Zutaten in einem kleinen Porzellantopf mit einem Eßlöffel 15 Minuten rührt. Die Masse ergibt 30 Stänglein.

#### 444. Anisstänglein.\*

6 dkg Zucker . . . . .	K	0.05
6 dkg Mehl . . . . .	"	0.02
3 Eier . . . . .	"	0.18
Zubehör . . . . .	"	0.01
	K	0.26

Dotter und Zucker rührt man schaumig, mischt das Mehl und zulezt den Schnee leicht darunter und streicht den Teig auf ein befettetes Blech. Mit Anis bestreut, wird die Masse bei mäßiger Hitze 15 Mi-

nuten gebacken und in 24 Stänglein geteilt.

#### 445. Zuckernüsse.\*

23 dkg Mehl . . . . .	K	0.09
12 dkg Zucker . . . . .	"	0.10
5 dkg Mandeln . . . . .	"	0.16
1 Ei . . . . .	"	0.06
Zubehör . . . . .	"	0.04
	K	0.45

Mehl, Zucker, die mit der Schale geriebenen Mandeln, darunter einige bittere, etwas Zimt, 2 gestoßene Nelken, Zitronenschalen und eine Messerspitze Hirschhornsalz mischt man in einer Schüssel und macht dann in der Mitte eine Vertiefung,

in die man das Ei und  $\frac{1}{2}$  dl Milch (4 Eßlöffel) gibt. Ei und Milch werden erst gut abgerührt und die ganze Masse dann schnell zu einem feinen Teig geknetet. Man formt daraus Würstchen, die, mit dem Messer in kleine Teile geschnitten, in der Hand zu haselnußgroßen Kugeln geformt, auf ein befettetes Blech gelegt und schnell gebacken werden. Der Teig ergibt 48 Zuckernüsse.

#### 446. Mandelschnitten.\*

Zucker, Dotter und etwas Zitronensaft rührt man schaumig, mischt einen Teil der geschälten, stiftlig geschnittenen Mandeln

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



10 dkg Zucker . . . . .	K 0.08
10 dkg Mehl . . . . .	" 0.04
8 dkg Mandeln . . . . .	" 0.19
6 dkg Rosinen . . . . .	" 0.12
2 Eier . . . . .	" 0.12
Zubehör . . . . .	" 0.03
	<hr/> K 0.58

und Rosinen, das Mehl und zuletzt das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß dazu, streicht den Teig auf ein gut befettetes Blech, bestreut ihn mit dem Rest der Mandeln und Rosinen und läßt ihn ungefähr 15 Minuten im heißen Rohr

backen. Noch warm, wird das Gebäck in 24 Schnitten geteilt.

**447. Haselnußschnitten.\***

20 dkg Mehl . . . . .	K 0.08
15 dkg Zucker . . . . .	" 0.12
10 dkg Haselnüsse . . . . .	" 0.20
2 kleine Eier . . . . .	" 0.12
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr/> K 0.53

Die Eier werden mit Zucker schaumig gerührt, dann mit dem Mehl und den ganzen Haselnüssen oder Mandeln schnell zu einem Teig verarbeitet. Aus diesem formt man einen Wecken, bäckt ihn ungefähr 20 Minuten auf einem befetteten Blech

und schneidet ihn mit einem recht scharfen Messer zu 24 Schnitten.

**448. Anisbogen.\***

20 dkg Zucker . . . . .	K 0.16
15 dkg Mehl . . . . .	" 0.06
4 Eier . . . . .	" 0.24
Zubehör . . . . .	" 0.03
	<hr/> K 0.49

Zu dem schaumigen Abtrieb der 4 Eier und Zucker gibt man das Mehl und rührt die Masse noch einmal gut durch. Dann bestreicht man ein Blech mit Wachs, gibt den Teig löffelweise darauf, bestreut die Häufchen

mit Anis und bäckt sie ungefähr 5 Minuten im Ofenrohr. Noch warm, nimmt man sie rasch vom Blech und gibt ihnen über dem Stiel eines Holzlöffels eine hübsche, gebogene Form. Aus der Masse bereitet man 60 Anisbogen.

**449. Gefüllte Krapferln.\***

19 dkg Mehl . . . . .	K 0.08
12 dkg Zucker . . . . .	" 0.10
6 dkg Butter . . . . .	" 0.18
6 dkg Schweinefett . . . . .	" 0.13
Zubehör . . . . .	" 0.25
	<hr/> K 0.74

Mehl, Butter, Fett und 10 dkg Zucker vermengt man zu einem Teig und läßt ihn an einem kühlen Ort  $\frac{1}{4}$  Stunde rasten. Dann wälkt man den Teig aus und sticht 60 kleine Krapferln aus, die auf dem Blech licht gebacken werden. Noch

heiß, wird jene Seite, mit der sie auf dem Blech lagen, mit eingekochtem bestrichen, mit einem zweiten Krapferl belegt und mit Vanillezucker bestreut.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 450 Plätzchen.\*

14 dkg Zucker . . . . .	K 0.11
14 dkg Mehl . . . . .	" 0.06
2 Eier . . . . .	" 0.12
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr/> K 0.30

Zucker und Eier werden schaumig gerührt und dann mit dem Mehl gut vermischt. Hierauf belegt man das mit Wachs bestrichene Blech mit 60 aus dem Teig hergestellten runden Plätzeln, die über

Nacht auf den Küchekasten gestellt und am anderen Morgen bei guter Hitze ungefähr 3 Minuten gebacken werden.

### 451. Kakes.\*

58 dkg Mehl . . . . .	K 0.23
25 dkg Zucker . . . . .	" 0.20
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.08
5 g Natron . . . . .	" 0.02
3 kleine Eier . . . . .	" 0.18
1/8 l saurer Rahm . . . . .	" 0.15
Zubehör . . . . .	" 0.10
	<hr/> K 0.96

Mehl, Zucker, Natron und etwas Vanille werden gemischt und kranzförmig auf das Nudelbrett gegeben. In die Mitte gibt man die Eier und den Rahm, die mit dem flüssig gemachten Fett gut vermischt und dann mit den anderen Zutaten schnell zu einem Teig verarbeitet

werden. Nachdem dieser 1/4 Stunde gerastet hat, walkt man ihn aus, sticht mit der Kakesform 80 Stück davon aus und bäckt sie auf einem ganz wenig befetteten Blech ungefähr 5 Minuten bei guter Hitze. Man kann auch jede andere beliebige Form zum Ausstechen benützen.

### 452. Nußwürfel.\*

24 dkg Zucker . . . . .	K 0.19
14 dkg ausgeschälte Walnüsse . . . . .	" 0.34
4 dkg Brösel . . . . .	" 0.02
4 Eier . . . . .	" 0.24
2 Eidotter . . . . .	" 0.06
Zubehör . . . . .	" 0.40
	<hr/> K 1.25

14 dkg Zucker rührt man mit 6 Dottern schaumig und vermischt damit die fein geschnittenen Wal- oder Haselnüsse, die mit einem Kaffeelöffel voll Zitronensaft angefeuchteten Brösel und zum Schluß den festen Schnee der 4 Eiweiß. Die Masse wird auf ein befettetes Blech ge-

strichen und bei guter Hitze 10 Minuten gebacken. Die eine Hälfte davon wird mit Eingefottenem bestrichen, die andere legt man darüber und schneidet 24 Würfel daraus. Man verziert jeden Würfel mit einer halben Walnuß und bestreicht ihn mit Glasur. Für die Glasur werden 10 dkg Zucker und 1 dl Wasser zu Sirup gekocht.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 453. Nußkrapferln.\*

10 dkg ausgehäute Walnüsse . . . . .	K 0.24
10 dkg Zucker . . . . .	" 0.08
3 dkg Brösel . . . . .	" 0.02
2 Eiweiß . . . . .	" 0.06
	<hr/> K 0.40

Die fein gehackten Nüsse, der Zucker und die Brösel werden schnell mit dem steifen Schnee gemischt und aus dieser Masse 24 Kugeln geformt, die, breit gedrückt, auf einem gut befetteten Blech bei mäßiger Hitze 15 Minuten gebacken werden.

### 454. Kleines Gebäck.\*

19 dkg Mehl . . . . .	K 0.08
7 dkg Zucker . . . . .	" 0.06
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.06
3 g Natron . . . . .	" 0.01
1 Ei . . . . .	" 0.06
Zubehör . . . . .	" 0.05
	<hr/> K 0.32

Flüssiges Pflanzenfett wird flaumig gerührt, Ei, Zucker, Vanille, 1 Messerspitze Natron und zuletzt das Mehl beigefügt. Nachdem der Teig gut geknetet worden ist, läßt man ihn  $\frac{1}{2}$  Stunde rasten, wälkt ihn dann  $\frac{1}{2}$  cm dick aus, drückt mit dem Reibeisen ein Muster darauf, sticht mit dem Krapfen-

stecher oder einem Weinglas 40 Stück aus und bäckt sie bei mäßiger Hitze 5 Minuten.

### 455. Kleines Teegebäck.\*

13 dkg Mehl . . . . .	K 0.05
6 dkg Zucker . . . . .	" 0.05
6 dkg Butter . . . . .	" 0.18
3 dkg Mandeln . . . . .	" 0.10
1 Ei . . . . .	" 0.06
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr/> K 0.45

Die Butter wird flaumig gerührt, mit dem Zucker, dem Ei, den geschälten, geriebenen Mandeln, dem Mehl und etwas Zitronenschale zu einem Teig geknetet und kalt gestellt. Aus der  $\frac{1}{2}$  cm dick ausgewalkten Masse sticht man 36 beliebige Formen aus, die mit Eidotter bestreichen

und bei mäßiger Hitze gebacken werden.

### 456. Makronen.\*

15 dkg Zucker . . . . .	K 0.12
12 dkg Mandeln . . . . .	" 0.38
2 Eiweiß . . . . .	" 0.06
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr/> K 0.57

Geschälte, fein gehackte Mandeln, darunter einige bittere, Zucker und etwas Zitronenschale mischt man leicht mit dem steifen Eierschnee. Dann gibt man die Masse löffelweise auf ein befettetes Blech und

läßt die Makronen zwei Stunden im warmen Rohr trocknen. Die Masse ergibt 24 Stück.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



**457. Windkräpferln.\***

12 dkg Mandeln . . . . .	K 0.38
8 dkg Zucker . . . . .	„ 0.06
1 Eiweiß . . . . .	„ 0.03
Zubehör . . . . .	„ 0.05
	<hr/> K 0.52

Die geschälten Mandeln, darunter einige bittere, werden durch die Reibmaschine getrieben und mit Zucker, etwas Zitronensaft und dem Schnee von einem großen Eiweiß schnell vermischt. Nun schneidet man aus

Oblaten 24 Scheibchen, verteilt die Masse darauf und läßt sie bei sehr mäßiger Hitze 10 Minuten im Rohr stehen.

**458. Schneebufferln.\***

18 dkg Zucker . . . . .	K 0.14
3 Eiweiß . . . . .	„ 0.09
Zubehör . . . . .	„ 0.06
	<hr/> K 0.29

Die Eiweiß werden zu sehr festem Schnee geschlagen, der sehr feine Vanillezucker und 1 Teelöffel Stärkemehl dazugerührt und davon 24 Häufchen auf ein mit Wachs bestrichenes Blech gegeben, die über Nacht im Rohr trocknen müssen.

**459. Gefüllte spanische Winde.\***

20 dkg Zucker . . . . .	K 0.16
4 Eiweiß . . . . .	„ 0.12
1/2 l Schlagrahm . . . . .	„ 1.20
	<hr/> K 1.48

Der sehr feine Zucker wird mit dem recht steifen Eierschnee schnell vermischt und die Masse in ein Leinwandfäckchen, in das man eine Spritzdüse gegeben hat, gefüllt.

Auf ein gut mit Pflanzenfett bestrichenes und mit Mehl bestäubtes Blech spritzt man dann runde Schalen, die, mit Zucker bestreut, bei gelinder Wärme im Rohr so lange getrocknet werden, bis man sie vom Blech nehmen kann. Darauf wird die untere, flache Seite etwas eingedrückt und das Gebäck fertig getrocknet. Vor Tisch werden je 2 Schalen mit Schlagrahm gefüllt und aufeinander gelegt.

**460. Schokoladensterne.\***

14 dkg Zucker . . . . .	K 0.11
5 dkg Schokolade . . . . .	„ 0.13
1 kleines Eiweiß . . . . .	„ 0.03
Zubehör . . . . .	„ 0.01
	<hr/> K 0.28

Der Zucker, die fein geriebene Schokolade und der steife Schnee werden gut vermengt. Der Teig wird auf Zucker dünn ausgewalzt. Davon werden 42 Sternchen ausgestochen und diese auf einem bestrichenen

Blech bei mäßiger Hitze 10 Minuten gebacken.

**461. Engländer.\***

14 dkg geschälte, geriebene Mandeln bringt man mit dem Zucker und dem Eiweiß in einem Schneebecken zum Feuer und rührt die

1 Krone (K) = 1.05 Franken.  
1 Krone (K) = 0.85 Mart.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



18 dkg Mandeln . . .	K 0.58
18 dkg Zucker . . . . .	„ 0.14
2 Eiweiß . . . . .	„ 0.06
Zubehör . . . . .	„ 0.04
	<hr/>
	K 0.82

Masse, bis sie heiß ist. Dann wird sie auf 18 Oblaten (10 cm lang, 3 cm breit) gestrichen und mit dem Rest der Mandeln, die man stiftlig schneidet, verziert. Die Stangerln werden auf einem befetteten Blech bei mäßiger Hitze 10 Minuten gebacken.

#### 462. Hirschhornkrasperln.\*

24 dkg Mehl . . . . .	K 0.10
4 dkg Zucker . . . . .	„ 0.03
4 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.06
4 g Hirschhornsalz . . . . .	„ 0.02
2 große Eier . . . . .	„ 0.12
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/>
	K 0.35

Eier, Zucker und das flüssig gemachte Fett werden gut verrührt. Dann mischt man Mehl, etwas Zitronensaft und -Schale samt dem Hirschhornsalz darunter und verarbeitet das Ganze zu einem Teig, den man auswälkt, mit verschiedenen kleinen Förmchen austicht und auf einem befetteten

Blech in 8 Minuten leicht bäckt.

#### 463. Sufarenkrasperln.\*

9 dkg Mehl . . . . .	K 0.04
7 dkg Butter . . . . .	„ 0.21
3 dkg Zucker . . . . .	„ 0.02
1 dkg Mandeln . . . . .	„ 0.03
1 Ei . . . . .	„ 0.06
Zubehör . . . . .	„ 0.03
	<hr/>
	K 0.39

Mehl und Butter werden abgebröseln und mit 2 dkg Zucker, Eidotter und etwas Vanille schnell zu einem Teig verarbeitet. Nachdem dieser an einem kühlen Ort 20 Minuten gerastet hat, formt man 30 Kugeln daraus, die, in der Mitte ein wenig eingedrückt und mit Eiweiß be-

strichen, in die geschälten, grobgehackten, mit 1 dkg grobem Zucker vermischten Mandeln getaucht und auf ein mit Papier belegtes Blech gesetzt werden. Die Krasperln werden oben mit Eiweiß bestrichen und im Ofenrohr bei guter Hitze 5 Minuten gebacken.

#### 464. Gefüllte Krasperln mit Mandeln.\*

13 dkg Mehl . . . . .	K 0.05
9 dkg Zucker . . . . .	„ 0.07
4 dkg Butter . . . . .	„ 0.12
4 dkg Mandeln . . . . .	„ 0.13
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	„ 0.04
1 Eidotter . . . . .	„ 0.03
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/>
	K 0.46

Aus Mehl, 7 dkg Zucker, Butter, dem erwärmten, abgetriebenen Pflanzenfett, den geschälten, geriebenen Mandeln, Eidotter, etwas Zitronensaft und -Schale bereitet man schnell einen Teig, der  $\frac{1}{4}$  Stunde rasten muß. Weiter behandelt werden die Krasperln wie jene in Nr. 449.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 465. Würbe Kipferln.\*

17 dkg Mehl . . . . .	K 0.07
7 dkg Zucker . . . . .	" 0.06
6 dkg Butter . . . . .	" 0.18
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.08
3 dkg Mandeln . . . . .	" 0.10
1 Ei . . . . .	" 0.06
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<u>K 0.56</u>

Aus Mehl, Pflanzenfett, Butter, 6 dkg Zucker, 2 dkg geschälten, geriebenen Mandeln, darunter einigen bitteren, etwas Zitronenschale, ein wenig Salz und dem Dotter bereitet man wie in Nr. 464 einen feinen Teig. Der Teig wird zu einer Wurst geformt, die man in nußgroße Stücke schneidet. Zu

Kipferln gerollt und mit Eiweiß bestrichen, werden sie in mit Zucker gemischte Mandeln gedrückt und auf einem befetteten Blech ungefähr 8 Minuten bei guter Hitze gebacken. Die Masse ergibt 48 Kipferln.

### 466. Vanillekipferln.\*

14 dkg Mehl . . . . .	K 0.06
12 dkg Mandeln . . . . .	" 0.38
10 dkg Butter . . . . .	" 0.30
10 dkg Zucker . . . . .	" 0.08
Zubehör . . . . .	" 0.05
	<u>K 0.87</u>

Mehl und Butter werden abgebröseln und schnell mit den geschälten, fein gestoßenen Mandeln (darunter einige bittere) und mit 5 dkg Zucker zu einem Teig verarbeitet. Aus dieser Masse formt man 40 Kipferln, bäckt sie bei mäßiger Hitze

6 Minuten ganz licht und dreht sie, noch heiß, vorsichtig in feinem Vanillezucker.

### 467. Butterbrezeln.\*

10 dkg Mehl . . . . .	K 0.04
6 dkg Zucker . . . . .	" 0.05
5 dkg Butter . . . . .	" 0.15
1 Ei . . . . .	" 0.06
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<u>K 0.31</u>

Mehl und Butter bröseln man ab, mischt 4 dkg Zucker, Eidotter und etwas Salz dazu und vermengt schnell alles zu einem feinen Teig. Aus diesem formt man 20 Brezeln, die, mit Eiweiß bestrichen und in groben Zucker gedrückt, auf einem

Blech bei guter Hitze in ungefähr 8 Minuten gebacken werden.

### 468. Gewürzeln.\*

2 Eiweiß werden mit dem Zucker schaumig gerührt, mit dem fein geschnittenen Zitronat, den geriebenen Mandeln und der Schoko-

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark          1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



7 dkg Mandeln . . . . .	K 0.22
7 dkg Zucker . . . . .	" 0.06
5 dkg Schokolade . . . . .	" 0.13
4 dkg Zitronat . . . . .	" 0.16
2 Eiweiß . . . . .	" 0.06
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.65

lade gut vermengt,  $\frac{1}{2}$  cm dick auf Oblaten gestrichen, 10 Minuten bei mäßiger Hitze gebacken und dann in 18 Stangerln geschnitten.

### 469. Kleine Lebkuchen.\*

20 dkg Zucker . . . . .	K 0.16
13 dkg Haselnüsse . . . . .	" 0.26
7 dkg Mehl . . . . .	" 0.03
25g Orangeat(Orancini),, . . . . .	" 0.05
1 Eiweiß . . . . .	" 0.03
Zubehör . . . . .	" 0.06
	<hr/> K 0.59

Die Haselnüsse werden gerieben, mit 15 dkg Zucker, dem Mehl, dem fein gehackten Orangeat, etwas Zimt, 1 Eßlöffel Zitronensaft, 1 Kaffeelöffel Honig und dem Eiweiß zu einem Teig geknetet. Diesen walkt man aus, sticht 30 Lebkuchen ab, gibt ein mit Fett bestrichenes Papier

auf das Blech und bäckt sie darauf bei mäßiger Hitze. Noch heiß, werden sie mit einem aus 5 dkg Zucker und  $\frac{1}{2}$  dl Wasser gekochten Sirup bestrichen, wodurch sie schön glänzend werden.

### 470. Honig-Lebkuchen.\*

64 dkg Mehl . . . . .	K 0.26
33 dkg Honig . . . . .	" 0.53
16 dkg Zucker . . . . .	" 0.13
11 dkg Mandeln . . . . .	" 0.35
3 dkg Zitronat . . . . .	" 0.12
6 g Pottasche . . . . .	" 0.06
6 g pulverisiertes Hirschhornsalz . . . . .	" 0.02
1 Ei . . . . .	" 0.06
Zubehör . . . . .	" 0.06
	<hr/> K 1.59

Der Honig wird aufgesotten, dann vom Feuer gezogen und der Zucker, das Hirschhornsalz, die Pottasche, das Zitronat, etwas Zimt, Orangen- und Zitronenschalen, Neugewürz, Nelken und Kardamomen fein gestoßen dazugegeben. Man rührt die Masse bis zum Erkalten und läßt sie dann 24 Stunden stehen. Durch

das Stehen wird die Masse sehr zähe und muß deshalb nach der obigen Zeit zum Auflösen in ein heißes Wasserbad gestellt werden jedoch an einem kühlen Ort. Hierauf gibt man in die Mitte des kranzförmig auf das Radelbrett gelegten Mehles 8 dkg mit der Schale geschnittene Mandeln und den nun auch mit dem Ei vermengten Honig und bereitet daraus einen feinen Teig, der, fingerdick ausgewalkt, zu gleichmäßig großen Lebkuchen geschnitten wird. Die Kuchen belegt man mit einer halben geschälten Mandel und bäckt sie bei mäßiger Hitze auf einem gut besetzten Blech. Man kann das Gebäck mit Zuckerglasur Nr. 422 überziehen.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 471. Zuckerschiffchen.\*

12 dkg Mehl . . . . .	K 0.05
10 dkg Zucker . . . . .	" 0.08
4 dkg Mandeln . . . . .	" 0.13
3 dkg Butter . . . . .	" 0.09
1 Ei . . . . .	" 0.06
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.43

Butter, Mehl und Zucker sowie die geriebenen Mandeln bröseln man gut ab und verarbeitet diese Masse mit dem Ei, etwas Zimt, Nelken und fein gehackter Zitronenschale rasch zu einem Teig, den man  $\frac{1}{2}$  Stunde an einem kühlen Ort rasten läßt. Dann wird er messerrückendick ausgewalzt, zu verschobenen Vierecken geschnitten und bei mäßiger Hitze gebacken.

### 472. Bisquit Rollkuchen (Bisquit-Roulade).\*

8 dkg Zucker . . . . .	K 0.06
7 dkg Mehl . . . . .	" 0.03
1 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.01
4 Eier . . . . .	" 0.24
Eingefottenes . . . . .	" 0.20
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.56

Nachdem die Dotter mit dem Zucker schaumig gerührt worden sind, mischt man das Mehl, eine Messerspitze Natron oder Backpulver und den steifen Eierschnee der Masse bei und streicht sie 1 cm dick auf ein längliches, befettetes Blech. (Man benützt dazu entweder ein längliches Blech, das rund herum mit einem Rand versehen ist, oder ein weißes, befettetes Papier, das man entsprechend formt und auf ein Blech legt.) Bei mäßiger Hitze gebacken und noch heiß gestürzt, wird der Kuchen mit Eingefottendem gefüllt, dann zusammengerollt, mit Zucker bestreut und, sobald er erkaltet ist, in schöne Stücke geschnitten.

### 473. Zwieback.\*

32 dkg Mehl . . . . .	K 0.13
18 dkg Zucker . . . . .	" 0.14
7 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.10
4 dkg Haselnüsse . . . . .	" 0.08
1 dkg Germ . . . . .	" 0.03
1 Ei . . . . .	" 0.06
$\frac{1}{8}$ l Magermilch . . . . .	" 0.01
Zubehör . . . . .	" 0.07
	<hr/> K 0.62

Die lauwarme Milch wird mit 2 dkg Zucker, Germ und etwas Mehl angerührt und nach dem Aufgehen mit dem übrigen Mehl, dem zerlassenen Fett, den geriebenen Haselnüssen, dem Ei, etwas fein gestoßenem Ingwer und Anis zu einem Teig verarbeitet. Aus dem Teig formt man 2 lange, schmale Wecken, läßt sie bis zur doppelten Höhe aufgehen und bäckt sie bei mäßiger Hitze  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  Stunden. Am folgenden Tage schneidet man den Zwieback in dünne Scheiben, dreht sie auf beiden Seiten in Vanillezucker (für 5 Heller Vanille wird mit dem Rest des Zuckers fein gestoßen),

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



legt sie dicht aneinander und läßt sie so einen Tag stehen. Hierauf dörrt man die Scheiben schön goldgelb und verwahrt den Zwieback an einem trockenen Ort.

#### 474. Aniszwieback.\*

14 dkg Zucker . . . . .	K	0.11
13 dkg Mehl . . . . .	"	0.05
1 dkg Anis . . . . .	"	0.02
2 Eier . . . . .	"	0.12
		K 0.30

Eier und Zucker rührt man mit dem Schneebeßen  $\frac{3}{4}$  Stunden, mischt dann Anis und Mehl schnell dazu, füllt die Masse in eine gut befettete, mit Mehl bestaubte Bischofsbrotform und bäckt sie

bei mäßiger Hitze. Der Zwieback wird, wenn er ganz erkaltet ist, in dünne Scheiben geschnitten und gebackt.

#### 475. Biskuitbrot.\*

15 dkg Zucker . . . . .	K	0.12
15 dkg Mehl . . . . .	"	0.06
1 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.01
3 Eier . . . . .	"	0.18
Zubehör . . . . .	"	0.01
		K 0.38

Eier, Zucker und einige Tropfen Zitronensaft werden 15 Minuten mit der Schneerute geschlagen, dann das Mehl daruntergemischt und diese Masse in der gut ausgefetteten, mit Mehl bestreuten Form ungefähr 25 Minuten gebacken.

#### 476. Feineres Biskuitbrot.\*

8 dkg Mehl . . . . .	K	0.03
8 dkg Zucker . . . . .	"	0.06
5 dkg Feigen . . . . .	"	0.03
2 dkg Haselnüsse . . . . .	"	0.04
2 dkg Rosinen . . . . .	"	0.04
1 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.01
3 Eier . . . . .	"	0.18
		K 0.39

Dotter und Zucker rührt man schaumig, mischt die Rosinen, die fein geschnittenen Feigen und Haselnüsse sowie das Mehl dazu, zieht den steifen Schnee unter die Masse und bäckt sie in einer ausgefetteten, mit Mehl bestreuten Biskuitform ungefähr  $\frac{1}{2}$  Stunde.

#### 477. Zuckerbrot.\*

17 dkg Zucker . . . . .	K	0.14
8 dkg Mehl . . . . .	"	0.03
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.08
3 Eier . . . . .	"	0.18
		K 0.43

5 dkg Fett werden erst mit einigen Tropfen Milch flaumig gerührt und dann mit Zucker und Dotter abwechselnd vermischt. Hierauf zieht man das Mehl und den steifen Schnee darunter, füllt die Masse in die ausgefettete, mit Mehl bestreute Form und bäckt sie ungefähr  $\frac{1}{2}$  Stunde.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.    1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 478. Schokoladenbrot.\*

7 dkg Zucker . . . . .	K	0.06
7 dkg Schokolade . . . . .	"	0.18
4 dkg Mehl . . . . .	"	0.02
2 dkg Haselnüsse . . . . .	"	0.04
1 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.01
3 Eier . . . . .	"	0.18
Zubehör . . . . .	"	0.01
	K	0.50

Dotter und Zucker rührt man schaumig, mischt die geriebenen Haselnüsse, die Schokolade, das Mehl und den steifen Schnee leicht darunter und bäckt die Masse in der ausgefetteten, mit Bröseln bestreuten Form  $\frac{1}{2}$  Stunde.

### 479. Eiweißkuchen.\*

16 dkg Zucker . . . . .	K	0.13
8 dkg Butter . . . . .	"	0.24
8 dkg Mehl . . . . .	"	0.03
6 dkg Mandeln . . . . .	"	0.19
4 Eiweiß . . . . .	"	0.12
Zubehör . . . . .	"	0.03
	K	0.74

Das Eiweiß schlägt man zu Schnee und rührt den Zucker, die abgezogenen, geriebenen Mandeln, davon einige bittere, 8 dkg zerlassene Butter und das Mehl darunter. Eine kleine Gugelhupfform wird nun sehr gut mit Pflanzenfett ausgestrichen, mit geriebenen Mandeln und Bröseln bestreut, die Masse eingefüllt und ungefähr  $\frac{3}{4}$  Stunden gebacken.

### 480. Marmorkuchen.\*

26 dkg Mehl . . . . .	K	0.10
13 dkg Zucker . . . . .	"	0.10
6 dkg Butter . . . . .	"	0.18
6 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.08
1 dkg Kakao . . . . .	"	0.03
1 dkg Backpulver . . . . .	"	0.06
4 Eier . . . . .	"	0.24
Zubehör . . . . .	"	0.05
	K	0.84

Das Pflanzenfett wird erst allein und dann mit der Butter flaumig gerührt. Hierauf gibt man abwechselnd Zucker und Dotter dazu und mengt, nachdem alles nochmals tüchtig abgetrieben worden ist, Mehl, Backpulver, etwas Salz, Vanille und den steifen Schnee gut darunter. Die Hälfte der Masse kommt in einen befetteten, bemehlten Tortenreife, zum Rest rührt man den Kakao und verteilt die nun dunkle Masse über die lichte. Der Kuchen wird ungefähr  $\frac{1}{2}$  Stunde gebacken.

### 481. Kirchenkuchen.\*

14 dkg Mehl . . . . .	K	0.06
14 dkg Zucker . . . . .	"	0.11
7 dkg Butter . . . . .	"	0.21
7 dkg Pflanzenfett . . . . .	"	0.10
2 Eier . . . . .	"	0.12
2 Dotter . . . . .	"	0.06
25 dkg Kirichen . . . . .	"	0.20
Zubehör . . . . .	"	0.01
	K	0.87

Das zerlassene Pflanzenfett wird erst allein, nachher mit der Butter flaumig gerührt. Dann gibt man die ganzen Eier, die Dotter, etwas feine Zitronenschale hinzu und treibt die Masse nochmals gut ab. Hierauf wird das Mehl daruntergemischt, die Masse in eine befettete und mit Mehl

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



bestäubte Form gefüllt und mit Kirschen belegt. Der Kuchen wird ungefähr  $\frac{3}{4}$  Stunden gebacken und kalt zu Tisch gegeben. Kirschkuchen kann auch ohne Butter, nur mit Pflanzenfett bereitet werden.

**482. Kirschkuchen mit Schokolade.\***

11 dkg Zucker . . . . .	K	0.09
8 dkg Schokolade . . . . .	"	0.21
6 dkg Mandeln . . . . .	"	0.19
4 dkg Schwarzbrot-		
brösel . . . . .	"	0.02
4 Eier . . . . .	"	0.24
25 dkg Kirschen . . . . .	"	0.20
Zubehör . . . . .	"	0.03
	K	0.98

Zucker und Dotter werden schaumig gerührt und mit den geriebenen Mandeln, den Bröseln, die mit 2 Löffel Zitronensaft angefeuchtet sind, der geriebenen Schokolade, mit gestoßenem Zimt, Nelken und dem steifen Schnee leicht gemischt. Die in einen gut ausgefetteten Tortenreife 1 cm hoch eingefüllte Masse wird mit Kirschen

belegt und bei guter Hitze gebacken.

**483. Rehrücken.\***

10 dkg Zucker . . . . .	K	0.08
10 dkg Mandeln . . . . .	"	0.32
7 dkg Schokolade . . . . .	"	0.18
35 g Orangeat . . . . .	"	0.07
35 g Zitronat . . . . .	"	0.14
3 dkg Pignoli . . . . .	"	0.12
2 dkg Brösel . . . . .	"	0.01
5 Eier . . . . .	"	0.30
Schokoladenglasur . . . . .	"	0.29
Zubehör . . . . .	"	0.01
	K	1.52

Den feinen Abtrieb von 2 Eiern, 3 Dottern und Zucker mengt man mit der geriebenen Schokolade, den mit den Schalen geriebenen Mandeln, dem fein geschnittenen Zitronat und Orangeat, den Bröseln, etwas Zimt, zuletzt mit dem steifen Schnee, füllt die Masse in die etwas ausgefettete und mit befettetem Papier ausgelegte Rehrückenform und bäckt sie ungefähr  $\frac{3}{4}$  Stunden. Erkalte wird der

Rehrücken mit Schokoladenglasur überzogen und, wenn sie etwas getrocknet ist, mit Pignoli bespickt.

1 Krone (K) = 1.06 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



## Bemerkungen über Obst.

Alle jene Früchte, die wir mit dem Namen Obst bezeichnen, enthalten viel Wasser und nur wenig Nährstoffe; dennoch sind sie um der in ihnen enthaltenen Nährsalze und Säuren willen für unsere Ernährung von großer Bedeutung und sollten aus Gesundheitsrücksichten nicht nur auf den Tisch des Reichen, sondern auch auf den des Unbemittelten täglich kommen.

Die im Obstsaft enthaltenen Nährstoffe werden leicht verdaut und schnell ins Blut übergeführt. Die Säuren im Obst befördern die Verdauung und sorgen dafür, daß Speisefeste nicht zu lange im Darm bleiben, dort in Fäulnis übergehen und dadurch Krankheiten verursachen.

Die Obstschale enthält alle den Wohlgeschmack der verschiedenen Obstsorten bedingenden ätherischen Öle. Um diese auch dem gekochten und gedünsteten Obst zu erhalten, soll das Obst, wenn möglich, immer mit der Schale zubereitet werden. Für Kranke ist jedoch die Schale ihrer schweren Verdaulichkeit wegen zu entfernen und aus gleicher Ursache ist für Kranke gekochtes Obst dem rohen vorzuziehen.

Frisches Obst braucht, weil es sehr wasserreich ist, zum Dünsten und Weichkochen wenig Wasser. Gedörnte Früchte, wie Apfelspalten und Zwetschen, denen durch das Dörren Wasser entzogen wurde, müssen hingegen mit viel Wasser zubereitet werden. Dörrobst wird wohlgeschmeckend und ausgiebig, wenn man es, nachdem es gewaschen worden ist, 8 bis 12 Stunden in lauwarmes Wasser legt, dann darin vorkocht und in die Kiste stellt.

Bei sehr saurem Obst und bei Rhabarber kann man durch Zugabe einer kleinen Messerspitze doppeltkohlen-sauren Natrons die Säure etwas mildern und dadurch Zucker sparen. Gibt man den Zucker erst nach dem Kochen zum Obst, so braucht man weniger davon.

Da auch im Winter täglich Obst genossen werden soll, müssen im Sommer Früchte eingesotten oder getrocknet werden. Dies kann auf so einfache und billige Weise geschehen, daß es auch der wenig



bemittelten Hausfrau möglich ist, sich einen Vorrat von Obst zu schaffen. Die Heidel- oder Schwarzbeeren sind auf dem Lande billig zu haben, sollen aber nicht, wie es leider meist geschieht, zum Schnapsbrennen, sondern als Obst für den Winter Verwendung finden. Zu diesem Zweck werden die Früchte in einer Messingspfanne oder einem irdenen Topf ohne Zucker und jede andere Zutat im eigenen Saft gedünstet und erkaltet in sehr saubere Flaschen gefüllt, die auf ein zusammengelegtes Tuch einigemal fest aufgestoßen werden, damit möglichst viel Früchte hineingehen und keine Lusträume bleiben. Man füllt die Flaschen so voll, daß die Früchte bis in den Hals hineinreichen, gießt dann etwas Speiseöl darauf, verkorkt sie sehr fest, verbindet sie mit einer Schnur und stellt die Flaschen in einen kühlen Keller. Der Kork darf das Öl nicht berühren. Die Beeren halten sich bei solchem Verfahren jahrelang. Vor dem Gebrauch wird das Öl, das im Hause noch anderweitig verwendet werden kann, vorsichtig abgeschüttet. Damit sich alles Öl löse, gieße man ein wenig heißes Wasser in den Flaschenhals, gieße es wieder ab und schütte die Beeren in eine Schüssel. Geflüßt reicht man sie zu Tisch. Wir mischen sie auch oft mit Wasser und bereiten daraus eine Soße nach Nr. 185. Noch einfacher einzumachen ist der Rhabarber. Er wird gepuht, zu Stückchen geschnitten, in sehr saubere Flaschen gegeben, die dann mit frischem Brunnenwasser gefüllt, zugekorkt, verbunden und stehend im Keller aufbewahrt werden. Beim Gebrauch dünstet man ihn wie den frischen. Auch Holunderbeeren sind auf dem Lande ohne große Mühe zu haben und sollten in größeren Mengen für den Winter eingemacht werden.

Aus Fallobst wird eine gute und billige Apfelsulz (Gelee) bereitet, die sich vorzüglich zum Füllen von Mehlspeisen eignet. Streicht man sie auf Brot und gibt ein Glas Milch dazu, so hat man für Kinder ein billiges und gesundes Abendessen.

Obst, zu Milch- und Mehlspeisen gereicht, ergibt eine gesunde Nahrung, die meist und namentlich von der Jugend gerne gegessen wird und außerdem noch viel billiger kommt als selbst die einfachsten Fleischspeisen.

In der Stadt ist das Obst leider immer noch viel zu teuer; trotzdem muß man auch da wieder sagen: **„Verwendet das Geld, für das ihr euch Wurst, Tabak und geistige Getränke kauft, lieber für gedörrte Zwetschen, Äpfel und Feigen, so werdet ihr und werden eure Kinder besser genährt sein!“**



**484. Gedörrte Zwetschen.**

50 dkg Zwetschen . . . . .	K 0.30
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 0.32

Die Zwetschen werden gewaschen, 8 bis 12 Stunden in 1½ l Wasser eingeweicht, dann mit dem Einweichwasser unter Beigabe von Zimtrinden und Zitronenschalen aufgesotten und in die Kiste gestellt. Sind die Zwetschen nicht süß genug, so gibt man vor dem Anrichten etwas Zucker dazu. Der Saft kann mit einem Teelöffel Stärkemehl, das in kaltem Wasser aufzulösen ist, gebunden werden.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

**485. Gedörrte Äpfelspalten.**

20 dkg Äpfelspalten . . . . .	K 0.12
5 dkg Zucker . . . . .	„ 0.04
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 0.18

Die Äpfelspalten werden wie in Nr. 484 eingeweicht, vorgekocht und in die Kiste gestellt. Kurz vor dem Anrichten gibt man den Zucker dazu. Sehr schmackhaft ist auch ein Gemisch aus zu gleichen Teilen genommenen Zwetschen und Äpfelspalten.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

**486. Gedünstete Äpfel.\***

1.50 kg Apfel . . . . .	K 0.45
5 dkg Zucker . . . . .	„ 0.04
Zubehör . . . . .	„ 0.03
	<hr/> K 0.52

½ l Wasser wird mit dem Zucker zu Sirup gekocht. In diesen legt man die geschälten, halbierten, vom Kernhaus befreiten Apfel der Reihe nach unter Zugabe von etwas Zimt, Zitronenschalen, Nelken und einem Kaffeelöffel Zitronensaft ein und läßt sie zugedeckt 20 Minuten auf dem Herde dünsten.

**487. Gedünstete Birnen.\***

1 kg Birnen . . . . .	K 0.60
5 dkg Zucker . . . . .	„ 0.04
Zubehör . . . . .	„ 0.03
	<hr/> K 0.67

Die Bereitung ist dieselbe wie bei gedünsteten Äpfeln Nr. 486.

**488. Gedünstete Heidel-, Schwarz- oder Blaubeeren.\***

1.25 kg Schwarzbeeren	K 0.38
8 dkg Zucker . . . . .	„ 0.06
	<hr/> K 0.44

Die Beeren werden im eigenen Saft gedünstet und, wenn sie erkaltet sind, mit dem gestoßenen Zucker gemischt.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



**489. Gedünstete unreife Stachelbeeren.\***

1·25 kg Stachelbeeren	K 0.38
20 dkg Zucker . . . . .	„ 0.16
	<hr/> K 0.54

Die harten Stachelbeeren befreit man von den Stielen und Blütenresten und läßt sie in dem aus  $\frac{1}{4}$  l Wasser und dem Zucker bereiteten Sirup eine gute  $\frac{1}{2}$  Stunde ziehen, ohne sie zu kochen. Die Beeren müssen weich und glasig sein, dürfen aber nicht zerfallen.

**490. Gedünstete Kirschen.\***

1 kg Kirschen . . . . .	K 0.80
5 dkg Zucker . . . . .	„ 0.04
	<hr/> K 0.84

In dem aus  $\frac{3}{8}$  l Wasser und dem Zucker bereiteten Sirup dünstet man die Kirschen zugedeckt 10 Minuten.

**491. Gedünstete Zwetschen.\***

1·25 kg Zwetschen . . .	K 0.38
6 dkg Zucker . . . . .	„ 0.05
Zubehör . . . . .	„ 0.02
	<hr/> K 0.45

Man bereitet sie nach Nr. 490, kann sie aber auch entkernen und dann erst dünsten.

**492. Rhabarber.\***

1·25 kg Rhabarber . .	K 0.63
22 dkg Zucker . . . . .	„ 0.18
	<hr/> K 0.81

Den in gleichmäßige Stücke geschnittenen Rhabarber stellt man mit  $\frac{1}{2}$  l Wasser und Zucker auf das Feuer. Da Rhabarber sehr schnell weich ist, darf er nur kurze Zeit fieden. Zu lange gesottener Rhabarber zerfällt und sieht nicht appetitlich aus.

**493. Gedünsteter Kürbis.\***

1·50 kg Kürbis . . . .	K 0.45
8 dkg Zucker . . . . .	„ 0.06
Zubehör . . . . .	„ 0.07
	<hr/> K 0.58

Man schält den Kürbis, entfernt die Kerne, schneidet ihn in kleine, gleichmäßige Stücke und läßt diese über Nacht in leichtem Essigwasser liegen. Am nächsten Tag siedet man Zucker, Zitronensaft, Ingwer, Zitronenschalen und  $\frac{3}{8}$  l Wasser 10 Minuten, nimmt die Kürbisstücke aus dem Essigwasser und gibt sie nach und nach hinein. Sobald sie weich und glasig sind, werden sie herausgenommen und hübsch angerichtet. Die Brühe kocht man ein, entfernt den Ingwer, schüttet sie über den Kürbis und gibt ihn kalt zu Tisch.

**494. Apfelmus.\***

Die Äpfel werden wie in Nr. 486 vorbereitet und gedünstet. Kurz vor dem Anrichten treibt man sie durch ein Sieb, fügt einen

1 Krone (K) = 1·05 Franken.    1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0·85 Mark.        1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.



1.50 kg Apfel . . . . .	K 0.45
5 dkg Zucker . . . . .	K 0.04
	<hr/> K 0.49

Eßlöffel Zitronensaft bei und gibt das Mus warm oder kalt zu Tisch. Weniger fein, aber ausgiebiger bereitet man es, indem man die ungeschälten, gewaschenen Früchte ganz oder geteilt mit wenig Wasser, etwas Zitronenschale und Zimtrinde siedet, dann durch ein Sieb streicht und nach Belieben zuckert.

**495. Rhabarbermus.\***

1.50 kg Rhabarber . . . . .	K 0.75
20 dkg Zucker . . . . .	" 0.16
	<hr/> K 0.91

Der gewaschene, geschnittene Rhabarber wird in  $\frac{1}{8}$  l Wasser weich gekocht, durch ein Sieb gestrichen und das Mus zuletzt

mit Zucker vermengt.

**496. Orangen (Apfelsinen) mit Äpfeln.\***

1 kg Apfel . . . . .	K 0.30
6 Orangen . . . . .	" 0.36
3 dkg Zucker . . . . .	" 0.05
	<hr/> K 0.71

Die geschälten Apfel werden feineblättrig geschnitten, die gleichfalls geschälten, von den Kernen und Häuten befreiten Orangenschnitze in der Mitte geteilt und

mit dem gestoßenen Zucker und den Äpfeln in eine Porzellanschüssel so eingeschichtet, daß der Saft gut durchziehen kann.

**497. Erdbeeren mit Milch und Zucker.\***

1 kg Erdbeeren . . . . .	K 1.00
6 dkg Zucker . . . . .	" 0.05
$\frac{1}{2}$ l Vollmilch . . . . .	" 0.12
	<hr/> K 1.17

Gute reife Erdbeeren bestreut man mit Zucker und reicht sie zu kalter Milch.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund  
1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



## Bemerkungen über Schaumspeisen (Cremes).

An die Bereitung der Schaumspeisen wagt man sich in der einfachen Küche nur selten. Bei einiger Übung und vorsichtiger Bereitung gelingen sie aber immer und sind dazu auch so schnell gemacht, daß sie als Nachspeise auch im einfachen Haushalt häufigere Verwendung verdienen.

Schaumspeisen müssen in einer Messingpfanne oder einem irdenen Topf bereitet werden. Um das Gerinnen zu verhindern, muß man Dotter und Zucker mit dem Schneebesen schaumig rühren und die dazu bestimmte siedende Milch unter beständigem Weiterschlagen zuerst nur tropfenweise, dann, immer noch langsam, in kleinen Mengen dazugeben. (Schüttet man zu viel heiße Milch an die Dotter, so gerinnt das Ei und die Speise ist verdorben.) Darauf läßt man sie unter beständigem Schlagen fast bis zum Aufkochen kommen und zieht sie schnell zurück, wenn der grobblasige Schaum fein wird und man beim Schlagen merkt, daß die Masse dick wird. Sie wird dann in eine Porzellanschüssel gegeben und hier noch solange geschlagen, bis sich die größte Hitze verloren hat. Sollte sich nach dem Erkalten abermals grobblasiger Schaum zeigen und die Schaumspeise dünnflüssig sein, muß sie auf dem Feuer nochmals geschlagen werden. Durch süßen Rahm an Stelle von Milch lassen sich diese Speisen bedeutend verfeinern. Eine Beigabe von Kartoffel- oder Maizenamehl erspart Eier; es ist aber durchaus notwendig, das Mehl erst mit kalter Milch glatt zu verrühren und dann unter beständigem Rühren in der Milch aufzusieden, ehe es zur Bereitung von Schaumspeisen Verwendung findet. Schaumspeisen bilden als Beigabe zu Puddings oder kleinem Backwerk feine Nachspeisen.

Der billige Obstschaum kann in der einfachen Küche bei vielen Gerichten den Schlagrahm vertreten und zum Füllen von Gebäck dienen oder zu kleinem Backwerk gereicht werden. Zu Obstschaum kann man an Stelle der Apfel und Preiselbeeren auch frische Erdbeeren, Obstjäfte und andere eingesottene Früchte verwenden. Er gelingt immer, wenn die Masse tüchtig und genügend lange geschlagen wird.

---



### 498. Vanilleschaum (Creme).\*

9 dkg Zucker . . . . .	K 0.07
2 Eigelb . . . . .	" 0.06
2 Ei . . . . .	" 0.12
<sup>3</sup> / <sub>8</sub> l Vollmilch . . . . .	" 0.09
Vanille . . . . .	" 0.10
	<hr/> K 0.44

Milch und Vanille werden aufgefotten. Zucker, Eidotter und das ganze Ei rührt man schaumig und gibt die siedende Milch unter beständigem Schlagen mit der Schneerute tropfenweise in die Masse. Sie

wird nun nochmals zum Feuer gebracht und so lange geschlagen, bis sie dick ist, darf jedoch nicht völlig aufkochen, da sie sonst gerinnen würde. Nun schüttet man die Masse in eine Schüssel und schlägt weiter, bis sie erkaltet ist.

### 499. Gebrannter Vanilleschaum (Creme).\*

10 dkg Zucker . . . . .	K 0.08
1 dkg Maizena . . . . .	" 0.01
2 Dotter . . . . .	" 0.06
<sup>1</sup> / <sub>2</sub> l Vollmilch . . . . .	" 0.12
Vanille . . . . .	" 0.10
	<hr/> K 0.37

Der Zucker wird in einer Messingpfanne braun geröstet, dann mit der kalten Milch vergossen, in der man zuvor das Maizena glatt angerührt und die Vanille beigegeben hat. Nun vermengt man die Flüssigkeit langsam mit den gut verspru-

delten Dottern und schlägt weiter, bis sie erkaltet ist.

### 500. Vanillesoße.\*

6 dkg Zucker . . . . .	K 0.05
2 dkg Stärkemehl . . . . .	" 0.02
2 Eidotter . . . . .	" 0.06
<sup>1</sup> / <sub>2</sub> l Vollmilch . . . . .	" 0.12
Vanille . . . . .	" 0.10
	<hr/> K 0.35

Milch, Stärkemehl und Vanille läßt man aufsieden. Wenn die Mischung etwas abgekühlt ist, mengt man sie unter fortwährendem Schlagen langsam unter die mit Zucker schaumig gerührten Dotter und vollendet die Speise wie Nr. 498.

### 501. Schokoladenschaum (Creme).\*

7 dkg Schokolade . . . . .	K 0.18
3 dkg Zucker . . . . .	" 0.02
3 Eier . . . . .	" 0.18
<sup>3</sup> / <sub>8</sub> l Vollmilch . . . . .	" 0.09
Vanille . . . . .	" 0.10
	<hr/> K 0.57

Schokolade, Milch und Vanille werden auf dem Feuer gut versprudelt und aufgefotten. Den Zucker, 1 ganzes Ei und 2 Dotter rührt man schaumig, gießt unter beständigem Schlagen nach und nach die aufgekochte Schokolade dazu und macht

die Speise nach Nr. 498 fertig. Ist sie erkaltet, so zieht man den steifen Schnee der 2 Eiweiß unter die Masse.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.    1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
 1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 502. Fruchtschaum (Creme).\*

6 dkg Zucker . . . . .	K 0.05
1 dkg Kartoffelmehl . . . . .	" 0.01
2 Eier . . . . .	" 0.12
2 Eidotter . . . . .	" 0.06
$\frac{3}{8}$ l Vollmilch . . . . .	" 0.09
$\frac{1}{2}$ l Erdbeeren . . . . .	" 0.30
	<hr/> K 0.63

Die kalte Milch wird mit dem Kartoffelmehl versprudelt und aufgesotten. Den Zucker, 2 ganze Eier und 2 Eidotter rührt man schaumig und behandelt die Speise weiter wie Nr. 498. Wenn sie erkaltet

ist, werden die durch ein Sieb gedrückten Erdbeeren oder Himbeeren unter die Masse gezogen. Mit Schlagrahm gemischt oder damit verziert, wird Fruchtschaum noch bedeutend wohlschmeckender.

### 503. Butter Schaum (Creme).\*

9 dkg Zucker . . . . .	K 0.07
6 dkg Butter . . . . .	" 0.18
1 dkg Stärkemehl . . . . .	" 0.01
8 Dotter . . . . .	" 0.18
$\frac{3}{8}$ l Vollmilch . . . . .	" 0.09
Vanille . . . . .	" 0.05
	<hr/> K 0.58

Dem aus Dottern, Zucker und Butter hergestellten und flaumig gerührten Abtrieb wird die mit dem Stärkemehl und der Vanille aufgekochte Milch langsam beigegeben und der Schaum wie Nr. 498 vollendet.

### 504. Äpfelschaum.\*

62 dkg Apfel . . . . .	K 0.19
20 dkg Zucker . . . . .	" 0.16
2 Eiweiß . . . . .	" 0.06
1 Zitrone . . . . .	" 0.06
	<hr/> K 0.47

Die Äpfel werden mit der Schale in einer Pfanne im heißen Ofenrohr gebraten, worauf man das Kernhaus und die Schalen entfernt. Das Eiweiß wird geschlagen, mit Zitronensaft, Zucker, Zitronengelb und den vom Kernhaus und den Schalen befreiten Äpfeln ge-

gemischt und alles noch weiter mit der Schneerute 1 bis  $1\frac{1}{2}$  Stunden geschlagen. Langes, kräftiges Schlagen trägt viel dazu bei, den Schaum ausgiebig zu machen. Man verwendet ihn zum Füllen von Schnürkrapfen oder reicht ihn zu kleinem Gebäck.

### 505. Preiselbeerschaum.\*

35 dkg eingemachte Prelselbeeren . . . . .	K 0.58
2 Eiweiß . . . . .	" 0.06
	<hr/> K 0.64

Die Preiselbeeren werden dem zu Schnee geschlagenen Eiweiß beigegeben und weiter behandelt wie Schaum Nr. 504.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 506. Marillen-(Aprikosen)schaum.\*

12 dkg Zucker . . . . .	K 0.10
1 dkg Gelatine . . . . .	„ 0.20
6 Eiweiß . . . . .	„ 0.18
2 Eßlöffel Marillen-	
(Aprikosen)marmelade „	0.08
<hr/>	
	K 0.56

Das Eingefottene wird erst mit dem Zucker allein, dann mit dem zu Schnee geschlagenen Eiweiß schaumig gerührt und zum Schluß mit der in  $\frac{1}{8}$  l Wasser aufgelösten, durch ein feines Sieb gegossenen Gelatine vermengt. Hierauf läßt man das

Ganze in einer Glasschüssel auf Eis erkalten und gibt den Schaum in der Schüssel zu Tisch.

### 507. Zitronenspeise.\*

11 dkg Staubzucker . . . . .	K 0.09
1 dkg Würfelzucker . . . . .	K 0.01
8 g Gelatine . . . . .	„ 0.15
3 Eier . . . . .	„ 0.18
2 Orangen . . . . .	„ 0.12
1 Zitrone . . . . .	„ 0.06
$\frac{3}{8}$ l Schlagrahm . . . . .	„ 0.90
<hr/>	
	K 1.51

Dem Würfelzucker, womit man die Orangen abgerieben hat, mengt man den ausgepreßten Saft der Orangen und der Zitrone bei. Die Gelatine wird in 3 Eßlöffel Wasser aufgelöst. Nun streicht man diese Zutaten durch ein Sieb, läßt sie einmal aufkochen und fügt sie nach dem

Erkalten den schaumig gerührten Eidottern und dem Zucker bei. Zuletzt werden der steife Eierschnee und  $\frac{1}{4}$  l geschlagener Rahm unter die Masse gezogen. Diese füllt man in eine mit Wasser ausgespülte Form und läßt sie entweder in Schnee, den man mit einer Schicht Salz überstreut hat, oder in Eis und Salz verpackt, sulzen. Nach dem Erkalten stürzt man die Speise und verziert sie mit  $\frac{1}{8}$  l Schlagrahm.

### 508. Rote Grütze.\*

8 dkg Grieß . . . . .	K 0.03
1 dkg Reismehl . . . . .	„ 0.01
$\frac{3}{8}$ l Obstsaft . . . . .	„ 0.91
<hr/>	
	K 0.95

$\frac{3}{8}$  l Obstsaft (Johannisbeersaft oder Himbeersaft, auch Himbeer- und Johannisbeersaft gemischt) vermengt man mit  $\frac{3}{8}$  l Wasser, bringt die Flüssigkeit zum

Sieden, streut den Grieß unter fortwährendem Rühren hinein und läßt ihn weich kochen. Das Stärke- oder Reismehl wird in einem Eßlöffel kalten Wassers aufgelöst und der Masse unter Rühren beigegeben. Dann läßt man die Speise an der Seite des Herdes ziehen, aber nicht mehr sieden und schüttet sie in eine mit Wasser ausgespülte Schüssel. Nach dem Erkalten wird die Grütze gestürzt und mit Vanillesoße als Nachtisch gereicht.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



509. Buttermilchspeise.\*

25 dtg Zucker . . . . .	K 0.20
10 Blatt rote Gelatine . . . . .	„ 0.30
1 Zitrone . . . . .	„ 0.06
1 l Buttermilch . . . . .	„ 0.08
	<hr/> K 0.64

Den Zucker löst man in Buttermilch auf, erhitzt 5 Eßlöffel Wasser, gibt den Saft der Zitrone und die mit kaltem Wasser abgespülte, rote Gelatine hinein und läßt sie nun an der Seite des Herdes so lange stehen, bis sie sich gelöst hat. Etwas aus-

gekühlt, wird die Gelatine durch ein Sieb in die Buttermilch gegeben. Die gut durchgerührte Masse gießt man in eine Glas- oder Porzellan- schüssel und reicht die erkaltete Speise mit Vanillesoße als Nachtisch.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Krone (K) = 0.86 Mark

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Decagramm (dtg) = 10 Gramm.



## Bemerkungen über Getränke.

Die Milch bildet in unserer Schule das tägliche Frühstück und wird fast ohne Ausnahme von alt und jung gern getrunken. Unter den vielen Schülern und Schülerinnen der Anstalt fanden sich bisher nur sehr wenige, die behaupteten, Milch nicht vertragen zu können, und auch diese lernten hier das Milchtrinken. In großen Zügen getrunken, belästigt die Milch wohl den Magen; nimmt man sie dagegen in kleinen Schlucken und ist man etwas dazu, so wird sie auch vom schwachen Magen verdaut. Werden z. B. Brennsterz, Maissterz oder Hafergrüßspeisen und Brot zur Milch gereicht, wie es in unserer Schule der Fall ist, so gewöhnen sich die Leute schnell an das Milchfrühstück und nehmen es gern. Schon des Beispiels wegen sollte in Schulen nie Kaffee, sondern immer nur Milch das Frühstück bilden.

Bei Verabreichung eines ausgiebigen, reichlichen Frühstücks kann die Zwischenmahlzeit am Vormittag entfallen und die Mehrauslagen sind wieder eingebracht. Die Leute kommen auch mit besserem Appetit zum Mittagessen, als wenn sie am Vormittag noch etwas genossen haben.

In Familien, wo viel Milch getrunken wird, ist die Sucht nach geistigen Getränken, die ja doch zumeist aus einem Gefühl der Abspannung, einem Schwächegefühl, hervorgeht, nur gering. Wir erhalten in einem Liter Milch soviel Nährstoffe wie in vier Liter Münchner Bier. Wenn man nun noch bedenkt, daß der Liter Bier fast doppelt so teuer ist als der Liter Milch, so wird es klar, wie unvorteilhaft es ist, mit der Milch zu sparen und das Geld für geistige Getränke auszugeben.

Die Bereitung einer vorzüglichen sauren Milch ist in Nr. 511 angegeben. Sauer- oder Buttermilch, im Sommer bei der strengen Arbeit an Stelle von Most getrunken, erhöhen die Leistungsfähigkeit und fördern die Gesundheit. Durch das Säuern hat sich der Milch-



zucker in Milchsäure verwandelt, eine Veränderung, die bei der süßen Milch erst im Magen vor sich geht. Deshalb ist saure Milch oder Buttermilch so leicht verdaulich und aus diesem Grunde soll sie auch bei der Krankenkost reichlich Verwendung finden.

Bohnenkaffee ist kein Nahrungs-, sondern nur ein Genußmittel und kann, als solches im Übermaß genossen, durch das im Kaffee enthaltene Koffein, einen Giftstoff, sogar sehr schädlich auf die Gesundheit einwirken. Leider hat der Bohnenkaffee, der ja nur durch den Zusatz von Milch und Zucker Nährwert erhält, auch in den wenig bemittelten Familien große Verbreitung gefunden und wird hier besonders Frauen und Kindern zum Verderben. Würde im Volke das viele für Bohnenkaffee verschwendete Geld für Milch und Hafergrüße ausgegeben, hätten wir bald blühendere Frauen und frischere Kinder. Wer jedoch glaubt, ohne Kaffee nicht leben zu können, der verwende den billigen Gerstenkaffee. Dieser ist zwar auch nicht sehr nahrhaft und kein Ersatz für Milch, doch enthält er immerhin einige Nährstoffe und wenigstens keine Gifte.

Auch der Tee zählt zu den Genußmitteln und enthält, gleich dem Kaffee, einen auf die Nerven einwirkenden Giftstoff, das Tein, weshalb auch Tee nur mit Maß genossen werden soll. Wo er täglich und noch dazu mit Rum oder Schnaps auf den Tisch kommt, führt der Tee nicht nur gesundheitliche Störungen herbei, sondern wird vielen Familien zum Verderben. Die Teeblätter dürfen nicht gesotten, sondern nur mit siedendem Wasser übergossen werden; denn beim Sieden löst sich die im Tee enthaltene Gerbsäure und der Tee bekommt dann nicht nur einen unangenehmen, zusammenziehenden Geschmack, sondern wirkt auch störend auf die Verdauung. Aber auch durch zu langes Ziehen der nur abgebrühten Teeblätter erhalten wir ein schlecht bekömmliches, ungesundes Getränk. Um den Tee in richtiger und gleichmäßiger Stärke zu erhalten, empfiehlt sich der Gebrauch einer fogenannten Teenuß, in die man die Teeblätter einfüllt und dann mit dem siedenden Wasser übergießt. Nach 8 bis 10 Minuten wird die Teenuß herausgenommen. Diese Art der Bereitung ist besonders dann angezeigt, wenn mehreren Personen nacheinander Tee gereicht wird. Soll der Tee in einer Teekanne aufgebrüht werden, so muß diese, ehe die Blätter hineinkommen, erst mit heißem Wasser, das wieder abgegossen wird, erwärmt werden.

**„Kindern dürfen Bohnenkaffee und Tee niemals gereicht werden!“**



Schokolade und Kakao sind vorzügliche, gesunde Getränke, die nicht nur auf den Tisch des Reichen, sondern auch in jeden einfachen Haushalt gehören. Bei Verwendung von Magermilch statt Wasser ergeben sie eine vollwertige und dabei doch billige Nahrung, die namentlich von Kindern immer wieder mit Freuden begrüßt wird.

Kalte Limonaden bereitet man aus Zitronen-, Himbeer-, Schwarzbeer-, Brombeer-, Rhabarber- und Kirschsafte durch Verdünnung dieser Säfte mit recht frischem Brunnenwasser, Soda- oder Mineralwasser. Hausfrauen, die im Sommer Früchte einkochen und im Januar und Februar, wo die Zitronen sehr billig sind, auch für einen Vorrat an Zitronensaft sorgen, können ihrer Familie mit kalten Limonaden ein gesundes und billiges Getränk an Stelle der teuren und dabei der Gesundheit so schädlichen geistigen Getränke, wie Bier, Wein und Schnaps verschaffen.

**„Geistige Getränke stärken niemals!“** Wenn Bier, Wein und Schnaps Kraft gäben, so müßten alle Trinker starke, gesunde Menschen sein. Wir sehen aber leider das gerade Gegenteil; wenig Ausdauer bei der Arbeit, weil die Kraft fehlt, und ein früher Tod sind die Folgen des „Kraftspenders“ Alkohol. Er ist nur ein Genußmittel, das den Körper vergiftet, die Taschen leert, das Herz dafür beschwert und so vielen Menschen zum Unglück wird. Der Schnaps, auch der „Eigengebrannte“, der leider auf dem Lande als eine Art Heilmittel betrachtet und vielfach sogar den Kindern gegeben wird, enthält vor allem Alkohol, und wem das Leben lieb ist, der halte sich vom Schnaps ferne. Auf jede Schnapsflasche gehört die Aufschrift „Gift!“ Jeder Rausch ist eine Vergiftung durch Alkohol. Auch der mäßige Genuß von Alkohol ist schädlich; für das Geld, das Bier, Wein und Brantwein kosten, erhält man keine Nährwerte; es ist deshalb weggeworfen.

Es brauchte weniger Armen-, Kranken- und Irrenhäuser, wenn der Alkohol aus der Welt geschafft werden könnte. Jeder ist aber für sein Leben selbst verantwortlich. Wer seine Gesundheit zugrunde richtet, begeht ebensogut Selbstmord wie der, der sich vergiftet, erhängt oder ertränkt. **„Eltern, die ihren Kindern geistige Getränke geben, begehen großes Unrecht und sollten gestraft werden!“**

**„Gewöhnet die Kinder an Milch und Wasser, das sind gesunde Getränke, die rote Backen und klare Köpfe machen. Gehet ihnen aber auch mit gutem Beispiel voran, denn das Kind folgt dem Beispiel seiner Eltern!“**



**510. Milch.\***

2 l Vollmilch . . . . . K 0,48

Wenn die Milch als gutes Getränk auf den Tisch kommen soll, muß sie vor allem rein gewonnen und rasch abgekühlt werden. Die Abkühlung ist deshalb so wichtig, weil alle Keime, welche die Milch ungünstig verändern, bei Kuhwärme ihre größte Lebensfähigkeit haben. Milch soll in einem kühlen, gut gelüfteten, geruchslosen Raume aufbewahrt werden. Wird die Milch nicht roh, sondern gesotten genossen, so ist es sehr wesentlich, daß das Sieden erst kurz vor dem Verabreichen der Milch stattfindet, wenn sie einen reinen Geschmack haben, gut und zuträglich sein soll.

**511. Saure Milch.\***

2 l Magermilch . . . . . K 0,16  
2 Löffel saurer Rahm „ 0,06  
K 0,22

Die Magermilch oder auch Vollmilch wird mit einigen Löffeln saurer Milch oder saurem Rahm versprudelt, in Gläser, Tassen oder Schüsseln gefüllt und an einen staubfreien, warmen Ort gestellt, bis sie dick ist. Damit die Milch nicht zu sauer werde und recht kühl auf den Tisch komme, stellt man sie mit den Gefäßen bis zum Gebrauch in kaltes Wasser. Noch feiner und wohlschmeckender wird die Milch, wenn man sie erst kurz aufsiedet, dann auf 35° C abkühlt, mit etwas saurer Milch vermischt und hiernach in Halbliterflaschen füllt. Die Flaschen müssen an einem gleichmäßig warmen Ort liegend aufbewahrt werden, bis die Milch vollkommen dick ist, was ungefähr 12 Stunden dauert. Die Milch darf aber nicht griefig werden und keine Molke absetzen. Darauf werden die Flaschen gut geschüttelt und bis zum Gebrauch in kaltes Wasser gestellt. Auf solche Art zubereitete Milch hält sich einige Tage.

**512. Kakao.\***

8 dkg Kakao . . . . . K 0,22  
6 dkg Zucker . . . . . „ 0,05  
2 l Magermilch . . . . . „ 0,16  
K 0,43

Der Kakao wird mit wenig kalter Milch glatt gerührt, in die unterdessen zum Sieden gebrachte Milch eingekocht, 5 Minuten gesotten, gezuckert und angerichtet. Maltinkakao und Nährsalzkakao sind dem gewöhnlichen Kakao vorzuziehen, weil sie weniger verstopfen.

**513. Schokolade.\***

14 dkg Schokolade . . . . . K 0,36  
2 l Magermilch . . . . . „ 0,16  
K 0,52

Die Schokolade wird mit der Milch angerührt und 5 Minuten gesotten.

1 Krone (K) = 1,05 Franken.  
1 Krone (K) = 0,85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



### 514. Malzkaffee.\*

10 dkg Malz . . . . .	K 0,08
6 dkg Zucker . . . . .	„ 0,05
3 g Zusatz . . . . .	„ 0,01
1 1/2 l Vollmilch . . . . .	„ 0,36
	<u>K 0,50</u>

Der Malzkaffee wird mit der Kaffeemühle fein gerieben und samt dem Zusatz, am besten Feigenkaffee, in die Kaffeemaschine gegeben. Frisches Brunnenwasser (reichlich  $\frac{3}{4}$  l) wird portionenweise auf-

gesotten und siedend auf den Kaffee gegossen. Die inzwischen ebenfalls aufgesottene Milch gibt man mit dem fertigen Kaffee und Zucker zu Tisch.

### 515. Tee.\*

14 dkg Zucker . . . . .	K 0,11
3 g Tee . . . . .	„ 0,24
	<u>K 0,35</u>

2 l frisches Wasser werden in einem Teekessel oder einem sehr reinen Kochgefäß rasch aufgesotten und der Tee hineingegeben, worauf man ihn sofort vom Herd zurückzieht und zugedeckt

5 Minuten ziehen läßt. Wenn der Tee eine strohgelbe Farbe angenommen hat, gießt man ihn in eine erwärmte Kanne und gibt ihn mit Zucker und einer Zitrone zu Tisch. Tee kann auch mit Zucker allein oder mit Milch oder Rahm gegeben werden, soll jedoch nie mit Rum oder Schnaps gereicht werden.

### 516. Zitronenlimonade.\*

18 dkg Zucker . . . . .	K 0,14
6 Zitronen . . . . .	„ 0,36
	<u>K 0,50</u>

Der ausgepreßte Zitronensaft wird mit 2 l ganz frischem Wasser und dem Zucker gut vermischt. Himbeer-, Schwarzbeer- und

Rhabarberlimonade bereitet man wie Zitronenlimonade mit der entsprechenden Menge des betreffenden Obstsaftes.

### 517. Holunderfruchtsaft.\*

35 g Zucker . . . . .	K 0,08
Zubehör . . . . .	„ 0,08
	<u>K 0,11</u>

2 l Wasser, 35 g Zucker, 2 Dolden blühenden Holunder,  $\frac{1}{2}$  kleines Trinkglas echten Weinessig und eine halbe in Scheiben

geschnittene fastige Orange läßt man 24 Stunden in einem Topf, in dem noch niemals Fett war, stehen. Darauf drückt man die Orangenscheiben leicht aus, seiht die Flüssigkeit und füllt sie in Flaschen, die jedoch nicht ganz voll sein dürfen. Gut verkorkt, bleiben sie an einem mäßig warmen Ort 14 Tage stehen, dann bewahrt man die Flaschen noch etwa 6 Wochen stehend im Keller auf, bevor sie gelagert werden.

1 Krone (K) = 1,05 Franken.  
1 Krone (K) = 0,85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.



## Bemerkungen über Speisezettel.

Weil nicht nur von der richtigen Zubereitung, sondern auch von der zweckmäßigen Zusammenstellung der einzelnen Speisen zu einer Mahlzeit die Gesundheit der Familie und Hausgenossen abhängt, so muß der Speisezettel mit Verständnis gemacht werden.

Leider wurde bisher den Frauen durch ungenügende Ausbildung zu wenig Gelegenheit geboten, sich mit dem Nährstoffverhältnis der einzelnen Nahrungsmittel vertraut zu machen und dies ist auch die Ursache der einseitigen Ernährung, die bei arm und reich unfehlbar zu Krankheiten führen muß. In einem einfachen Haushalt, wo mit den Nahrungsmitteln ängstlich gespart werden muß, rächt sich diese Unkenntnis doppelt. Man trinkt z. B. dort täglich Bier, spart aber mit der Milch. Man glaubt das teure Fleisch nicht entbehren zu können und übersieht, daß man die Eiweißstoffe in Hülsenfrüchten, Hasfergerichten, Eiern, Magerkäse, Töpfen usw. in so reicher Menge und so billig erhält, daß der Körper auch ohne Fleischnahrung gesund und leistungsfähig sein kann.

Wir müssen vorerst nach gesunden und billigen Nahrungsmitteln trachten. Die Mahlzeiten müssen ferner alle Nährstoffe, die zum Aufbau und zur Erhaltung des menschlichen Körpers gebraucht werden, in genügender Menge enthalten.

Sollen die Speisen vom Magen gut verdaut und ausgenützt werden, so müssen sie nicht nur gut zubereitet sein, sondern auch in reicher Abwechslung geboten werden, denn in der richtigen Abwechslung liegt das Geheimnis, Appetit zu erregen. „Der Mensch lebt nicht von dem, was er isst, sondern von dem, was er verdaut!“ Auch dem Auftragen der Speisen ist große Sorgfalt zu widmen. Der Tisch ist sauber zu decken, die Gerichte sind schön angerichtet und, wo es passend ist, mit etwas Grünem bestreut auf den Tisch zu bringen. „Der Mensch isst nicht nur mit dem Munde, sondern auch mit den Augen!“ Jede Mahlzeit soll ein Fest sein, das die Teilnehmer durch freundliche



Worte, reinen Anzug und schickliches Essen würzen sollen. Man vermeide Gerichte von ähnlichem Geschmack bei einer Mahlzeit und reiche z. B. nicht gleichzeitig Kartoffelsuppe und Kartoffelbrei, Erbsensuppe und eingebrannte Linsen.

Drei ausgiebige Mahlzeiten genügen und machen die Zwischenmahlzeiten entbehrlich. Ebenso schädlich wie zu viel Essen ist die Aufnahme von zu viel Flüssigkeit. Selbst der reichliche Genuß von Wasser während oder schnell nach der Mahlzeit ist ungesund. Er beeinträchtigt die Verdauung der Speisen, weil der Speisebrei zu stark verdünnt und deshalb vom Magen schlecht ausgenützt wird. Durch zu viel Flüssigkeit wird aber auch das Blut verwässert und zur gesunden Ernährung der einzelnen Organe untauglich gemacht.

Die Zusammenstellung der nachfolgenden Speisezettel hat den Zweck, zu zeigen, wie auch im einfachen Haushalt und bei bescheidenen Mitteln eine abwechslungsreiche, gesunde und billige Kost geboten werden kann. Die Vorschriften sind für 6 Personen zusammengestellt. Um Abwechslung in die Mahlzeiten zu bringen und um ferner den Schülerinnen viel Übung im Kochen zu geben, werden in der Schule immer mehrere Gerichte zu einer Mahlzeit gereicht.

Ein Speisezettel stellt eine Mahlzeit dar und die darin angegebenen Speisen sind im Ausmaß so berechnet, daß sie, wenn der Speisezettel im ganzen richtig eingehalten wird, vollkommen ausreichen.

## Speisezettel für einen Monat im Frühjahr.

### 1. Woche.

#### Montag:

Früh: Haferbrei, Milch u. Schwarzbrot.

Mittag: Spinatsuppe, Bohnen mit Sauerkraut, Topfenkolatschen.

Abend: Weiße Kartoffelsuppe, Apfelpfirschen.

#### Dienstag.

Früh: Mus, Milch und Schwarzbrot.

Mittag: Selchsuppe mit Grieß, Selchfleisch mit Erbsenbrei und grünem Salat.

Abend: Hafergrühsuppe, Reischmarren m. gedörrten Zwetschen.

#### Mittwoch.

Früh: Kartoffelschmarren, Milch u. Schwarzbrot.

Mittag: Rindsuppe m. Leberknödeln, Polentanockerl mit Schwammerlsoße, Schwarzbearkuchen.



Abend: Hafergrühsuppe,  
Kartoffelstrudel mit Kraut-  
salat.

Donnerstag.

Früh: Hafermus, Milch und  
Schwarzbrot.

Mittag: Rindsuppe mit Schlick-  
krapfern,  
Rindsrollen mit Kartoffel-  
klößen und grünem Salat.

Abend: Heidensterz u. saure Milch.

Freitag.

Früh: Maissterz, Milch u. Schwarz-  
brot.

Mittag: Möhrensuppe mit Reis,  
eingebrannte Kartoffeln mit  
grünem Salat,  
Milchstrudel.

Abend: Hafergrühschmarren mit  
gedünsteten Äpfeln.

Samstag.

Früh: Mus, Milch und Schwarz-  
brot.

Mittag: Erbsmehlsuppe,  
Schinkenfleckerln mit Sauer-  
kraut.

Abend: Lüngerl m. Semmelknödeln  
und Rettichsalat.

Sonntag.

Früh: Gerstenkaffee u. Gugelhupf.

Mittag: Rindsuppe mit Leberdunst-  
schöberln,  
Kalbsbraten m. gedünstetem  
Reis und grünem Salat,  
Schnitzkrapsen mit Apfel-  
schaum.

Abend: Ochsenmaulsalat mit Kar-  
toffeln in der Schale und  
See.

2. Woche.

Montag.

Früh: Haferbrei, Milch u. Schwarz-  
brot.

Mittag: Tomaten- oder Paradies-  
äpfelsuppe,  
Kartoffelsoße,  
Trichterstrauben mit Apfel-  
soße.

Abend: Zwiebelsuppe,  
Makkaroniauflauf mit  
Randensalat.

Dienstag.

Früh: Mus, Milch und Schwarz-  
brot.

Mittag: Durchgetriebene Brotsuppe,  
Plattenring mit gedünstetem  
Kohlrabi u. grünem Salat.

Abend: Hafergrühsuppe,  
Kartoffelnudeln mit Zwet-  
schenpfeffer.

Mittwoch.

Früh: Kartoffelschmarren, Milch  
und Schwarzbrot.

Mittag: Rindsuppe mit gebackenen  
Erbsen,  
Luzhen,  
Semmelpudding m. Preisel-  
beersöße.

Abend: Hafergrühsuppe,  
Reisknödel mit Spinat.

Donnerstag.

Früh: Hafermus, Milch und  
Schwarzbrot.

Mittag: Milzsuppe,  
Ritzcher mit grünem Salat.

Abend: Brotwürfelsuppe,  
Hirsebrei m. Schwarzbeeren.



### Freitag.

- Früh: Maissturz, Milch u. Schwarzbrot.  
Mittag: Kartoffelsuppe mit Porree, Chinesischer Reis mit Tomaten- oder Paradiesäpfelsoße, Hafergrüßschnitten mit Holundersoße.  
Abend: Milchsuppe, Grießknockerln mit grünem Salat.

### Samstag.

- Früh: Mus, Milch und Schwarzbrot.  
Mittag: Rindsuppe mit Nudeln, Rinds Herz mit Speckkartoffeln und grünem Salat.  
Abend: Tee mit Germstrudel.

### Sonntag.

- Früh: Milch und Kartoffelbrot.  
Mittag: Rindsuppe mit Eintropf, Naturschnitzel, Erbsen mit Reis und Pastinaksalat, Geflürzler Grieß m. Schokolade und Vanillesoße.  
Abend: Rindsgulasch m. Rosenkohlsalat und Kartoffelstengerln.

### 3. Woche.

#### Montag.

- Früh: Mus, Milch und Schwarzbrot.  
Mittag: Gemüsesuppe mit Reis, Eingebrennte Linsen, Haferflockenstrudel mit gedünstetem Kürbis.  
Abend: Magermilchsuppe, Grießknödel mit Rettigsalat.

### Dienstag.

- Früh: Haferbrei, Milch u. Schwarzbrot.  
Mittag: Rindsuppe mit Reis, Gesottenes Rindfleisch mit Wassernudeln und gedünstetem Blaukraut.  
Abend: Einbrennsuppe, Maischmarren m. Schwarbeersoße.

### Mittwoch.

- Früh: Kartoffelschmarren, Milch u. Schwarzbrot.  
Mittag: Geröstete Grießsuppe, Eingebrannter Kohl, Arme Ritter m. gedünstetem Rhabarber.  
Abend: Hafergrüßsuppe, Topfenauflauf m. grünem Salat.

### Donnerstag.

- Früh: Mus, Milch und Schwarzbrot.  
Mittag: Rindsuppe mit Markknödeln, Wurzelrostbraten mit Salzkartoffeln und Essiggurken.  
Abend: Hafergrüßsuppe, Äpfelkolatschen.

### Freitag.

- Früh: Maissturz, Milch und Schwarzbrot.  
Mittag: Schwäbische Brotsuppe, Kohlkopf mit Milchsoße, Zwetschenschnitten.  
Abend: Gebackener Kartoffelstrudel und Krautsalat.

### Samstag.

- Früh: Mus, Milch und Schwarzbrot.



Mittag: Hirnsuppe,  
Kartoffelpastete m. Gurken-  
soße und grünem Salat.

Abend: Tee und Krapsen.

#### Sonntag.

Früh: Milch und Rispferln.

Mittag: Rindsuppe mit Milzwurst,  
Schwäbisches Fleisch mit  
Kartoffelstengerln u. Rettich-  
salat,  
Anisbogen m. Schokoladen-  
schaum.

Abend: Reisleich mit grünem  
Salat.

#### 4. Woche.

##### Montag.

Früh: Hafermus, Milch und  
Schwarzbrod.

Mittag: Gedämpfte Bohnensuppe,  
Spazzen mit gedünstetem  
Kohlrabi,  
Schwarzbeerkuchen.

Abend: Milch und Apfelftrudel.

##### Dienstag.

Früh: Mus, Milch und Schwarz-  
brod.

Mittag: Rindsuppe mit Strudel,  
Schüsselpastete mit chinesi-  
schem Reis u. Randensalat.

Abend: Hafergrühsuppe,  
Nudeln mit Käse und  
grünem Salat.

##### Mittwoch.

Früh: Kartoffelschmarren, Milch u.  
Schwarzbrod.

Mittag: Braune Kartoffelsuppe,  
Möhren mit Milchsoße,  
Pfannkuchen gefüllt mit  
Preißelbeeren.

Abend: Hafergrühsuppe,  
Gestürzter Griefß und So-  
lundersoße.

#### Donnerstag.

Früh: Maissterz, Milch u. Schwarz-  
brod.

Mittag: Rindsuppe mit Mehl-  
nockerln,  
Wildschnigel m. gedünstetem  
Reis und Selleriesalat.

Abend: Gerstenkaffee und Reibe-  
kuchen.

#### Freitag.

Früh: Mus, Milch und Schwarz-  
brod.

Mittag: Selleriesuppe,  
Erbsbrei mit Bauernkraut,  
Hirseauflauf u. Pomidlssoße.

Abend: Haferflockensuppe,  
Reisbrei und Zwetschen.

#### Samstag.

Früh: Hafermus, Milch und  
Schwarzbrod.

Mittag: Kalbseinmachsuppe,  
Gebackener Kalbskopf, Kar-  
toffelsalat mit Rahm und  
grüner Salat.

Abend: Kakao und Buchteln.

#### Sonntag.

Früh: Milch und Gugelhupf.

Mittag: Rindsuppe mit Milzrollen,  
Nehbraten mit Petersilien-  
kartoffeln und Selleriesalat,  
Haferflockenpudding mit  
Schokolade u. Himbeerfaß.

Abend: Aufschnitt mit Nudeln,  
grünem Salat und Tee.



## Speisezettel für einen Monat im Herbst.

### 1. Woche.

#### Montag.

- Früh: Haferbrei, Milch u. Schwarzbrot.  
Mittag: Saure Milchsuppe, Wassernudeln und eingebrannter Kohl, Goldschnitten u. Schwarzebeersofe.  
Abend: Gemüsesuppe, Pinzgauernudeln u. grüner Salat.

#### Dienstag:

- Früh: Mus, Milch u. Schwarzbrot.  
Mittag: Rindsuppe mit Brot, Gefotenes Rindfleisch, Semmelkren (Meerrettich), Geröstete Kartoffeln und grüner Salat.  
Abend: Hafergrühsuppe, Grießbrei und gedörrte Zwetschen.

#### Mittwoch.

- Früh: Kartoffelschmarren, Milch u. Schwarzbrot.  
Mittag: Rindsuppe mit Kollgerstel, Makkaroni und gedünstete Möhren, Reisauflauf u. Holundersofe.  
Abend: Hafergrühsuppe, Roggenblatteln und grüner Salat.

#### Donnerstag:

- Früh: Hafermus, Milch und Schwarzbrot.  
Mittag: Blumenkohlsuppe, Wurzelfleisch, Bohnen mit Bröseln und Kartoffelsalat.

- Abend: Gemüsesuppe mit Reis, Böhmischer Knödel m. Rhabarbermus.

#### Freitag:

- Früh: Maissterz, Milch u. Schwarzbrot.  
Mittag: Durchgetriebene Brotsuppe, Grießknödel, eingebrannter Kohlrabi und Salat, Zwetschenstrudel.  
Abend: Hafergrühsuppe, Gebranntes Milchkoeh.

#### Samstag:

- Früh: Mus, Milch und Schwarzbrot.  
Mittag: Gedämpfte Reissuppe, Fleischpfannkuchen, Linsensalat und grüner Salat.  
Abend: Tee und einfache Krapsen.

#### Sonntag.

- Früh: Milch und Schöber.  
Mittag: Suppe mit Frittaten, Schweinebraten, Karfiol mit Bröseln u. gemischtem Salat, Grießpudding mit Himbeersaft.  
Abend: Kakao und Streuselkuchen.

### 2. Woche.

#### Montag.

- Früh: Haferbrei, Milch und Schwarzbrot.  
Mittag: Gedämpfte Bohnensuppe, Knöpfli u. gedünstetes Blaukraut, Scheiterhausen.  
Abend: Kartoffelgulasch, Maisnockerln und grüner Salat.



Dienstag.

- Früh: Mus, Milch u. Schwarzbrot.  
 Mittag: Brotwürfelsuppe,  
 Fleischplätzchen, Kartoffel-  
 brei und Krautsalat.  
 Abend: Haferflockensuppe,  
 Grießschnitten m. Johannis-  
 beersoße.

Mittwoch.

- Früh: Kartoffelschmarren, Milch  
 und Schwarzbrot.  
 Mittag: Rindsuppe mit Reibgerstel,  
 Reisknödel mit Tomaten-  
 soße,  
 Zwetschenkuchen.  
 Abend: Hafergrühsuppe,  
 Einfacher Schmarren und  
 grüner Salat.

Donnerstag.

- Früh: Hafermus, Milch u. Schwarz-  
 brot.  
 Mittag: Lebersuppe,  
 Schafffleisch m. brauner Soße,  
 Späßen und Gurkensalat.  
 Abend: Rahmsuppe,  
 Kartoffellaibchen mit Apfelmus.

Freitag.

- Früh: Maissterz, Milch und  
 Schwarzbrot.  
 Mittag: Cremesuppe,  
 Kartoffelnudeln m. Zwiebel-  
 soße,  
 Reismwürste und gedünstete  
 Birnen.  
 Abend: Hafergrühsuppe,  
 Hasenöhrl u. grüner Salat.

Samstag.

- Früh: Mus, Milch und Schwarz-  
 brot.

Mittag: Geröstete Haferflockensuppe,  
 Tirolerknödel, gedünstete  
 grüne Bohnen und grüner  
 Salat.

Abend: Grießplätzchen mit Käse u.  
 Randensalat.

Sonntag.

Früh: Gerstenkaffee u. Milchbrot.

Mittag: Hafermehlsuppe,  
 Hackbraten, Salzkartoffeln  
 und Tomaten- oder Para-  
 diesäpfelsalat,  
 Marmorkuchen.

Abend: Rindsgulasch, Makkaroni  
 und Kochsalat.

3. Woche.

Montag:

Früh: Haferbrei, Milch u. Schwarz-  
 brot.

Mittag: Kohlsuppe,  
 Schwarzwurzeln m. Milch-  
 soße,  
 Rhabarberstrudel.

Abend: Spinatsuppe mit Reis,  
 Milchnudeln.

Dienstag.

Früh: Mus, Milch und Schwarz-  
 brot.

Mittag: Suppe mit Grieß,  
 Gesottenes Schweinefleisch  
 mit Essigkren (Meerrettich)  
 und Kartoffelschmarren.

Abend: Hafergrühsuppe,  
 Räsnocken u. grüner Salat.

Mittwoch.

Früh: Kartoffelschmarren, Milch  
 und Schwarzbrot.

Mittag: Rindsuppe mit Leberreis,  
 Kartoffelklöße mit Schnitt-  
 lauchsoße,  
 Schwarzbeeruchen.



Abend: Hafergrützsuppe,  
Semmelkloß u. Zwetschen-  
pfeffer.

Donnerstag.

Früh: Hafermus, Milch und  
Schwarzbrot.

Mittag: Zwiebelsuppe,  
Kartoffelrostbraten, Wachs-  
bohnen mit Bröseln und  
grüner Salat.

Abend: Weißbrotsuppe,  
Reisbrei und Rhabarber-  
mus.

Freitag.

Früh: Maissterz, Milch und  
Schwarzbrot.

Mittag: Gedämpfte Bohnensuppe,  
Nockerln und gedünstetes  
Weißkraut,  
Schweizerküchli.

Abend: Hafergrützsuppe,  
Einfacher Apfelsstrudel.

Samstag.

Früh: Mus, Milch und Schwarz-  
brot.

Mittag: Einbrennsuppe,  
Reiswürste mit Fleisch u.  
gemischtem Salat.

Abend: Tee und Rahmstrudel.

Sonntag.

Früh: Milch und Kaffeebrot.

Mittag: Rindsuppe mit Biskuit-  
schöberln,  
Lungenbraten m. Kartoffel-  
bögen, Karfiol mit Bröseln  
und Gurkensalat,  
Reispeise mit Rahm.

Abend: Geröstete Rindsnieren,  
chinesischer Reis, warmer  
Krautsalat und Tee.

4. Woche.

Montag.

Früh: Haferbrei, Milch u. Schwarz-  
brot.

Mittag: Erbsmehlsuppe,  
Gedünstete Kohlrüben und  
Bratkartoffeln,  
Topsenstrudel.

Abend: Steirische Schottensuppe.  
Brotauflauf.

Dienstag.

Früh: Mus, Milch und Schwarz-  
brot.

Mittag: Brotwürfelsuppe,  
Gebackene Kalbsleber mit  
Kartoffeln u. grünem Salat.

Abend: Hafergrützsuppe,  
Milchkoch und gedünstete  
Zwetschen.

Mittwoch.

Früh: Kartoffelschmarren, Milch  
und Schwarzbrot.

Mittag: Rindsuppe m. Leberknödeln,  
Möhren m. grünen Bohnen.  
Hafergrützstrudel.

Abend: Milchsuppe,  
Pfannkuchen u. ged. Birnen.

Donnerstag.

Früh: Hafermus, Milch und  
Schwarzbrot.

Mittag: Suppe mit Strudel,  
Sauerbraten mit Kartoffel-  
brei und grünem Salat.

Abend: Erbsensuppe,  
Gestürzter Reis u. Johannis-  
beersoße.

Freitag.

Früh: Maissterz, Milch und  
Schwarzbrot.



Mittag: Blumenkohlsuppe,  
Gedünstete Möhren und  
Erbsen,  
Grießauflauf m. Himbeerfaß.

Abend: Hafergrüßsuppe,  
Makkaroni mit Käse und  
Blaukrautsalat.

Samstag.

Früh: Mus, Milch und Schwarz-  
brot.

Mittag: Lebersuppe,  
Gefüllter Kohlkopf, Kar-

toffeln in der Schale und  
Zwiebelsoße.

Abend: Schokolade und Rapsel.

Sonntag.

Früh: Gerstenkaffee und Schober.

Mittag: Rindsuppe mit Milzwurst,  
Wiener Schnitzel, Sprossen-  
kohl m. Bröseln u. grünem  
Salat,

Rote Grütze u. Vanillesoße.

Abend: Kalbsleber mit Soße, ge-  
röstete Kartoffeln, grüner  
Salat und Tee.



## Alphabetisches Verzeichnis.

Nr.		Seite	Nr.		Seite
<b>A.</b>					
448.	Anisbogen*	188	199.	Blumenkohl (Karfiol)	88
444.	Anisstänglein*	187	57.	Blumenkohlsuppe	30
474.	Aniszwieback*	196	273.	Böhmischer Knödel	118
485.	Apfel, Gedünstete*	201	217.	Bohnen, Eingebraunte	95
410.	Apfelkolatschen*	172	212.	Bohnen, Grüne eingebraunte	92
402.	Apfelkrapferln*	170	213.	Bohnen, Grüne gedünstete	92
169.	Apfelkren (Meerrettich)*	77	219.	Bohnen mit Bröseln	96
419.	Apfelkuchen*	175	218.	Bohnen mit Sauerkraut	96
421.	Apfelkuchen von Gernteig*	176	216.	Bohnenbrei	95
494.	Apfelmus*	202	245.	Bohnenalat	107
504.	Apfelschaum*	206	35.	Bohnenuppe, Gedämpfte	24
183.	Apfelsolze	80	392.	Brandteigkugeln*	166
485.	Apfelspalten, Gedörnte	201	225.	Bratkartoffeln*	99
282.	Apfelstrudel*	121	337.	Brennsterz*	145
283.	Apfelstrudel, Einfacher*	121	354.	Brotlauf*	150
506.	Aprikosenschaum*	207	366.	Brotpudding	154
404.	Arme Ritter*	170	42.	Brotsuppe, Durchgetriebene	26
<b>B.</b>					
190.	Bauernkraut	85	434.	Brottorte*	183
75.	Beefsteaks*	40	41.	Brotwürfelsuppe	25
128.	Beize*	58	49.	Brühteigklößchen zur Tomaten- suppe*	31
487.	Birnen, Gedünstete*	201	384.	Buchteln (Wuchteln)*	162
475.	Biskuitbrot*	196	467.	Butterbrekeln*	193
476.	Biskuitbrot, Feineres	196	509.	Buttermilchspeise*	208
376.	Biskuitpudding	154	503.	Butterschaum (Creme)*	206
472.	Biskuitrollkuchen (Roulade)*	195	428.	Butterschaum mit Schokolade*	182
25.	Biskuitschöberl in der Suppe*	20	427.	Butterschaum zum Füllen von Torten*	182
436.	Biskuittorte*	184	<b>C.</b>		
192.	Blaukraut, Gedünstetes	86	64.	Chinesischer Reis*	116
			64.	Cremsuppe	33

Die mit \* bezeichneten Gerichte können nicht in der Kochkiste  
bereitet werden.



Nr.		Seite	Nr.		Seite
	<b>D.</b>				
408.	Dalken*	171	29.	Frittaten in der Suppe	21
409.	Dalken von Germ*	171	30.	Frittatenwurst in der Suppe	22
307.	Dalken von Haferflocken	130	502.	Fruchtschaum (Creme)	206
174.	Dillsoße*	78		<b>G.</b>	
	<b>E.</b>		454.	Gebäck, Kleines	190
327.	Eier, Gekochte*	142	464.	Gefüllte Krapferln mit Mandeln	192
332.	Eier, Verlorene*	143	137.	Gemsefleisch	61
357.	Eierauflauf*	151	91.	Gemüsefülle	47
166.	Eiersoße*	76	207.	Gemüse, Gemischtes	90
331.	Eierpeise, Französische*	143	259.	Gemüsenudeln	113
48.	Einbrennsuppe	28	53.	Gemüsesuppe	29
7.	Eintropf in die Suppe	14	55.	Gemüsesuppe, Durchgetriebene	30
426.	Einweißglasur*	181	54.	Gemüsesuppe mit Reis	30
479.	Einweißkuchen*	197	289.	Germstrudel	123
461.	Engländer*	191	468.	Gewürzeln	193
215.	Erbsbrei	95	405.	Goldschnitten	170
31.	Erbsen, Gebackene, in die Suppe*	22	347.	Grießauflauf	148
209.	Erbsen, Grüne	91	319.	Grießbrei	136
211.	Erbsen mit Reis	92	226.	Grieß, Gestürzter	136
36.	Erbsensuppe mit Sechsfleisch	24	321.	Grieß, Gestürzter mit Schokolade	136
37.	Erbsmehlsuppe	24	2.	Grieß in der Suppe	13
26.	Erdäpfelschöberl in der Suppe*	20	270.	Grießknödel	117
497.	Erdbeeren mit Milch u. Zucker*	203	9.	Grießknödel in der Suppe	15
418.	Erdbeerkuchen*	175	401.	Grießkrapferln	169
170.	Essigkren (Meerrettich)*	77	413.	Grießkuchen*	174
86.	Euter	44	10.	Grießnockerln in der Suppe	15
	<b>F.</b>		265.	Grießnockerln, Abgetriebene	115
388.	Faschingskrapfen	164	260.	Grießnudeln	113
143.	Fischsud	64	267.	Grießplätzchen mit Käse	116
326.	Flammerl von Grieß	138	362.	Grießpudding	153
302.	Flammerl von Hafergrüße	128	341.	Grießschmarren*	146
325.	Flammerl von Mehl	138	342.	Grießschmarren, Gebackener*	147
157.	Fleischkrapferln	71	406.	Grießschnitten	171
152.	Fleischkuchen	69	290.	Grießstrudel*	123
148.	Fleischmus	67	38.	Grießsuppe, Geröstete	25
151.	Fleischpfannkuchen	68	39.	Grießsuppe, Weiße	25
150.	Fleischplätzchen	68	431.	Grießtorte*	183
149.	Fleischsalat	68	508.	Grüße, Rote*	207
138.	Forellen, Blau gesottene	62	376.	Gugelhupf*	160
			378.	Gugelhupf, Feiner*	160

Die mit \* bezeichneten Gerichte können nicht in der Kochkiste  
bereitet werden.



Nr.	Seite	Nr.	Seite
377. Gugelhupf mit Backpulver*	160	462. Hirschhornkrapferln*	192
243. Gurkenalat*	106	134. Hirschrippen . . . . .	60
175. Gurkensoße . . . . .	78	132. Hirschrostbraten* . . . . .	60
<b>S.</b>			
76. Hackbeefsteaks* . . . . .	41	130. Hirschrücken mit Soße . . . . .	59
116. Hackbraten* . . . . .	54	349. Hirseauflauf . . . . .	149
146. Hackfleisch* . . . . .	67	318. Hirsebrei . . . . .	136
308. Haferflockenauflauf . . . . .	130	517. Holunderkracherl* . . . . .	213
309. Haferflockenpudding mit Schokolade . . . . .	130	184. Holundersoße* . . . . .	81
306. Haferflockenstrudel . . . . .	129	395. Holunderstrauben* . . . . .	167
305. Haferflockensuppe, Feine . . . . .	129	463. Husarenkrapferln* . . . . .	192
304. Haferflockensuppe, Geröstete . . . . .	129	<b>T.</b>	
298. Hafergrütauflauf . . . . .	127	181. Johannisbeersoße* . . . . .	80
295. Hafergrüßbrei . . . . .	126	<b>R.</b>	
301. Hafergrüßpudding . . . . .	128	372. Kaffeebrot* . . . . .	159
297. Hafergrüßschmarren . . . . .	127	339. Kaiserschmarren* . . . . .	146
300. Hafergrüßschnitten . . . . .	127	512. Kakao* . . . . .	212
296. Hafergrüßsturz . . . . .	126	424. Kakaoglasur* . . . . .	181
299. Hafergrüßstrudel . . . . .	127	451. Kakes* . . . . .	189
294. Hafergrüßsuppe . . . . .	126	100. Kalbfleisch, mit Käse* . . . . .	50
303. Hafergrüßtorte* . . . . .	128	92. Kalbfleisch, Gebackenes* . . . . .	47
311. Hafermehlkakes* . . . . .	131	98. Kalbfleisch, Eingemachtes . . . . .	49
312. Hafermehlkuchen* . . . . .	131	90. Kalbsbraten* . . . . .	46
310. Hafermehlsuppe . . . . .	131	110. Kalbsbries, Eingemachtes . . . . .	52
313. Hafermehltorte* . . . . .	131	91. Kalbsbrust, Gefüllte* . . . . .	46
447. Haselnußschnitten* . . . . .	188	60. Kalbsleinmachsuppe . . . . .	31
443. Haselnußstänglein* . . . . .	186	107. Kalbsfüße, Gebackene* . . . . .	52
135. Hasenbraten* . . . . .	61	99. Kalbsgulasch ohne Paprika . . . . .	49
398. Hasenöhrln* . . . . .	168	108. Kalbshirn mit Ei* . . . . .	52
136. Hasenpfeffer . . . . .	61	109. Kalbshirn, Gebackenes* . . . . .	52
139. Hecht, Gebratener* . . . . .	62	106. Kalbskopf, Gebackener* . . . . .	51
140. Hecht mit Sardellen* . . . . .	62	103. Kalbsleber, Gebackene* . . . . .	51
488. Heidelbeeren, Gedünstete* . . . . .	201	104. Kalbsleber, Geröstete* . . . . .	51
415. Heidelbeerkuchen* . . . . .	174	102. Kalbsleber, Gespickte* . . . . .	50
185. Heidelbeersoße* . . . . .	81	105. Kalbsleber mit Soße* . . . . .	51
358. Heidenauflauf* . . . . .	151	96. Kalbssoßenfleisch . . . . .	48
433. Heiden-Buchweizentorte . . . . .	183	97. Kalbssoßenfleisch im Reisring . . . . .	48
34. Heidensturz in die Suppe* . . . . .	23	199. Karfiol . . . . .	88
144. Hering, Gebratener* . . . . .	64	202. Karotten, Gedünstete . . . . .	89
256. Heringsalat* . . . . .	110	141. Karpfen, Gebackener* . . . . .	63
16. Hirnsuppe . . . . .	17	142. Karpfen mit brauner Soße* . . . . .	63

Die mit \* bezeichneten Gerichte können nicht in der Kochkiste  
bereitet werden.



Nr.	Seite	Nr.	Seite
241. Kartoffelbogen*	104	193. Kohlrabi, Gedünstete . . . . .	86
227. Kartoffelbrei . . . . .	99	195. Kohlrüben (Tuschchen) . . . . .	87
379. Kartoffelbrot* . . . . .	161	251. Kohlsalat . . . . .	108
380. Kartoffelbrot, Feines* . . . . .	161	252. Kohlsprossensalat . . . . .	108
236. Kartoffelgulasch . . . . .	102	56. Kohlsuppe . . . . .	30
232. Kartoffelklöße* . . . . .	101	155. Kohlwürstchen* . . . . .	70
231. Kartoffelknödel . . . . .	100	386. Krapsen, Bessere* . . . . .	164
237. Kartoffellaibchen, Feine . . . . .	102	387. Krapsen, Einfache* . . . . .	164
228. Kartoffeln, Eingebrannte . . . . .	99	249. Krautsalat, Kalter* . . . . .	108
238. Kartoffeln in der Form* . . . . .	103	250. Krautsalat, Warmer* . . . . .	108
158. Kartoffeln, Gefüllte* . . . . .	71	293. Krautstrudel* . . . . .	124
224. Kartoffeln, Geröstete . . . . .	98	493. Kürbis, Gedünstete* . . . . .	202
221. Kartoffeln in der Schale . . . . .	98	88. Kutteln . . . . .	45
229. Kartoffeln mit Milchsoße . . . . .	100		
233. Kartoffelnudeln . . . . .	101	<b>Q.</b>	
160. Kartoffelpastetchen* . . . . .	72	201. Quack (Porree) . . . . .	89
159. Kartoffelpastete* . . . . .	72	28. Leberdunstschüberl . . . . .	21
253. Kartoffelsalat . . . . .	108	20. Leberknödel, Gebackene* . . . . .	18
235. Kartoffelschmarrn (Röstl) . . . . .	102	19. Leberknödel in der Suppe . . . . .	18
230. Kartoffelsoße . . . . .	100	18. Leberreis in der Suppe . . . . .	18
223. Kartoffelstengerl . . . . .	98	27. Leberschüberl* . . . . .	21
292. Kartoffelstrudel* . . . . .	124	17. Lebersuppe . . . . .	17
291. Kartoffelstrudel mit Brösel . . . . .	124	469. Lebkuchen, Kleine* . . . . .	194
46. Kartoffelsuppe, Braune . . . . .	27	470. Lebkuchen mit Honig* . . . . .	194
47. Kartoffelsuppe mit Porree . . . . .	27	220. Linsen, Eingebrannte . . . . .	96
45. Kartoffelsuppe, Weiße . . . . .	27	254. Linsensalat . . . . .	109
355. Käseauflauf* . . . . .	150	437. Linzertorte* . . . . .	184
266. Käsenocken* . . . . .	114	72. Lungenbraten* . . . . .	39
373. Kipfel* . . . . .	159	73. Lungenbraten mit Preisel- beeren* . . . . .	39
374. Kipfel, Feine* . . . . .	159	74. Lungenbraten mit Wildsoße* . . . . .	40
465. Kipferln, Mürbe* . . . . .	193	87. Lüngerl* . . . . .	45
490. Kirschchen, Gedünstete* . . . . .	202		
481. Kirschkuchen* . . . . .	197	<b>M.</b>	
482. Kirschkuchen mit Schokolade* . . . . .	197	65. Magermilchsuppe* . . . . .	33
432. Knacktorte* . . . . .	183	348. Maisauflauf . . . . .	148
273. Knödel, Böhmischer . . . . .	118	317. Maisbrei . . . . .	135
370. Knödelbrot* . . . . .	158	345. Maischmarrn . . . . .	148
263. Knöpfli* . . . . .	114	344. Maissterz (Polenta) . . . . .	147
210. Kochsalat mit grünen Erbsen . . . . .	91	430. Maistorte* . . . . .	182
196. Kohl, Eingebrannter . . . . .	87	257. Makkaroni . . . . .	113
154. Kohlkopf gefüllt* . . . . .	70	351. Makkaroniauflauf . . . . .	149
197. Kohlkopf mit Milchsoße . . . . .	88	456. Makronen* . . . . .	190
194. Kohlrabi, Eingebrannte . . . . .	87	514. Malzkaffee* . . . . .	213

Die mit \* bezeichneten Gerichte können nicht in der Kochkiste  
bereitet werden.



Nr.	Seite	Nr.	Seite
172. Mandelkren (Meerrettich)*	77	335. Omelette, Französische*	145
365. Mandelpudding	154	336. Omelette, Schaumpfannkuchen*	145
446. Mandelschnitten*	187	496. Orangen(Apfelfinen) m. Äpfeln*	203
383. Mandelstolle*	162	<b>P.</b>	
506. Marillenschaum*	207	244. Paradiesäpfelsalat*	106
15. Markknödel in der Suppe	17	176. Paradiesäpfelsoße	78
480. Marmorkuchen*	197	58. Paradiesäpfelsuppe	31
165. Mayonnaise*	76	59. Paradiesäpfelsuppe mit Selch-	
350. Mehlaufauf*	149	fleisch	31
262. Mehlnockerln	114	239. Peterfilienskartoffel	103
8. Mehlnockerln in der Suppe	14	333. Pfannkuchen*	144
510. Milch*	212	334. Pfannkuchen aus Buttermilch*	144
511. Milch, Saure*	212	335. Pfannkuchen, Französischer	145
371. Milchbrot*	158	356. Pfannkuchenaufauf*	151
323. Milchkoch	137	180. Pilzsoße	80
324. Milchkoch, Gebranntes	137	234. Pinzgauernudeln	101
286. Milchtrudel*	122	435. Pischingertorte*	184
61. Milchsuppe, Saure	32	153. Plattenring und Dunsfpeise*	69
23. Milzrollen zur Suppe	19	450. Plätschen*	189
22. Milzschnitten zur Suppe*	19	344. Polenta (Maissturz)	147
21. Milzsuppe	19	264. Polentanockerln	115
24. Milzwurst in die Suppe	20	385. Potitze*	163
205. Möhren mit grünen Bohnen	90	186. Pomidlssoße*	81
204. Möhren mit Kartoffeln	90	505. Preiselbeerschaum*	206
203. Möhren mit Milchsoße	89	182. Preiselbeerssoße*	80
50. Möhrensuppe mit Reis	28	<b>R.</b>	
206. Möhrensuppe mit Selchfleisch	90	359. Rahmaufauf*	152
465. Mürbe Ripferln*	193	285. Rahmstrudel*	122
412. Mürber Teig*	173	63. Rahmsuppe*	32
<b>N.</b>		248. Randensalat (rote Rüben)	107
396. Natronküchlein*	168	483. Rehrücken*	198
397. Natronküchlein, Ausgestochene*	168	133. Rehschlegel*	60
95. Naturschnitzel*	48	240. Reibekuchen*	103
115. Negbraten*	54	6. Reibgerstel in die Suppe	14
351. Nubelaufauf	149	269. Reis, Chinesischer u. indischer*	116
5. Nubeln in der Suppe	14	268. Reis, Gedünsteter	116
385. Nußfülle zur Potitze*	163	315. Reis, Gestürzter*	135
453. Nußkrapferln*	190	1. Reis in der Suppe	13
452. Nußwürfel*	189	346. Reisaufauf	148
<b>O.</b>		314. Reiskrei	135
89. Ochsenmaulalat*	45	101. Reisfleisch mit Gemüse	50
333. Omelette (Pfannkuchen)*	144	271. Reisknödel	117
334. Omelette aus Buttermilch*	144		

Die mit \* bezeichneten Gerichte können nicht in der Kochkiste  
bereitet werden.



Nr.	Seite	Nr.	Seite
12. Reisknödel in der Suppe . . . . .	16	70. Sauerbraten . . . . .	38
414. Reiskuchen . . . . .	174	188. Sauerkraut . . . . .	85
361. Reispudding . . . . .	152	218. Sauerkraut mit Bohnen . . . . .	96
97. Reisring . . . . .	48	511. Saure Milch* . . . . .	212
343. Reischmarren . . . . .	147	61. Saure Milchsuppe . . . . .	32
316. Reispetse mit Rahm* . . . . .	135	189. Saure Rüben . . . . .	85
284. Reisstrudel* . . . . .	121	127. Schafffleisch mit brauner Soße . . . . .	57
40. Reissuppe, Gedämpfte . . . . .	25	126. Schafffleisch mit Kartoffeln . . . . .	57
400. Reismwürste . . . . .	169	125. Schafffleisch mit Rummelsoße . . . . .	57
156. Reismwürste mit Fleisch* . . . . .	71	129. Schafsrippchen (Schafskote-	
246. Rettichsalat* . . . . .	107	letten)* . . . . .	59
492. Rhabarber* . . . . .	202	128. Schafschlegel* . . . . .	58
417. Rhabarberkuchen* . . . . .	175	336. Schaumpfannkuchen* . . . . .	145
495. Rhabarbermus* . . . . .	203	353. Scheiterhaufen* . . . . .	150
281. Rhabarberstrudel* . . . . .	121	143. Schellfisch* . . . . .	63
66. Rindfleisch, Gefottenes . . . . .	37	121. Schinken, Gebäckener* . . . . .	56
68. Rindfleisch im Saft . . . . .	37	120. Schinken, Gekochter* . . . . .	56
67. Rindfleisch mit brauner Soße . . . . .	37	123. Schinken mit Eiern* . . . . .	56
71. Rindsbraten* . . . . .	39	163. Schinkenaufauf* . . . . .	73
82. Rindsgulasch ohne Paprika . . . . .	43	162. Schinkenfleckerln . . . . .	73
84. Rinds Herz . . . . .	44	164. Schinkenmakkaroni* . . . . .	74
85. Rindsnieren, Geröstete* . . . . .	44	122. Schinken Schnitzel* . . . . .	56
81. Rindsrollen . . . . .	42	33. Schlickkrapferln i. d. Suppe* . . . . .	23
83. Rindszunge . . . . .	43	403. Schlosferbuben* . . . . .	170
124. Ritscher . . . . .	56	338. Schmarren, Einfacher* . . . . .	145
399. Roggenblatteln* . . . . .	169	69. Schmorbraten . . . . .	38
3. Röllgerste (Graupen) i. d. Suppe . . . . .	13	391. Schneeballen* . . . . .	166
145. Röllheringe* . . . . .	61	458. Schneebufferln* . . . . .	191
390. Rosenkrapsen* . . . . .	165	168. Schnittlauchsoße, Kalte* . . . . .	77
382. Rosinenstolle* . . . . .	162	173. Schnittlauchsoße, Warme* . . . . .	77
77. Rostbraten* . . . . .	41	93. Schnitzel, Gebäckene* . . . . .	47
79. Rostbraten mit Kartoffeln . . . . .	42	389. Schnürkrapsen* . . . . .	165
508. Rote Grütze* . . . . .	207	375. Schober* . . . . .	159
189. Rüben, Saure . . . . .	85	513. Schokolade* . . . . .	212
328. Rühreier* . . . . .	142	478. Schokoladenbroi* . . . . .	197
329. Rühreier mit Schinken* . . . . .	143	425. Schokoladenglasur* . . . . .	181
		364. Schokoladenpudding . . . . .	153
		501. Schokoladenschäum (Creme)* . . . . .	205
		460. Schokoladensterne* . . . . .	191
		441. Schokoladentorte* . . . . .	186
		161. Schüsselpastete* . . . . .	73
		43. Schwäbische Brotsuppe . . . . .	26
		80. Schwäbisches Fleisch . . . . .	42

Die mit \* bezeichneten Gerichte können nicht in der Kochkiste  
bereitet werden.



Nr.	Seite
280. Schwarzbeerstrudel*	120
368. Schwarzbrot*	157
200. Schwarzwurzeln	89
114. Schweinebraten*	54
111. Schweinefleisch, Gefotenes	53
119. Schweinefleisch mit brauner Soße	55
117. Schweinsrippchen, Gebackene (Schweinskoteletten)*	55
393. Schweizerküchli*	167
112. Selchfleisch	53
247. Selleriefalat	107
51. Selleriesuppe	29
91. Semmelfülle*	46
275. Semmelkloß	118
272. Semmelknödel	117
13. Semmelknödel in der Suppe	16
171. Semmelkren*	77
360. Semmelpudding	152
340. Semmelschmarren*	146
167. Senfsoße*	76
94. Spanische Brust*	47
459. Spanische Winde, Gefüllte*	191
214. Spargelbohnen mit Bröseln	93
261. Späßen	114
226. Speckkartoffeln	99
330. Spiegeleier*	143
322. Spiegeleier, Falsche*	137
208. Spinat*	91
52. Spinatsuppe mit Reis*	29
198. Sprossen Kohl	89
489. Stachelbeeren, Gedünstete*	202
442. Stefanieorte*	186
62. Steirische Schottensuppe*	32
337. Sterz oder Mus*	145
381. Stolle*	161
420. Streusel*	176
420. Streuselkuchen*	176
32. Strudel in der Suppe*	22
278. Strudelteig*	120
118. Szegediner Gulasch o. Paprika	55
<b>T.</b>	
515. Tee*	213

Nr.	Seite
455. Teegebäck, Kleines*	190
4. Teigwaren in der Suppe	13
274. Tirolerknödel	118
14. Tirolerknödel in der Suppe	16
288. Tirolerstrudel*	123
244. Tomatensalat*	106
176. Tomatensoße	78
58. Tomatensuppe	31
59. Tomatensuppe mit Selchfleisch	31
352. Topfenauflauf*	149
411. Topfenfülle*	173
276. Topfenknödel	119
411. Topfenkolatschen*	173
363. Topfenpudding	153
287. Topfenstrudel*	122
429. Torte, Gemischte*	182
394. Trichterstrauben*	167
195. Tuschchen	87

**B.**

466. Vanillekipferln*	193
498. Vanilleschaum (Creme)*	205
499. Vanilleschaum, Gebrannter*	205
500. Vanillesoße*	205

**W.**

214. Wachsbohnen mit Bröseln	93
258. Wassernudeln*	113
369. Weißbrot*	158
44. Weißbrotsuppe	26
38. Weiße Griessuppe	25
191. Weißkraut, Gedünstetes	86
93. Wiener Schnitzel*	47
440. Wiener torte*	185
131. Wildschnitzel*	59
459. Winde, Gefüllte spanische*	191
457. Windkraperln*	191
384. Wucheln	162
113. Wurzelfleisch	53
78. Wurzelrostbraten	41

**Z.**

358. Zitronenbeugß zum Heiden- auflauf*	152
--	-----

Die mit \* bezeichneten Gerichte können nicht in der Kochkiste  
bereitet werden.



Nr.	Seite	Nr.	Seite
423. Zitronenglasur* . . . . .	181	416. Zwetschenkuchen* . . . . .	175
516. Zitronenlimonade* . . . . .	213	187. Zwetschenpfeffer . . . . .	82
507. Zitronenspeise* . . . . .	207	407. Zwetschenschnitten* . . . . .	171
477. Zuckerbrot* . . . . .	196	279. Zwetschenstrudel* . . . . .	120
422. Zuckerglasur* . . . . .	181	473. Zwieback* . . . . .	195
445. Zuckernüsse* . . . . .	187	147. Zwiebelfleisch* . . . . .	67
471. Zuckerschiffchen* . . . . .	195	177. Zwiebelsoße, Braune . . . . .	79
484. Zwetschen, Gedörnte . . . . .	201	178. Zwiebelsoße, Weiße . . . . .	79
491. Zwetschen, Gedünstete* . . . . .	202	179. Zwiebelsoße auf andere Art . . . . .	79
277. Zwetschenknödel* . . . . .	119	49. Zwiebelsuppe . . . . .	28

Die mit \* bezeichneten Gerichte können nicht in der Kochkiste  
bereitet werden.



