

Maispeisen.

Den Mangel an Roggen- und Weizenmehl können wir nicht nur mit Kartoffeln, sondern auch mit Maismehl und Maisgrieß ausgleichen. Das Maismehl eignet sich zum Mischen mit Roggen- und Weizenmehl und ist so berufen, unsern knappen Mehlvorrat zu ergänzen. Aus dieser Mischung können alle Speisen wie aus reinem Mehl bereitet werden, und sie gewinnen dabei noch an gutem Aussehen, Geschmack und Nährwert. Von allen Mehlartern ist Maismehl am gehaltvollsten, es wird an Nährwert nur noch vom Hafermehl übertroffen.

Weizenmehl	enthält	10·2%	Eiweiß	und	0·9%	Fett
Maismehl	"	14·0%	"	"	3·8%	"
Hafermehl	"	14·7%	"	"	5·9%	"

Mais wird weniger fein gemahlen, deshalb müssen die aus Maismehl und Maisgrieß hergestellten Speisen länger gesotten werden. Zur Bereitung der Maispeisen eignet sich wiederum die Kochkiste aufs beste. Bei der meist üblichen, nur ganz kurzen Kochzeit der Maispeisen werden die Nährstoffe nicht richtig aufgeschlossen und gehen, ohne vom Körper genügend ausgenützt zu werden, verloren. Deshalb sollte auch zur Brotbereitung das Maismehl nicht sogleich mit dem Roggenmehl gemischt, sondern vorher mit heißem Wasser gebrüht werden, um zugedeckt durch einige Stunden an der Seite des Herdes aufzuquellen. Noch besser ist es, das Maismehl in siedendem Wasser aufzukochen und über Nacht in die Kochkiste zu stellen. Man erreicht auf diese Weise eine bessere Ausnützung durch den Körper und spart auch an Mais.

Sollten Maisknödel oder Maisnockerln einmal zerfallen, was bei Mais viel leichter vorkommt als bei Grieß, so sprudelt man zwei Löffel Weizenmehl mit Magermilch ab, kocht es in dem Knödelwasser auf und erhält dann eine wohlschmeckende Maisuppe.

Mais enthält mehr Fett als alle anderen Getreidearten, man kann daher bei Maisspeisen mit Fett sparen. Wegen seines Fettgehaltes wird Mais schnell dumpfig, größere Mengen darf man also auch nicht in Säcken oder verschlossenen Mehltrühen aufbewahren, sondern Mais muß in einem kühlen, luftigen Raum aufgeschüttet und täglich umgeschaufelt werden.

88. Maisauflauf.

20 dkg Maisgrieß
5 dkg Zucker
2 dkg Fett
2 Eier
1 l Magermilch
Zubehör

Man läßt die etwas gesalzene Milch auffieden, streut den Mais langsam ein, kocht vor und stellt die Speise in die Riste. Später treibt man Zucker und Eidotter flaumig ab, mischt den Maisbrei dem Abtrieb langsam bei und zieht zuletzt den Schnee der Eier unter die Masse. In der mit Fett ausgestrichenen Form bäckt man den Maisauflauf bei guter Hitze und gibt ihn gleich zu Tisch. Der Auflauf kann mit Obstsaft oder gekochtem Obst gereicht werden.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

89. Apfelmais.

1 kg geschälte Apfel
50 dkg Maisgrieß
5 dkg Zucker
2 dkg Fett
2 l Magermilch
Zubehör

Aus Milch, Mais und etwas Salz bereitet man in der Riste einen dicken Brei. Eine Auflaufform wird mit Fett ausgestrichen und Maisbrei und gezuckerte feingeschnittene Apfel lagenweise hineingegeben. Die obere Lage muß Maisbrei sein. Der Auflauf wird im Ofenrohr gebacken und mit Zucker bestreut zu Tisch gegeben.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

90. Maiskloß.

20 dkg Maisgrieß
3 dkg Fett
2 Eier
 $\frac{3}{8}$ l Milch
Zubehör

Der Mais wird mit Milch angerweicht. Eine kleine feingehackte Zwiebel wird in Fett gedämpft und mit etwas Salz und den Eiern zum Mais gemischt. Nun legt man ein nasses 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 Riste. Beim Anrichten löst man den Kloß vorsichtig aus dem Tuch, schneidet ihn in schöne Stücke und reicht ihn zu Salat, Obstsoße oder Soßenfleisch.

Vorkochzeit 3 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

91. Maisgrießnockerln.

35 dkg Maisgrieß
6 dkg Zucker
3 dkg Butter
1½ l Magermilch
Zubehör

In die gezuckerte siedende Milch kocht man den Maisgrieß unter fortwährendem Rühren ein, salzt ihn und stellt ihn in die Kiste. Ist der Grieß gekocht, so macht man die Butter flüssig und sticht mit einem in die

Butter getauchten Eßlöffel Nockerln aus, die auf einer heißen Platte angerichtet und zu Obst gereicht werden.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

92. Maisnockerln.

30 dkg Maismehl
3 dkg Fett
Zubehör

Das Maismehl wird in 1 l siedendem Salzwasser vorgekocht und in die Kiste gestellt.

Kurz vor dem Essen röstet man eine kleine, in Streifen geschnittene Zwiebel im Fett lichtbraun und sticht dann mit dem in das heiße Fett getauchten Löffel Nockerln von der Masse aus, die auf einer heißen Schüssel appetitlich angerichtet und mit Zwiebel 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.

93. Maisnockerln.

50 dkg Maisgrieß
10 dkg Mehl
3 dkg Fett
1 Ei
Zubehör

½ l Wasser stellt man mit dem Fett auf, läßt es siedend werden, überbrüht den Mais damit und läßt ihn zugedeckt eine Weile ziehen. Dann gibt man Mehl, Ei und etwas Salz dazu, verrührt alles gut, formt

Nockerln daraus und siedet sie 20 Minuten auf dem Herd oder gibt sie in die Kochkiste.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

94. Maisnockerln mit Kartoffeln.

1 kg Kartoffeln
30 dkg Maisgrieß
3 dkg Fett
Zubehör

Der Maisgrieß kommt in 1 l siedendes Wasser, wird gut verrührt, vorgekocht und in die Kiste gestellt. Hierauf mischt man die gekochten, geschälten, fein zerdrückten Kartoffeln

dazu. Im heißen Fett läßt man feingehackte Zwiebel goldgelb anlaufen, sticht mit dem Löffel, den man vorher in das Fett getaucht hat, Nockerln aus, gibt diese auf eine heiße Platte und schüttet den

Rest des Fettes darüber. Man kann die Nockerln auch mit geriebenem Magerkäse überstreuen und kann dann Fett und Zwiebel weglassen.
Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

95. Maisnockerln mit Milch.

30 dkg Maisgrieß
4 dkg Zucker
2 dkg Butter
1 Ei
1 $\frac{3}{4}$ l Magermilch
Zubehör

Maisgrieß wird in 1 l siedender, etwas gesalzener Milch eingekocht und in die Riste gestellt. Wenn die Masse ein wenig ausgekühlt ist, mischt man das Ei dazu und formt Nockerln daraus, ungefähr 40 Stück. Der Rest der Milch wird mit Butter oder anderem Fett

und etwas Zitronenschale aufgefotten, die Nockerln nebeneinander hineingegeben und solange im Rohr gedünstet (ungefähr eine halbe Stunde), bis die Milch eingezogen ist und die Nockerln sich bräunen. Dann reicht man sie, mit Zucker bestreut, zu Obst oder ungezuckert zu Salat und Gemüsen.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

96. Abgetriebene Maisnockerln.

24 dkg Maisgrieß
3 dkg Fett
2 Eier
Zubehör

Fett und Eier werden flaumig verrührt, dann fügt man den Mais bei, salzt und formt Nockerln, die man in siedendem Wasser vorkocht und in die Riste stellt. Kocht man die

Nockerln auf dem Herd, so läßt man sie eine Stunde ziehen. Man gibt sie in die Fleischsuppe, zu Obst, Salat und Gemüsen.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

97. Maisnudeln.

14 dkg Maismehl
14 dkg Weizenmehl
1 Ei
Zubehör

Aus Mais- und Weizenmehl, etwas Salz und kaltem Wasser bereitet man einen feinen, festen Teig. Nachdem derselbe eine halbe Stunde gerastet hat, wird er dünn aus-

gewalkt, einige Stunden getrocknet, dann zu Nudeln geschnitten und nach Belieben verwendet.

98. Maisomeletten.

Maismehl, Weizenmehl und Milch werden erst mit etwas Salz glatt gerührt und dann mit den Eiern vermengt. Dann streicht man die Pfanne mit einem in Fett getauchten Teigpinsel aus und schüttet einen Schöpflöffel Teig hinein. Sobald der Teig an der Oberseite

25 *dkg* Maismehl
10 *dkg* Weizenmehl
2 *dkg* Fett
2 Eier
 $\frac{1}{2}$ l Magermilch
Zubehör

fest geworden ist, wendet man ihn auf die andere Seite und bäckt ihn auch hier lichtbraun. Man kann die Omeletten mit Obst füllen und mit Zucker bestreut zu Tisch geben oder mit Salat, Sauerkraut oder grünen Gemüsen reichen.

99. Polenta auf siebenbürgische Art.

45 *dkg* Maisgrieß
Zubehör

Maisgrieß oder 50 *dkg* Maismehl werden in $1\frac{1}{2}$ l gesalzenes, siedendes Wasser

langsam gestreut und dabei mit dem Schneebesen oder einem Kochlöffel solange tüchtig gerührt, bis die Masse Blasen macht und sich vom Löffel löst. Dann stellt man die Polenta einige Stunden, am besten über Nacht, in die Kiste. Am Morgen löst man die Masse vom Topfe rings mit einem Messer ab und stürzt die Polenta auf ein Brett, stellt sie kalt und verwendet sie auf folgende Art:

In 4 *dkg* feinwürflig geschnittenem Speck läßt man eine große, feinblättrig geschnittene Zwiebel goldgelb anlaufen und röstet die in gleichmäßige Würfel geschnittene Polenta darin. Die Würfel müssen beim Abrösten mit der Gabel gewendet werden, damit sie nicht zerfallen. Die Speise muß, auf einer heißen Platte angerichtet, schnell aufgetragen werden und bildet mit kalter süßer, saurer oder Buttermilch ein nahrhaftes und gutes Nachtessen. Wird die Polenta als Mittagessen verwendet, so reiche man sie zu Gemüsen oder Salat. Röstet man die Polenta in Butter, so schmeckt sie sehr gut zu Obstsoßen oder Obstsuppen.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 3 bis 8 Stunden.

100. Polenta als Auflauf.

45 *dkg* Maisgrieß
30 *dkg* Obstmus
3 *dkg* Fett
Zubehör

Die nach Nr. 99 hergestellte Polenta wird erkaltet mit einem Faden in 4 Scheiben geschnitten. In eine mit Fett ausgestrichene Auflaufform legt man eine Scheibe Polenta,

bestreicht sie mit Obstmus, gibt wieder eine Scheibe darauf und fährt so abwechselnd fort, bis Polenta und Obstmus verbraucht sind. Der Auflauf wird im heißen Rohr gebacken, auf eine Platte gestürzt und zu Tisch gegeben. Als Fülle kann auch Pomidl oder frisches Obst verwendet werden.

Werden die einzelnen Scheiben mit 15 *dkg* geriebenem Käse oder 20 *dkg* Grammeln bestreut, so ergibt diese Speise mit Salat oder grünen Gemüsen ein gutes Mittagessen.

Ebenso schmackhaft wie nahrhaft wird der Auslauf, wenn man als Fülle $\frac{1}{8}$ l sauren Rahm verwendet. Hierzu wird die Form nicht mit Fett, sondern mit Rahm ausgestrichen.

101. Maispudding.

18 dkg Maisgrieß
5 dkg Fett
4 dkg Rosinen
2 Eier
 $\frac{3}{4}$ l Magermilch
Zubehör

Aus Milch und Mais wird ein dicker Brei gekocht. 3 dkg Fett, Zucker und die Dotter treibt man schaumig ab, würzt mit 5 feingeschnittenen bitteren Mandeln und etwas Salz, mischt den Brei zum Abtrieb und mengt den steifen Schnee leicht darunter. Diese Masse

wird nun in eine mit 2 dkg Fett ausgestrichene Puddingform gefüllt, mit dem gut passenden Deckel verschlossen, vorgekocht und in die Riste gestellt. Kurz vor dem Essen stürzt man den Pudding vorsichtig aus der Form und gibt ihn mit Obstsaft zu Tisch.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

102. Besserer Maischmarren.

30 dkg Maisgrieß
10 dkg Fett
5 dkg Zucker
3 dkg Rosinen
2 Eier
 $\frac{1}{2}$ l Magermilch
 $\frac{1}{2}$ Zitrone
Zubehör

Die Milch wird mit Eiern, Maisgrieß und etwas Salz gut verrührt. Dann gibt man die Schale und den Saft einer halben Zitrone und einen Kaffeelöffel Backpulver dazu, und gibt die Masse in das inzwischen heiß gemachte Fett. Der Schmarren muß im heißen Rohr ein wenig anbacken, dann streut man

die Rosinen darüber, zerstößt ihn mit dem Schäufel und bäckt ihn unter wiederholtem Rühren fertig. Beim Anrichten streut man Zucker darüber und gibt den Schmarren mit Obst oder Obstsaft zu Tisch.

103. Gebackener Maischmarren.

50 dkg Maisgrieß
10 dkg Fett
4 dkg Zucker
2 Eier
 $\frac{3}{4}$ l Magermilch
Zubehör

Mais und Milch werden miteinander vermischt 2 bis 4 Stunden stehen gelassen. Dieser Masse gibt man 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, zu Tisch gegeben.

104. Maischmarren.

50 dkg Maisgrieß
10 dkg Fett
4 dkg Zucker
 $\frac{3}{4}$ l Magermilch
Zubehör

Das Fett wird heiß gemacht, der Mais hineingegeben und fleißig gerührt. Nachdem er eine Weile angezogen hat, wird er mit kalter Milch vergossen, gesalzen und ins Rohr gestellt. Hat sich an der Unterseite eine braune Kruste

gebildet, so nimmt man den Schmarren aus dem Rohr, zerstößt ihn mit dem Schäuferl ganz fein und gibt ihn, mit Zucker und etwas Zimt bestreut, zu Tisch.

105. Maissterz.

50 dkg Maismehl
3 dkg Fett
3 dkg Speck
Zubehör

In 3 l siedendes Salzwasser wird Maismehl langsam hineingeschüttet, ohne zu rühren immer auf die gleiche Stelle, damit das Ganze einen Knödel bildet, und 15 Minuten

gesotten. Dann wendet man den Knödel, siedet ihn nochmals 15 Minuten, schüttet das Wasser bis auf einen kleinen Rest ab und zerteilt die Masse fein mit einer Gabel. Nun gibt man das zerlassene Fett und den inzwischen feinwürflig geschnittenen ausgebratenen Speck hinein und verrührt nochmals gut mit der Gabel. Der Sterz wird appetitlich auf einer Platte angerichtet, mit Grammeln bestreut und zu Milch oder Salat gereicht.

106. Maistommerl.

30 dkg Maisgrieß
5 dkg Fett
Zubehör

In 1 l Wasser oder Milch wird Maisgrieß mit etwas Salz versprudelt und mehrere Stunden stehen gelassen. Dann streicht man

eine Pfanne mit Fett gut aus, streut geschnittene Äpfel, Zwetschen, Kirschen, Rhabarber, Ribiseln, Schwarzbeeren oder andere Früchte hinein, gießt den Teig darüber und läßt die Speise im Ofenrohr backen.

107. Maistommerl.

30 dkg Maisgrieß
5 dkg Zucker
3 dkg Fett
 $\frac{1}{2}$ l Magermilch
Zubehör

Der Maisgrieß wird etwas gesalzen mit $\frac{1}{2}$ l Wasser abgebrüht und zugedeckt stehen gelassen. Dann rührt man die Milch (sie kann auch sauer sein) hinein, gibt Zucker, geschälte und blättrig geschnittene Äpfel, Kirschen,

Zwetschen oder andere Früchte unter die Masse, gibt alles in eine gut ausgestrichene Bratpfanne und bäckt es im Ofenrohr.

108. Maistommerl mit Topfenfülle.

30 dkg Mais
20 dkg Topfen
3 dkg Fett
3 dkg Zucker
2 dkg Rosinen
1 Ei
1 dl saure Milch oder Rahm
Zubehör

Aus Mais und 1 l Wasser macht man einen Teig, salzt und läßt ihn einige Stunden stehen. Darauf wird der Teig in einer flachen mit Fett ausgestrichenen Pfanne verteilt und fast fertig gebacken. Unterdessen bereitet man aus Zucker und Dotter einen feinen Abtrieb, mischt Rahm, den passierten Topfen, Zitronensaft und -schale und das zu Schnee geschlagene Eiweiß dazu, gibt dies über das Tommerl, streut Rosinen darüber und bäckt es fertig.

109. Maisknödel mit Kartoffeln.

60 dkg gekochte, geriebene
Kartoffeln
18 dkg Maisgrieff
Zubehör

Aus Kartoffeln und Maisgrieff bereitet man einen Teig, salzt, formt zwölf Knödel daraus, kocht sie vor und stellt sie in die Kiste. Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

110. Maisknödel.

60 dkg Kartoffeln
18 dkg Maisgrieff
Eier
Zubehör

Aus Maisgrieff, Kartoffeln, Eier, Salz und feingehacktem Schnittlauch bereitet man einen Knödelteig. Aus dieser Masse formt man zwölf Knödel, kocht sie vor und

stellt sie in die Kiste.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

111. Maisspeise.

48 dkg Maisgrieff
5 dkg Zucker
5 dkg Fett
1 l Magermilch
Zubehör

Den Maisgrieff rührt man mit Milch an und läßt ihn zwei Stunden stehen, salzt, gibt die Masse in eine gut ausgestrichene Form und bäckt sie langsam. Der Kuchen wird aus der Form getan, warm mit Zucker

bestreut und erkaltet in Stücke geschnitten.

112. Schwedenknödel.

30 dkg Maisgrieff
30 dkg Weizenmehl
12 dkg Fett
Zubehör

In 1 l schwach gesalzenes, siedendes Wasser gibt man Mehl und Maisgrieff (gemischt) und rührt es so lange auf dem Herd, bis man einen glatten Teig erhält, der sich vom Gefäß löst. Dann stellt man den Teig zugedeckt eine halbe Stunde an die Seite des Herdes oder, noch besser, eine Stunde in die Kochkiste, worauf man ihn zum Auskühlen in eine Schüssel schüttet. Nach

Verlauf einer Viertelstunde werden kleine Knödel geformt, die man von allen Seiten im Fett schön hellbraun röstet. Diese Knödel schmecken nicht nur gut zu Salat und Gemüse, sondern eignen sich auch zu Obstsuppen und gedünstetem Obst.

113. Maistuchen.

50 dkg Maismehl
20 dkg gekochte, geriebene
Kartoffeln
20 dkg Zucker
4 dkg Fett
1 Ei
 $\frac{1}{8}$ l Magermilch
1 Paket Backpulver
Zubehör

Von Zucker, Ei, 3 dkg Fett und 1 Löffel Zitronensaft macht man einen Abtrieb, gibt das in Milch angeweihte Maismehl, die Kartoffeln, etwas Salz und zuletzt das Backpulver dazu. Ein rundes Kuchenblech bestreicht man mit 1 dkg Fett, gibt die Masse hinein und bäckt sie im Rohr. Vor dem Anrichten kann der Kuchen mit Obstmus bestrichen werden.

114. Maistuchen.

30 dkg Maismehl
4 dkg Zucker
3 dkg Fett
15 g Backpulver
1 Ei
 $\frac{1}{2}$ Zitrone
 $\frac{1}{2}$ l Magermilch
Zubehör

Eine längliche Form, am besten Biskuitform, streicht man mit Fett aus und bestreut sie mit Maismehl. Magermilch und Maismehl gibt man in eine Schüssel, rührt alles gut zusammen und läßt es eine Stunde weichen. Zucker und Ei treibt man zusammen ab, gibt von der Zitrone den Saft und die feingeschnittene Schale bei, salzt, mischt es mit dem Mais und rührt zuletzt das Backpulver dazu. Die Masse kommt nun in die Form und wird bei mäßiger Hitze eine Stunde im Rohr gebacken.

115. Maistuchen mit Germ.

50 dkg Maismehl
5 dkg Fett
5 dkg Zucker
2 dkg Germ
2 Eier
 $\frac{1}{8}$ l Milch
Zubehör

Die Germ löst man in ungefähr $\frac{1}{8}$ l Milch auf, mengt etwas Maismehl darunter und stellt sie zum Aufgehen an einen warmen Ort. Aus der aufgegangenen Germ, dem Maismehl, der warmen Milch, dem Zucker, den Eiern, 3 dkg zerlassenem Fett und etwas Salz knetet man rasch und gut einen Teig, den man nach dem Aufgehen auf das mit 2 dkg Fett beschmierte Blech gibt und schön braun in der Röhre bäckt. Der Kuchen wird besonders schön und mürbe, wenn er nach dem Aufgehen, vor dem Einschieben in die Röhre, mit Fett oder süßem Rahm und Ei bestrichen wird.