Salate.

Salate, diese guten, blutreinigenden und appetitfördernden Zuspeisen, sollen wir trotz des fehlenden Öles, das vor dem Kriege als Hauptsache bei der Zubereitung eines schmackhaften Salates angesehen wurde, nicht aus unserm Speisezettel streichen.

Salat soll im Sommer und Winter auf den Tisch kommen, er wird auch, sorgsam zubereitet, stets gerne gegessen. Außer Kopf-, Schnitt-, Feldsalat, Brunnenkresse und den verschiedensten wildwachsenden Pflanzen kann man aus feingeschnittenem rohen Kohl, Weißkraut, Rotkraut, Tomaten und Gurken gute Salate herstellen. Diese Salate hält man meist für schwer verdaulich und ißt sie aus diesem Grunde nicht. Dr. Lahmann schreibt darüber: „Es ist eine Tatsache, daß grüne Blattsalate und als Salat zubereitetes ungekochtes Rot-, Weißkraut und Kohl leicht verdaulich sind, wenn sie mit wenig Essig oder, noch besser, mit Zitronensaft zubereitet werden.“ Aber auch aus gekochtem Kohl, Sellerie, Pastinak, Sprossenkohl, gelben Rüben, Kohlrabi, Randen, Kartoffeln und Hülsenfrüchten können ausgezeichnete Salate hergestellt werden. Wenn man verschiedene Gemüse einzeln mit etwas Essig zu Salat anmacht und dieselben dann auf einer Platte schön anrichtet, so erhält man eine Auge und Gaumen erfreuende Speise für fettlose Tage. Aus feinblättrig geschnittenen Radieschen mit Kartoffeln, Gartenkresse mit Kartoffeln, gekochten, feinblättrig geschnittenen Randen mit Radieschen und Kartoffeln erhält man vorzügliche Salate. Wenig bekannt ist der in Norddeutschland sehr beliebte Heringsalat, der so nahrhaft und ausgiebig ist, daß er, mit etwas Brot genossen, eine vollständige Mahlzeit bildet.

Der Krieg macht erfinderisch und hat uns die verschiedensten Ersatzmittel für Öl gebracht. Regierungsrat Heß in Wien empfiehlt eine Abkochung von Eibischwurzeln. Man läßt die Eibischwurzeln mit heißem Wasser übergossen einige Stunden stehen, siedet sie kurz ab, läßt das Ganze eine Weile ziehen, seiht es und verwendet es erkaltet mit Essig

zur Salatbereitung. Auf gleiche Weise zubereitet soll eine Abkochung von Carrasgen, einer Moosart, eine dicke Flüssigkeit ergeben, die, mit Öl vermischt, gute Dienste leisten soll. Die „Rohö" in Salzburg empfiehlt für Salat folgende Bereitungsart: 1. Man verrührt einen Eßlöffel Senf mit einem Eidotter, fügt Salz bei und vergießt mit Essig. Man kann das Ei auch fehlen lassen und nur Senf allein dem Essig beimengen. 2. Man läßt Butter ziemlich heiß werden und fügt unter fleißigem Rühren Essig bei. 3. Der Saft einer Zitrone wird mit Wasser vermengt, unter Sauermilch gerührt und der Salat mit dieser Mischung angemacht. Im Grabnerhof bereiten wir den grünen Salat mit Essig oder Zitronensaft und einigen Löffeln Buttermilch oder Rahm, den wir durch Abschöpfen der Milch erübrigen. In Deutschland ist mit Rahm und Essig angemachter Salat, der mit etwas Staubzucker überstreut wird, allgemein bekannt und beliebt. Die Herstellung verschiedener Salate ersieht man aus nachfolgenden Vorschriften.

---

142. Grüner Salat.

50 *dkg* Salat
1/8 *l* Buttermilch
2 Eßlöffel Essig
Zubehör

Häuptel-, Endivien-, Schnitt-, Rapünzchen-, Löwenzahn-, Garten- und Brunnenkressesalat wird verlesen, schnell gewaschen und zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt. Unmittelbar vor dem Essen wird der Salat mit Essig, Buttermilch oder 3 Löffel sauerm Rahm angemacht. Als Gewürz kann beim Häuptel- und Schnittsalat feingeschnittener Schnittlauch verwendet werden. Vorteilhaft ist es, Rahm und Buttermilch zu mischen und damit den Salat anzumachen. In Deutschland gibt man noch etwas Staubzucker bei.

143. Gurkensalat.

1 *kg* Gurken
3 Eßlöffel saure Milch oder Rahm
2 Eßlöffel Essig
Zubehör

Die Gurken werden gewaschen und vom Stiel aus geschält. Um ein Mißlingen des Salates zu vermeiden, koste man an jedem Ende, ob die Gurken einen bitteren Geschmack haben. Ist dies der Fall, so entfernt man die Enden, die allein das Bittere enthalten, und hobelt oder schneidet die Gurken fein. Die feingehobelten Gurken werden kurz vor dem Anrichten gesalzen, mit Essig und Rahm angemacht und sofort zu Tisch gebracht. Als Würze kann feine Petersilie, Schnittlauch, Kümmel, Zwiebel oder etwas Knoblauch beigegeben werden.

144. Bohnensalat.

75 *dkg* Bohnen
2 *dkg* Speck
4 Löffel Essig
Zubehör

Zarte, junge grüne Bohnen werden in $1^1/_2$ *l* gut gesalzenem Wasser weich gekocht. Nachdem das Wasser abgetropft ist, werden die Bohnen mit Essig und dem gebratenen Speck angemacht und zu Tisch gegeben. Der Bohnensalat kann mit feingehackter Zwiebel, Petersilie, Schnittlauch, Bohnen- oder Pfefferkraut oder etwas Knoblauch gewürzt werden. Der Salat kann auch mit Buttermilch oder Rahm oder auch nur mit Essig angemacht werden.

145. Rettichsalat.

1 *kg* Winterrettich
5 Eßlöffel Essig
Zubehör

Die gewaschenen, geschälten Rettiche werden gerieben oder fein gehobelt, gesalzen und nach einer halben Stunde mit Essig angemacht. Der fertige Salat soll 1 bis 2 Stunden stehen, ehe er gegessen wird.

146. Selleriesalat.

1 *kg* Sellerie
5 Eßlöffel Essig
1 Ei
Zubehör

Nachdem der gut gereinigte Sellerie in der Kochkiste gesotten worden ist, wird er in dünne Scheiben geschnitten und mit dem fein zerschlagenen, mit Essig und Salz verrührten rohen Ei 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. Alle diese Salate können auch mit Rahm bereitet werden.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

147. Randensalat (Rote Rüben).

1 *kg* Randen
$^1/_4$ *l* Essig
Zubehör

Die Randen werden vorsichtig gewaschen (durch Abbrechen der Wurzel oder Verletzen der Schale verlieren sie an Saft und Farbe), in der Kochkiste im Salzwasser 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, etwas Zucker 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.

148. Kalter Krautsalat.

1½ *kg* Weißkraut
6 Eßlöffel Essig
2 Löffel sauern Rahm
Zubehör

Das fein nudlich geschnittene oder gehobelte Kraut wird gesalzen und in einer irdenen Schüssel einige Minuten ins warme Rohr gestellt. Nach dem Erkalten wird das Kraut mit sauerm Rahm, Essig und Kümmel fertig gemacht. Rotkraut oder Kohl werden ebenso zubereitet.

149. Warmer Krautsalat.

1½ *kg* Weißkraut
3 *dkg* Speck
6 Eßlöffel Essig
Zubehör

Das Kraut wird fein nudlig geschnitten, gesalzen und in einer irdenen Schüssel ins warme Rohr gestellt. Der feinwürflig geschnittene Speck wird lichtbraun gebraten, mit dem Essig einmal aufgesotten und unter das Kraut gemengt. Der Salat muß warm zu Tisch gebracht werden. Rotkraut und Kohl kann gleich bereitet werden.

150. Kohlsalat (Wirsingsalat).

1½ *kg* Kohl
6 Eßlöffel Essig
2 Eßlöffel sauern Rahm
Zubehör

Die Kohlköpfe werden geputzt, gewaschen, in siedendes Salzwasser gegeben, 5 Minuten vorgekocht und in die Kiste gestellt. Nach dem Erkalten schneidet man jeden Kohlkopf in vier Teile, gibt sauern Rahm und Essig darüber und macht den Salat mit etwas geriebener Zwiebel fertig.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

151. Sprossenkohlsalat.

1 *kg* geputzte Sprossen
6 Eßlöffel Essig
2 Eßlöffel sauern Rahm
Zubehör

Die Sprossen werden in siedendes Salzwasser gegeben, vorgekocht und in die Kiste gestellt. Nach dem Erkalten bereitet man sie mit sauerm Rahm und Essig zu Salat.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

152. Kartoffelsalat.

1½ *kg* Kartoffeln
5 *gr* Stärkemehl
⅛ *l* Essig
Zubehör

Die Kartoffeln werden in der Kiste gesotten, dann geschält, feinblättrig geschnitten und gesalzen. Das Stärkemehl rührt man mit ⅛ *l* Wasser an und läßt es einmal aufsieden. Darauf gibt man die feingeschnittene Zwiebel, den Essig und

wenn möglich etwas Fleischsuppe hinein und zieht das Ganze unter die Kartoffeln, jedoch so, daß die einzelnen Scheibchen ganz bleiben. Der Kartoffelsalat kann mit Schnittlauch bestreut zu Tisch gegeben werden. Der Kartoffelsalat ist besonders gut, wenn er mit 5 Eßlöffel sauerm Rahm, Essig und viel Schnittlauch angemacht wird. Vielerorts bringt man den Kartoffelsalat mit feinwürflig geschnittenem Speck (3 *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.

153. Möhrensalat.

1 *kg* Möhren
1 Maggiwürfel
Zubehör

Die geputzten Möhren werden in der Kiste weich gekocht, in feine Scheiben geschnitten und gesalzen. Den Maggiwürfel löst man in einem Löffel heißen Wasser auf, vermischt ihn mit 3 Löffel Zitronensaft, vermengt dies mit den Möhren und gibt den Salat, mit Schnittlauch bestreut, zu Tisch.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

154. Linsen- oder Bohnensalat.

50 *dkg* Linsen
5 Eßlöffel Essig
2 Löffel sauern Rahm
Zubehör

Die Linsen werden mittags eingeweicht, abends vorgekocht und über Nacht in der Kochkiste weich gesotten. Am Morgen macht man die Linsen mit Salz, Essig, sauerm Rahm, feingeschnittener Zwiebel oder Schnittlauch fertig. Bohnensalat wird ebenso zubereitet.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 6 bis 10 Stunden.

155. Gemischter Salat.

50 *dkg* Kartoffeln
25 *dkg* Linsen
25 *dkg* Bohnen
3 *dkg* Speck
6 Eßlöffel Essig
Zubehör

Die wie zum Kartoffelsalat vorbereiteten Kartoffeln werden mit den in der Kochkiste gesottenen Linsen, den Bohnen, etwas Salz und dem gebratenen Speck gut vermischt und mit Schnittlauch oder feingeschnittener Zwiebel gewürzt. Gemischter Salat mit Nudeln oder Nockerln bildet ein nahrhaftes Abendbrot. Wenn der Salat schmackhaft sein soll, muß er einige Stunden vor dem Essen angemacht werden.

156. Warmer Endiviensalat.

50 *dkg* Salat
2 *dkg* Speck
5 *gr* Mehl
5 Eßlöffel Essig
Zubehör

Der Salat wird verlesen, gewaschen und zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt. Der fein würflig geschnittene Speck wird gebraten, das Mehl licht darin geröstet und unter fleißigem Rühren mit 3 Löffel kaltem Wasser vergossen und einige Minuten gekocht. Dann mischt man den Essig dazu, salzt und läßt es abkühlen und macht den geschnittenen Endiviensalat damit an.

157. Gemüsesalat.

30 *dkg* Rotkraut
25 *dkg* gekochten Sellerie
25 *dkg* gekochte Kartoffeln
3 *dkg* Speck
5 Eßlöffel Essig
Zubehör

Das nudlig geschnittene Rotkraut wird 10 Minuten in Salzwasser gesotten und auf ein Sieb gelegt. Nach dem Abtropfen salzt man das Kraut, läßt es einige Stunden ziehen, gießt die Flüssigkeit, die sich gebildet hat, ab und mischt das Kraut mit dem Essig. Inzwischen schneidet man den Sellerie und die Kartoffeln in Scheiben, mischt kurz vor dem Anrichten alles zusammen und macht den Salat mit gebratenem Speck oder mit etwas Öl an.

158. Heringsalat.

3 Heringe
50 *dkg* Äpfel
25 *dkg* Kartoffeln
2 Essiggurken
5 Eßlöffel Essig
3 Eßlöffel sauern Rahm
Zubehör

Der gut gewässerte, entgrätete Hering wird feinwürflig geschnitten, ebenso die abgekochten, erkalteten Kartoffeln. Die geschälten Äpfel und Gurken werden gleichfalls in kleine Würfel geteilt und alles mit Salz, sauerm Rahm, Essig, etwas Zucker, 2 feingeschnittenen mittelgroßen Zwiebeln und einigen Löffeln guter Fleischsuppe vermengt. Der Salat ist schon am Vortage zuzubereiten und kann durch eine Beigabe von feingeschnittenem Schinken, Würsteln oder Fleischresten zu einem sehr guten Gericht gestaltet werden.