

Das Braten des Fleisches in der fettarmen Zeit.

Das Fleisch, ob Rind-, Kalb-, Hammel- oder Schweinefleisch kann auf dreierlei Weise angebraten werden.

1. Man läßt 1 Eßlöffel Fett heiß werden, bratet darin das Fleisch mit einigen Zwiebeln recht schön braun an, wie im Rezept Nr. 2 gesagt ist, und schöpft zuletzt — bevor man die Soße sämig macht — das zum Anbraten verwendete Fett wieder ab. Es ist dadurch also nichts verschwendet worden, im Gegenteil, das Fett hat den Bratengeschmack angenommen und findet als Brotaufstrich Verwendung, oder man macht die Gemüse, wenn man sie ohne Fleisch kochen muß, damit sehr schmackhaft, wie z. B. das Kohlrabigemüse Nr. 87a.

2. Oder man legt das Fleisch ohne Fett in die trockene Pfanne oder Topf, läßt es auf heißer Herdstelle von beiden Seiten braun anbraten, gießt dann nach und nach etwas heißes Wasser dazu, bratet es zugedeckt fertig und macht dann die Soße mit Mehl sämig.

3. Oder man setzt das Fleisch mit so viel lauwarmem Wasser auf, daß es davon bedeckt ist, gibt einige in Stücke geschnittene Zwiebeln, nach Belieben auch einige Mohrrübenscheiben dazu und das nötige Salz, deckt die Pfanne zu und sorgt dafür, daß das Wasser vollständig eingekocht ist, wenn das Fleisch weich ist. Zuletzt muß jeder Tropfen Wasser verdampft sein, es kreischt dann in der Pfanne und am Boden derselben bildet sich ein brauner Saß. Und nun muß aufgepaßt werden, daß dieser Saß nicht zu braun wird und verbrennt. Ist also der Saß schön kastanienbraun, so wird das Fleisch herausgenommen, so viel heißes Wasser in die Pfanne gegossen, wie man Soße braucht (auf jedes Pfund Fleisch $\frac{1}{4}$ l gerechnet), die Pfanne aufs Feuer gesetzt, der braune Saß vom Boden und den Seiten der Pfanne mit einem nur dafür bestimmten scharfen Bürstchen vollständig losgebürstet, damit er sich in dem Wasser gut auflöst. Diese

schön braune Brühe wird dann mit ein wenig in kaltem Wasser klargerührtem Kartoffelmehl sämig gekocht und das Fleisch noch einige Minuten darin geschmort, wobei es mit der Soße begossen wird.

Wildfleisch sollte — wenn irgend möglich — mit einigen Speckscheibchen angebraten werden, andernfalls wird es wie das andere Fleisch zubereitet.

Gemüse und Soßen ohne Fett.

Gemüse. Steht uns weder Butter noch Fett zur Verfügung, so müssen wir sehr genügsam sein und die Gemüse nur mit in kaltem Wasser oder Milch klargerührtem Mehl oder mit einer geschälten rohen geriebenen Kartoffel sämig kochen.

Soßen. Bei diesen (s. S. 56) muß die übliche Mehlschwitze wegfallen und durch in Milch oder Wasser klargerührtes Mehl ersetzt werden.

Muster-Speisezettel für einen Monat.

1. Woche.

Angenommen wird, daß 2 Pfd. Schweinefleisch zur Verfügung stehen. Die Hälfte davon wollen wir diesmal als Sonntagsbraten nehmen, die andere Hälfte verwahren wir bis Mittwoch. Damit es sich hält, hängen wir es in den Eisschrank oder kochen es weich und sterilisieren es in einem großen Weckglase, oder gießen, in einen kleinen Topf oder Schüssel gelegt, $\frac{1}{2}$ Tasse Essig darüber und wenden es täglich um. Oder wir reiben es mit 2 Eßlöffel Salz tüchtig ein, legen es in ein irdenes Töpfchen, stellen es recht kalt und wenden es täglich.

Sonntag. Hafermehlsuppe mit gedörrten Kirschen, Schweinebraten mit Gurkensalat und Kartoffeln.

1. Hafermehlsuppe mit gedörrten Kirschen.

Zu 4 Teller Suppe nimmt man 2 Handvoll gedörrte Kirschen (selbstgedörrte! s. Nr. 203), läßt sie über Nacht in einem irdenen Topfe mit Wasser bedeckt weichen und