

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

kocht sie am andern Morgen in demselben Wasser mit etwas Zitronenschale, Zimtrinde und Zucker weich. Dann wird 1 l heißes Wasser dazugegossen, und wenn es kocht, gießt man 4 Eßlöffel, mit einer großen Tasse kaltem Wasser klargequirltes Hafermehl hinein und läßt nun die Suppe ohne zuzudecken 20—30 Min. langsam kochen. Die Suppe soll sämig, aber nicht zu dick sein und angenehm säuerlich schmecken. Haben die Kirschen nicht die nötige Säure gegeben, so kann man mit Zitronensaft nachhelfen. Auch wird 1 Teelöffel Salz hinzugefügt.

## 2. Schweinebraten im Topf.

Das Fleisch wird mit 1 Eßlöffel Fett oder ohne Fett und 2—3 in große Stücke geschnittenen Zwiebeln von beiden Seiten schön braun angebraten, dann gesalzen und unter öfterem Begießen und Zugießen von ein wenig heißem Wasser langsam gargebraten, was 1½ Std. dauert. Eine halbe Zehe zerdrückten Knoblauch hinzugefügt, macht Fleisch und Soße sehr pikant.

Das Fleisch wird dann auf einem heißen Teller zugedeckt warm gehalten, von der Soße etwas Fett abgeschöpft, das als Brotaufstrich verwendet wird. (Das beim Anbraten hinzugefügte Fett ist also nicht verschwendet!) Dann wird so viel Wasser in den Bratensatz gegossen, als man Soße braucht, leicht mit Kartoffelmehl oder Maizena sämig gekocht, richtig nach Salz abgeschmeckt und in erwärmtem Soßennapf mit dem Fleisch zu Tisch gegeben. Dazu recht heiße Kartoffeln.

## 3. Gurkensalat.

Für 4 Personen werden eine große oder 2 kleine Salatgurken geschält, in feine Scheiben geschnitten, die man mit 2 Teelöffel Salz und 1 Teelöffel Zucker bestreut. Im Frühling gieße man den sich bildenden Saft nicht ab, aber im Sommer, wenn die Gurken älter sind, entferne man ihn, ohne die Gurkenscheiben zu pressen, wodurch sie schwer verdaulich würden. Dann fügt man etwas Essig, eine Messerspitze gemahlener Pfeffer und 1 Teelöffel feingehackten grünen Dill oder Petersilie oder recht fein geschnittenen Schnittlauch hinzu, mische alles gut und richte ihn recht kalt an.

Bei der jezigen Knappheit des Ols lassen wir es beim Gurkensalat weg, er schmeckt auch ohne Ol sehr gut.

#### Montag. Kartoffelsuppe, Spinat mit Ei.

Für 4 Personen nehmen wir 2—3 Pfd. Spinat und lassen 3 Eßlöffel voll von dem fertig gekochten Spinat für den anderen Tag zur Suppe zurück.

#### 4. Kartoffelsuppe.

Für 4 Teller Suppe brauchen wir 1 Pfd. Kartoffeln, die geschält, in kleine Würfel geschnitten und mit kaltem Wasser bedeckt auf's Feuer gesetzt werden. Sehr fein geschnittenes Wurzelwerk kommt dazu, auch 1 Zwiebel, 1 Eßlöffel Fett oder Speck, ein halbes altes Brötchen und das nötige Salz, auch eine kleine Zehe zerdrückter Knoblauch, wenn man den Geschmack liebt, und nun wird das ganze langsam recht weich gekocht, was eine reichliche Stunde dauert. Das noch nötige Wasser wird nach und nach hinzugegossen, so daß es eine nicht zu dicke Suppe wird, die man zuletzt mit Pfeffer würzt und so oder durch ein Sieb gestrichen zu Tisch gibt.

Reste von Bratensoße oder Blumenkohlwasser oder Spargelwasser hinzugefügt, verbessert die Suppe sehr.

#### 5. Spinat mit Ei.

Für 4 Personen brauchen wir 2—3 Pfd. Spinat, der gepuzt und mehrmals in viel Wasser gewaschen wird. Man kann ihn dann entweder ohne ihn abzubrühen und ohne ihn zu hacken in 2 Eßlöffel Fett weichdämpfen, wobei man nach und nach einige Eßlöffel heißes Wasser hinzugibt, auch 1 Teelöffel Zucker, und zuletzt mit ein wenig Mehl bestäubt und salzt. Oder er wird in stark kochendes Wasser getan, 5 Min. gekocht, mit dem Schaumlöffel herausgenommen, in kaltem Wasser einige Minuten gekühlt und dann ausgedrückt und fein gehackt oder durch die Fleischmaschine getrieben, und dann wie vorher angegeben gedämpft. Auch kann man eine weichgeschwitzte feingeschnittene Zwiebel hinzufügen und 2 bis 3 feingehackte Sardellen.

Beim Anrichten kann man ihn mit hartgekochten, in Viertel geschnittenen Eiern belegen oder mit einigen Scheiben geräucherten Lachs und Bratkartoffeln oder Polentascheiben (s. Nr. 111) dazu reichen.

### Dienstag. Spinatsuppe von Resten, Kartoffellöbje mit Speckwürfeln.

Es werden reichlich Löbje bereitet, die man am andern Abend in Scheiben geschnitten und gebraten mit grünem Salat dazu als Abendessen geben kann.

#### 6. Spinatsuppe.

Für 4 Teller Suppe schälen wir 5—6 nicht zu große Kartoffeln, die gewaschen, in einem reichlichen Liter Wasser weichgekocht und mit dem Wasser dann durch ein Sieb gedrückt werden. Dann wird das Durchgestrichene wieder aufs Feuer gesetzt, der gestern zurückgestellte Spinat hinzugefügt und noch so viel heißes Wasser, daß es genügend Suppe ist. Man läßt sie, ohne zuzudecken, damit sie schön grün bleibt,  $\frac{1}{2}$  Std. langsam kochen, gibt 1 Eßlöffel abgeschöpftes Bratenfett oder anderes daran und würzt sie mit Salz und Pfeffer.

#### 7. Kartoffellöbje mit Speckwürfeln.

2 Pfd. am Abend vorher mit der Schale gekochte Kartoffeln werden geschält, fein und locker auf dem Reibeisen gerieben oder durch die Kartoffelpresse gedrückt und halb soviel Mehl, als es geriebene Kartoffeln sind, hinzugefügt, auch etwas Salz. Beides wird tüchtig miteinander verknetet und wenn nötig einige Eßlöffel lauwarmes Wasser dazugetan. Der Teig ist gut, wenn er nicht mehr an den Händen klebt. Davon werden dann mit den in Mehl getauchten Händen apfelgroße runde Löbje geformt. Wenn sie alle geformt sind, werden sie in viel kochendes Salzwasser gelegt und  $\frac{1}{4}$  Std. gekocht. Dann werden sie mit dem Schaumlöffel in die Gemüseschüssel gelegt und mit feinstwürfelig geschnittenem ausgebratenen Speck begossen. Auch kann man eine feinstwürfelig geschnittene Zwiebel in dem Speck mitbraten oder Tomaten- oder Sardellensoße extra dazu geben, oder geschmortes Backobst oder Sauerkraut.

### Mittwoch. Schweinsgulasch mit Kartoffeln, Stachelbeerspeise.

Zu dem Gulasch nehmen wir das roh zurückgelegte Fleisch (s. S. 6), auch wenn es in Essig oder Salz

aufbewahrt wurde. Ist es gekocht in der Brühe sterilisiert worden, so kann man Mohrrübegemüse mit Kartoffeln in der Brühe kochen und zuletzt das Fleisch darin erwärmen, oder Kohlrabigemüse damit bereiten.

Von dem fertigen Gulasch legen wir 2—3 Eßlöffel voll für den andern Tag zurück.

### 8. Schweinsgulasch mit Kartoffeln.

1 Pfd. Schweinefleisch wird in kleine Würfel geschnitten. Im Schmortopf läßt man einen reichlichen Löffel Fett heiß werden und schwitzet darin 2—3 große, feingeschnittene Zwiebeln, läßt sie aber nicht braun werden. Dann gibt man  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Paprika, das geschnittene Fleisch und Salz dazu und läßt es dämpfen, bis es Saft gezogen hat. Dann wird ein reichlicher Löffel Mehl darübergestäubt, gut umgerührt, 2 Tassen Wasser oder, wenn man hat, saure Sahne dazugegossen und das Fleisch nun ganz langsam unter öfterem Umrühren  $\frac{1}{2}$  Std. gedämpft. Dann kommen 2 Pfd. rohgeschälte in große Würfel geschnittene Kartoffeln dazu und so viel heißes Wasser, daß reichlich Soße ist, und so läßt man es langsam dämpfen, bis die Kartoffeln weich sind.

### 9. Stachelbeerspeise.

1 Pfd. unreife Stachelbeeren werden gepuzt und gewaschen und in reichlich Wasser mit 250—375 g Zucker und der dünnen Schale von einer Zitrone ganz langsam weichgekocht. Inzwischen hat man 6—8 Zwiebäcke in einer tiefen Schüssel gitterartig übereinandergelegt und gießt nun die Stachelbeeren heiß darüber.

Da die Zwiebäcke von dem Saft ganz durchzogen werden sollen, so müssen die Stachelbeeren sehr flüssig gekocht werden. Recht kalt zu Tisch gegeben, ist es eine wohlschmeckende erfrischende Speise.

Donnerstag. Weiße Bohnensuppe, gefüllte Eierkuchen mit Kopfsalat.

### 10. Weiße Bohnensuppe.

Für 4 Teller Suppe werden 250 g Bohnen am Tage vorher in kaltem Wasser eingeweicht, am nächsten Tage, mit kaltem Wasser bedeckt, ganz langsam weichgekocht,

etwa 3—4 Std. lang, damit sie ganz weich werden und zerfallen. 2—3 geschälte rohe Kartoffeln kann man gleich mit hinzufügen, damit sie auch zerkothen, ebenso etwas sehr feingeschnittenes Wurzelwerk. Oder man reibt erst in der letzten Stunde ein Stück rohe Mohrrübe und Sellerie auf dem Reibeisen und fügt es hinzu, auch so viel heißes Wasser, wie man Suppe braucht. Zuletzt erst wird sie mit Salz abgeschmeckt, dann werden 2—3 Eßlöffel Speckwürfel mit einer feingeschnittene Zwiebel ausgebraten, oder 1 Eßlöffel anderes Fett, die Suppe damit gut durchgekocht und zu Tisch gegeben.

Man kann auch in dem Fett 1 Eßlöffel Mehl hell schweizen und die Suppe damit sämig machen, was aber nicht nötig ist, wenn die Bohnen lange genug gekocht werden.

### 11. Gefüllte Eierkuchen.

5 Eßlöffel Mehl werden in  $\frac{1}{4}$  l Milch oder halb Milch, halb Wasser zerquirt, dann 2 Eier, 1 Prise Salz und 1 Teelöffel geschmolzenes Fett hineingequirt und der Teig wenn möglich 2 Std. ruhen gelassen. Davon werden dann 4 dünne Eierkuchen gebacken.

Als Füllung werden die gestern zurückbehaltenen 3 Eßlöffel Gulasch fein gehackt, mit seiner dicklichen Soße verwendet. Sobald ein Eierkuchen



Fig. 1. Gefüllter Eierkuchen.

von unten schön braun und knusperig gebacken und die obere Seite trocken ist, wird diese mit dem vierten Teil der Füllung bestrichen, der Kuchen zusammengelegt oder gerollt und auf einer andern Pfanne oder der erwärmten Auftragschüssel in der Röhre warm gehalten, bis alle vier fertig sind.

### 12. Kopfsalat.

Grünen Salat gebe man recht reichlich, da er nicht teuer und der Gesundheit sehr zuträglich ist. Er muß sehr sauber gewaschen werden. Man vermeide dabei, sowie auch beim Anmachen, das Zusammenpressen, damit er schön locker bleibt und nicht zusammenfällt. Er wird

mit nicht zu viel Essig, etwas Salz und Zucker und etwas Öl oder ausgebratenem Speck angemacht, 1 Eßlöffel voll davon genügt für eine große Schüssel Salat. Einen feinen Geschmack erhält er durch Hinzufügen von etwas feingehacktem grünen Kerbel und Borretsch oder feingeschnittenem Schnittlauch.

**Freitag.** Kartoffelsuppe, Fisch mit Mostriichsoße und Kartoffeln.

Für 4 Personen kaufen wir 2 Pfd. Fisch oder mehr, wenn es die Mittel erlauben und lassen  $\frac{1}{2}$  Pfd. von dem gekochten Fisch mit Fischwasser bedeckt zum andern Tage zurück, ebenso auch einige Kartoffeln.

**Kartoffelsuppe.**

Wie Nr. 4.

**13. Fisch mit Mostriichsoße.**

1 Schellfisch oder Kabeljau wird geschuppt, sauber ausgenommen und in so viel kochendes Salzwasser gelegt, daß er bedeckt ist. Wenn das Wasser dann wieder kocht, wird der Topf zugedeckt zur Seite gerückt, wo das Wasser wohl kochend heiß bleibt, aber nicht mehr kochen kann. So läßt man den Fisch ziehen, bis sich die Rückenflossen leicht herausziehen lassen, dann ist er gar. Man nimmt ihn vorsichtig auf dem Fischheber oder mit 2 Schaumlöffeln heraus auf die Anrichteschüssel und schmückt mit einigen Petersilienzweigen oder grünen Salatblättern.

Recht gut abgedampfte Kartoffeln gibt man dazu.

**Mostriichsoße** (s. Nr. 136).

**Sonnabend.** Brotsuppe, Fischbuletten mit warmem Kartoffelsalat.

**14. Brotsuppe.**

$\frac{1}{4}$  Pfd. altes Brot wird mit  $\frac{1}{2}$  l kaltem Wasser erweicht, dann noch  $1\frac{1}{2}$  l Wasser oder Weißbier oder süßes Braunbier hinzugefügt, sowie auch 1 Teelöffel Kümmel und das nötige Salz. So läßt man die Suppe ganz lang-

sam sämig kochen, wenn nötig, hilft man mit 1 Teelöffel Kartoffelmehl, das man in ein wenig kaltem Wasser aufgelöst hat, nach. Statt Kümmel kann man 2 Eßlöffel Zucker darantun.

### 15. Fischbuletten.

$\frac{1}{2}$  Pfd. gestern zurückgebliebener Fisch wird aus der Brühe genommen, in kleine Stücke gehackt,  $\frac{1}{2}$  Pfd. gestern übriggebliebene gekochte Kartoffeln werden gerieben oder mit der Gabel fein zerdrückt hinzugefügt, auch ein eingeweichtes, ausgedrücktes Brötchen, 1 Ei und Pfeffer und Salz, gut gemischt, ohne viel zusammenzudrücken daumendicke runde Buletten daraus geformt und in heißem Fett oder Öl langsam von beiden Seiten schön braun gebraten. Ist die Masse zu weich, so mischt man etwas geriebene Semmel oder geriebenes Brot darunter. Zu warmem Kartoffelsalat, recht saftig zurechtgemacht, oder zu Sauerkraut oder zu Spinat schmecken sie ganz vorzüglich.

2—3 feinzerrückte Sardellen oder ein Stück feingehackter Hering, unter die Masse gemischt, macht die Buletten noch pikanter.

### 16. Warmer Kartoffelsalat.

Mit der Schale gekochte Kartoffeln werden geschält, noch heiß in Scheiben geschnitten und in einer Kasserolle, in der man eine dem Salat entsprechende Menge Essig mit Wasser verdünnt, Salz, Pfeffer, 1 Eßlöffel Zucker, eine feinwürfelig geschnittene Zwiebel und etwas Öl oder ausgebratenen Speck heißgemacht hat, geschwenkt. Ist weder Öl noch Speck vorhanden, so geht es ohne diese. Der Salat muß saftig, nicht trocken sein. Etwas sehr feingehackter, grüner Dill oder feingeschnittener Schnittlauch verbessert ihn noch.

## 2. Woche.

Diese Woche müssen wir mit  $1\frac{1}{2}$  Pfd. Fleisch auskommen, weil wir auch Fett zum Braten und Kochen brauchen. Wir kaufen also  $1\frac{1}{2}$  Pfd. Rindfleisch vom Kamm oder Querrippe — die sehr ergiebig ist — und  $\frac{1}{2}$  Pfd. Rindertalg. Damit wir bei dem Talgausbraten

so wenig wie möglich Abfall haben, schneiden wir es in kleine Stücke und treiben es durch die Fleischmaschine. Wenn es dann ganz langsam ausgebraten wird, es kann auch eine ganze Zwiebel mitgebraten werden, so bleiben fast gar keine Grieben zurück. Die wenigen kann man darin lassen oder auch mit der Zwiebel, auf dem Schaumlöffel gut ausgedrückt, zurücklegen, um die Griebenschmizel (Nr. 124) davon zu bereiten. Man zaubert dadurch wieder ein „Fleischgericht“ hervor, das nahrhaft und als Beilage zu Gemüse nicht zu verachten ist.

Von dem Fleisch wird 1 Pfd. in milden Essig mit einigen Zwiebel- und Mohrrübenscheiben gelegt und kaltgestellt, aufbewahrt, damit wir am Mittwoch einen Schmorbraten machen können. Das halbe Pfund Fleisch, das uns noch bleibt, verwenden wir heute als Sonntagsggericht zu den Bistfels.

**Sonntag.** Graupensuppe mit Spargel oder Sellerie, gehackte Bistfels oder Bratklopse mit geschmorten Gurken und Kartoffeln, Flammeri mit Himbeersaft.

### 17. Graupensuppe mit Spargel oder Sellerie.

4 Eßlöffel Graupen werden gewaschen und mit 1 l kaltem Wasser — am besten in einem irdenen Topfe — langsam weich und dickschleimig gekocht. Dann gibt man einige Spargelstückchen oder streifig geschnittenen jungen Sellerie dazu, füllt noch so viel heißes Wasser dazu, als man Suppe braucht und läßt sie noch eine gute halbe Stunde kochen. Man würzt sie mit Salz und einem Löffel Butter und kann sie auch noch mit 1 Eigelb abziehen.

### 18. Gehackte Bistfels oder Bratklopse.

Das halbe Pfund Rindfleisch wird in Stücke geschnitten und roh durch die Fleischmaschine getrieben, ebenso ein großes Stück Rindertalg oder Speck oder fetter Schinken. (Wenn kein Talg oder Speck vorhanden ist, geht es auch ohne diese.) 2 alte Brötchen, eingeweicht

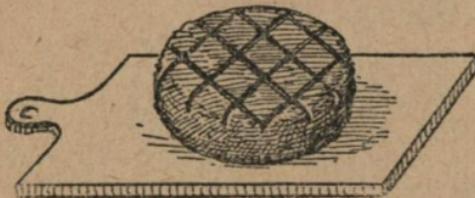


Fig. 2. Gehacktes Bistfel.

und fest ausgedrückt, oder anstatt dieser 6 gekochte geriebene Kartoffeln werden hinzugefügt, auch 1—2 Eier, 2 gehackte geschwitzte Zwiebeln, Salz, Pfeffer, ein wenig Muskatnuß und 2 Eßlöffel kaltes Wasser, und wenn die Masse zu weich sein sollte, auch etwas geriebenes Brot oder Semmel. Das alles wird gut gemischt, nicht zu große Kugeln davon geformt, die man etwas flach drückt, mit dem Messer einkerbt, in Mehl taucht und in heißem Fett oder Öl von beiden Seiten schön braun bratet.

### 19. Geschmorte Gurken.

Hierzu kann man dicke Gurken nehmen, die sich zu Gurkensalat weniger eignen. Für 4 Personen braucht man 2 ziemlich große Gurken. Man schält sie, schneidet sie der Länge nach in Hälften, schabt das Kerngehäuse heraus und schneidet sie wie Senggurken in fingerlange, zweifingerbreite Stücke. Sie werden in einen flachen breiten Topf gelegt mit 1 Eßlöffel Speck oder Fett, etwas Essig, Pfeffer und Salz,  $\frac{1}{2}$  Eßlöffel Zucker und so viel Wasser, daß sie nicht ganz davon bedeckt sind, und unter öfterem Wenden weich geschmort, jedoch nicht zu weich. Wenn sie glasig geworden sind, so sind sie fast gar, was  $\frac{1}{2}$  Std. dauert. Die kurze Brühe wird dann, wenn nötig, mit Wasser verlängert, mit leichtgebräunter Mehlschwitze oder mit in Wasser klargerührtem Mehl sämig gemacht und die Gurken in dieser Soße zu Tisch gegeben. Ein wenig gehackte grüne Petersilie wird darübergestreut.

### 20. Flammeri.

4 Tassen Milch oder halb Milch, halb Wasser läßt man mit der dünn abgeschälten Schale einer halben Zitrone, 3 Eßlöffel Zucker und  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz auf gelindem Feuer langsam zum Kochen kommen, damit der Geschmack der Zitronenschale ausziehen kann. Dann wird die Schale entfernt, unter stetem Rühren 5—6 Eßlöffel Grieß hineingerührt und unter fortgesetztem Rühren ein steifer Brei davon gekocht. Hat man 1—2 Eiweiß, so schlage man sie zu steifem Schnee und ziehe ihn unter den heißen Grießbrei, was ihn locker macht. Man füllt ihn am besten in Tassen, die man mit kaltem

Wasser ausgeschwenkt hat, damit er sich dann besser stürzen läßt, und stellt ihn kalt.

Beim Anrichten braucht man ihn nur am oberen Rande der Tassen mit dem Messer etwas zu lösen, damit er sich leicht stürzen läßt. Himbeersaft oder anderer Obstsaft als Soße recht kalt dazu gegeben, macht diese einfache Speise sehr wohllichmeckend.

**Montag.** Haferflockensuppe, grüne Bohnen mit Matjeshering oder mit gebratenem Salzhering und Kartoffeln.

### 21. Haferflockensuppe.

Zu 4 Teller Suppe setzt man 4 reichliche Eßlöffel Haferflocken mit  $\frac{1}{2}$  l kaltem Wasser auf, läßt sie auf schwachem Feuer ohne zuzudecken langsam  $\frac{1}{2}$  Std. kochen, bis sie schön dicksamig ist, achte dabei aber sehr darauf, daß die Suppe nicht überkocht, wozu sie sehr geneigt ist, und bewahre sie durch öfteres Umrühren vor dem Anbrennen. Dieser dickschleimige Brei wird dann mit 1 l heißer Milch oder Wasser verdünnt, ganz wenig gesalzen und reichlich gezuckert, nochmals gut durchgekocht und so zu Tisch gegeben.

### 22. Grüne Bohnen mit Matjeshering.

2—3 Pfd. zarte grüne Bohnen werden abgefädelt, gewaschen und dann fein geschnitzelt. In den Schmortopf wird eine feingeschnittene Zwiebel und 2—3 Eßlöffel Fett oder Öl getan, die Bohnen dazugelegt und ohne Salz und ohne Wasser auf gelindem Feuer weichgedämpft. Nur wenn nötig wird ein wenig heißes Wasser dazugegossen, damit sie nicht anbrennen. Wenn sie weich sind, wird 1 Eßlöffel feingehacktes Bohnenkraut und Petersilie hinzugesügt und leicht gesalzen zu Tisch gegeben. Auch kann etwas Schwitzmehl damit vertocht werden, doch schmecken sie besser ohne dieses.

2 Matjesheringe werden abgezogen, in Hälften geschnitten, auf länglicher flacher Schüssel wieder zusammengelegt und mit etwas Petersilie an den Köpfen geschmückt. Oder man gibt gebratene Salzheringe dazu. (S. diese Nr. 130.)

**Dienstag.** Weiße Bohnensuppe mit Backpflaumen, Bandnudeln mit Käse.

### 23. Weiße Bohnensuppe mit Backpflaumen.

$\frac{1}{2}$  Pfd. weiße Bohnen werden tags vorher in kaltem Wasser eingeweicht, am andern Tage mit 1 l kaltem Wasser aufgesetzt und auf gelindem Feuer 3 Stunden gekocht, wobei nach und nach, wenn nötig, etwas heißes Wasser dazugegossen wird; zuletzt erst werden sie ganz leicht gesalzen.

Ebenso hat man am Abend vorher 2 Handvoll gedörrte Pflaumen (selbstgedörrte s. Nr. 202) mit kaltem Wasser bedeckt eingeweicht und am andern Morgen in demselben Wasser mit etwas Zimtrinde, Zitronenschale und 3 Eßlöffel Zucker ganz langsam weichgekocht. Sie werden dann mit ihrer Brühe zu den weichgekochten Bohnen gegossen, die Suppe, wenn nötig, noch mit heißem Wasser oder mit etwas Rotwein verdünnt und zu Tisch gegeben.

### 24. Bandnudeln mit Käse (s. Nr. 105).

**Mittwoch.** Reis- oder Grießsuppe, Schmorfleisch mit gedörrten Apfelfringen und Kartoffeln.

### 25. Reissuppe.

Für 4 Teller Suppe werden 2 Eßlöffel Reis gebrüht, dann mit  $1\frac{1}{2}$  l kaltem Wasser aufs Feuer gesetzt, etwas feinnudelig geschnittenes Wurzelwerk und das nötige Salz hinzugefügt und ganz langsam eine gute Stunde gekocht. Zuletzt wird die Suppe mit ein wenig hellem Schwißmehl sämig gemacht.

1—2 Tomaten, roh durch ein Haarsieb gestrichen, hinzugefügt, geben der Suppe einen guten Geschmack und schönes Aussehen.

### 26. Schmorfleisch.

Das in Essig gelegte Fleisch (s. S. 14) wird entweder mit dem Essig und Wurzelwerk und etwas Wasser aufgesetzt und langsam weich und braun geschmort, oder man nimmt es aus dem Essig, bratet es im Schmortopf mit etwas Rindertalg oder Speck und 3—4 Zwie-

beln schön braun an, salzt es, gießt den Essig mit dem Wurzelwerk und etwas Wasser dazu und dämpft es langsam weich. Die zuletzt kurz eingesmorte Soße wird mit etwas Wasser verlängert und mit Kartoffelmehl leicht sämig gemacht.

### 27. Apfelringe gedämpft.

$\frac{1}{2}$  Pfd. gedörrte Apfelringe (selbstgedörrte s. Nr. 201) werden in einem irdenen Topfe — der davon nur halbvoll sein darf, da sie sehr aufquellen —, mit kaltem Wasser reichlich bedeckt und etwas Zitronenschale ganz langsam weichgekocht, was 1 Std. dauert. Darin rühren darf man nicht, da sie nicht zerfallen sollen. Dann streut man 4 Eßlöffel Zucker und  $\frac{1}{2}$  Teelöffel gestoßenen Zimt darüber, schwenkt sie vorsichtig um, läßt sie noch ein Weilchen stehen, damit der Zucker gut durchzieht, und gibt sie lauwarm zu Tisch.

Diese Apfelringe werden wie Gemüse zum Fleisch gegessen und dürfen daher nicht viel Flüssigkeit haben.

Donnerstag. Reisschnitzel mit Spargelgemüse und Kartoffeln, frische Kirschen.

### 28. Reisschnitzel.

150 g Reis wird gebrüht, in 1 l Milch oder Wasser langsam weich und dick gekocht, nach dem Erkalten mit  $\frac{1}{4}$  Pfd. feingehacktem, gekochtem Schinken und dem nötigen Salz vermischt, fingerlange, zweifingerbreite, daumendicke Schnitzel davon geformt, die in Ei und geriebenes Brot oder Semmel getaucht, in Fett oder Öl schön braun gebraten werden. Mischt man unter den Reis ein zerquirktes Ei, so braucht man die Schnitzel nur in Mehl zu tauchen.

Auf dieselbe Weise kann man die Schnitzel auch von dickgekochter Graupe oder von Haferflocken bereiten.

### 29. Spargelgemüse.

2 Pfd. Spargel werden sorgfältig geschält, in 4 bis 5 cm lange Stücke geschnitten, gewaschen und mit so viel Wasser aufgesetzt, daß er kaum davon bedeckt ist, ein wenig Salz hinzugefügt, auch 1 Stückchen Zucker, und langsam weichgekocht. Dann wird etwas helle Mehlschwitze damit verkocht, so daß das Gemüse gut sämig ist. Wenn

es die Verhältnisse erlauben, so kann man es noch mit 1 Eigelb abziehen.

**Freitag.** Erbsensuppe, Rührei mit grünem Salat und Kartoffeln.

### 30. Erbsensuppe.

½ Pfd. gelbe, ungeschälte Erbsen werden verlesen, gewaschen und über Nacht in kaltes Wasser gelegt, am andern Morgen mit frischem Wasser, 1 Stück Sellerie und 1 Mohrrübe langsam weichgekocht und durch ein Sieb gestrichen. Dann wird die Suppe mit Wasser verdünnt, das nötige Salz, ein wenig zerriebener Majoran oder Thymian und etwas ausgebratener Speck oder Fett dazugesetzt und die Suppe über gerösteten Semmelwürfeln angerichtet.

Eine klein geschnittene Zwiebel in etwas Speck oder Butter und 1 Teelöffel Zucker ganz braun geschwitzt, etwas Wasser hinzugefügt und durch ein Sieb an die Suppe gegeben, kräftigt und färbt sie sehr.

### 31. Rührei.

Für 4 Personen müssen wir 6 Eier nehmen, die mit 6 Eßlöffel Milch oder Wasser zerquirlt und leicht gesalzen werden.

In der Pfanne läßt man 1 Eßlöffel Butter, Speck oder Fett heiß werden, gießt die Eier hinein und rührt sie auf schwachem Feuer strichweise mit dem Holzlöffel von der Pfanne los, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist, sie müssen weich und großflockig und nicht trocken sein.

Man kann das Rührei auch ohne Fett bereiten, indem man die in einem Milchtopfe zerquirlten Eier mit dem Topf in kochendes Wasser stellt und mit dem Holzlöffel langsam rührt, bis sie flockig sind.

### Kopfsalat.

Siehe diesen Nr. 12.

**Sonnabend.** Gemüsesuppe, neue Kartoffeln mit Matjeshering.

### 32. Gemüsesuppe.

In 1 Eßlöffel ausgelassenem Speck oder Fett dämpft man 2 Handvoll zarte, feingeschnittene grüne Bohnen

weich, ohne Wasser, aber mit 2—3 schön roten Tomaten, denen man die Haut abgezogen hat, und einer feingeschnittenen Zwiebel. Dann gibt man  $1\frac{1}{2}$  l kochendes Wasser und einige rohe in Scheiben geschnittene Kartoffeln, das nötige Salz und vielleicht noch 1—2 Eßlöffel Sago dazu, der die Suppe bindet, und läßt sie noch  $\frac{1}{2}$  Std. kochen. In die Suppenterrine legt man einige dünne, geröstete, mit Knoblauch eingeriebene Weißbrotscheiben und gießt die heiße Suppe darüber.

### 33. Neue Kartoffeln mit Matjeshering.

Die Kartoffeln werden sehr sauber gewaschen, mit kaltem Wasser bedeckt, sehr aufmerksam gekocht, bis die Schalen leicht plazen, dann abgegossen, auf dem Feuer unter öfterem Umschütteln, ohne zuzudecken, gut abgedampft und recht heiß zu Tisch gegeben.

2 Matjesheringe werden abgezogen, ausgenommen, in Hälften geschnitten und auf der Schüssel mit Petersilie geschmückt.

## 3. Woche.

Diesmal konnten wir vielleicht 1 Pfd. Hammelfleisch kaufen und 1 Pfd. Kalbsbrust oder Schulter. Das Hammelfleisch hängen wir bis Mittwoch in den Eisschrank. Wo keiner vorhanden ist, muß es weichgekocht und in der Brühe in einem Beckglase sterilisiert werden.

Das Kalbfleisch wird gekocht und in Soße (s. Nr. 131) zu Tisch gegeben oder wir machen nachstehendes, sehr wohlschmeckendes Ragù davon.

Sonntag. Kalbsbrustragu und Kartoffeln, Kirschpudding.

### 34. Kalbsbrustragu.

Das Pfund Kalbfleisch wird in nußgroße Stücke geschnitten, in 2 Löffel heißem Fett mit 10—12 kleinen jungen Zwiebeln (ohne das grüne Lauch), die man ganz läßt, schön braun angebraten. Dann werden die Zwiebeln herausgenommen, die man erst später wie-

der dazutut, damit sie nicht zu weich werden, bestäubt das Fleisch mit 2 Eßlöffel Mehl, läßt es hellgelb schwizen, fügt eine abgezogene frische, in Stücke geschnittene Tomate hin-



Fig. 3. Kalbsbrustragu.

zu und wenn man will, auch 1 Behe zerdrückten Knoblauch, welcher dem Gericht einen pikanten Geschmack gibt. Man würzt noch mit Salz und Pfeffer, gibt so viel heißes Wasser dazu, daß das Fleisch bedeckt ist, und läßt es 20 Min. dämpfen. Dann gibt man die angebratenen Zwiebeln wieder dazu, sowie die Kerne von 2 Pfd. jungen Schoten, auch eine Handvoll zarte Schotenschalen, von denen man das innere zähe Häutchen abgezogen hat, und 1 Teelöffel Zucker und läßt alles zugedeckt auf gelindem Feuer weichdämpfen, was ungefähr 1 Std. dauert.

Anstatt der Schotenkerne kann man junge Karotten oder — was noch feiner ist — Edelpilze oder Pfefferlinge hinzufügen. Das Gericht ist sehr gut, es muß soßig genug sein und muß vor dem leichten Anbrennen bewahrt werden. Darum ist es ratsam, den Topf in kochendes Wasser zu stellen, nachdem das Gemüse hinzugesügt wurde. Die Kartoffeln werden extra dazu gegeben.

### 35. Kirschenslammeri.

1 Pfd. saftige Sauerkirschen werden entkernt, mit  $\frac{3}{4}$  l Wasser, 4 Eßlöffel Zucker, Zitronenschale und 1 Stück Zimtrinde weichgekocht, durch ein Sieb gestrichen, mit 100 g mit etwas Wasser angerührtem Reismehl, Reiszgriß oder Kartoffelmehl unter stetem Rühren zu einem dicken Brei gekocht, den man in einen mit Wasser ausgeschwenkten Napf oder Form oder in Tassenköpfe füllt und erstarren läßt. Beim Anrichten wird er gestürzt und mit Milchsoße, der man etwas Mandelgeschmack gegeben hat, zu Tisch gegeben.

Montag. Hafermehlsuppe, Heringskartoffeln oder Kartoffelgulasch.

### 36. Hafermehlsuppe.

Für 4 Teller Suppe läßt man 1 l Wasser kochen, quirlt 4 Eßlöffel Hafermehl in  $\frac{1}{2}$  l kaltem Wasser klar und rührt es an das kochende Wasser, läßt es ganz langsam und ohne zuzudecken 20—25 Minuten kochen und schmeckt die Suppe verhältnismäßig reichlich mit Salz ab; sie muß gut sämig, aber nicht dick sein.

### 37. Kartoffelgulasch.

$\frac{1}{4}$  Pfd. geräucherter Speck wird in kleine Würfel geschnitten, auch 2 große Zwiebeln und beides leicht angebraten. Dann wird  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Paprika, einige in Stücke geschnittene Tomaten, 2 Pfd. rohe, geschälte, in Würfel geschnittene Kartoffeln, Salz,  $\frac{1}{4}$  l Wasser und 1 Zehe zerdrückter Knoblauch hinzugesügt und langsam geschmort, bis die Kartoffeln weich sind. Sollte der Gulasch zu dick werden, so muß noch etwas heißes Wasser dazugegossen werden.

Dienstag. Kopfsalat oder Spinat mit falschen Schnitzeln und Kartoffeln, Erdbeeren.

### 38. Kopfsalat, gedämpft.

Für 4 Personen nehmen wir 6 feste Salatköpfe, entfernen nur den unteren Wurzelstrunk und etwaige schlechte Blätter, waschen ihn sehr sorgfältig und schneiden jeden querüber nudelig oder jeden der Länge nach in Viertel und dämpfen ihn in 2 Eßlöffel Fett weich, was 1 Std. dauert, wobei man etwas heißes Wasser und Salz hinzusügt. Dann wird das Gemüse ganz leicht mit Schwitzmehl sämig gemacht.

### Falsche Schnitzel.

Man wähle beliebige Schnitzel von Seite 50—53.

Mittwoch. Kirschenkalttschale, Hammelfleisch mit grünen Bohnen und Kartoffeln.

### 39. Kirschenkalttschale.

1 Pfd. recht reife Sauerkirschen werden entfernt, mit den aus den harten Schalen genommenen, gestoße-

nen Kernen, etwas Zimtrinde und Zitronenschale in 1 l Wasser weichgekocht und durch ein Haarsieb gestrichen. Einige ganze Kirschen läßt man davon als Einlage zurück. Die Suppe wird mit dem nötigen Zucker gesüßt, und sollte sie nicht sämig genug sein, mit etwas Kartoffelmehl aufgekocht. Beim Anrichten legt man in die recht kalte Suppe die zurückgelegten ganzen Kirschen und einige Zwiebackbröckchen oder Semmelflößchen.

#### 40. Hammelfleisch mit grünen Bohnen.

Das Pfund aufbewahrtes Hammelfleisch wird recht weichgekocht, was 2 Stunden dauert. 2 Pfd. grüne Bohnen werden sorgfältig abgefädelt, sauber gewaschen, in Stücke gebrochen oder fein geschnitten, mit der Hammelbrühe weichgekocht, mit Schwitzmehl sämig gemacht oder mit in kaltem Wasser klargerührtem Mehl, wenn das Fett zu knapp ist und mit 1 Eßlöffel feingehacktem Bohnenkraut und Petersilie gewürzt.

Die Kartoffeln können extra dazugegeben oder gleich mit den Bohnen gemischt werden.

Donnerstag. Mohrrüben und Schoten mit Pilzbratlingen und Kartoffeln, rote Grütze mit Vanillesoße.

#### 41. Mohrrüben mit Schotenkernen.

Die gepuzten und gewaschenen Mohrrüben werden in schmale Streifen oder kleine Würfel geschnitten und mit den frisch ausgehülsten Schotenkernen zusammen, mit Wasser reichlich bedeckt, langsam weichgekocht, zuletzt wird ein wenig Salz und etwas Zucker dazugetan und mit Schwitzmehl oder in Wasser klargerührtem Mehl sämig gemacht. Beim Anrichten wird etwas feingehackte Petersilie darübergestreut. Gekochte Kartoffeln können extra dazu gegeben oder gleich mit dem Gemüse vermischt werden.

#### 42. Pilzbratlinge.

Die Köpfe von Steinpilzen werden gepuzt, gewaschen, leicht mit Pfeffer und Salz bestreut, in Ei getaucht, dann in geriebener Semmel gewälzt und in heißem

Öl oder Fett schön braun gebraten. Sie ersetzen das Fleisch vollständig.

Oder man treibt einen Teller voll Pfefferlinge durch die Fleischmaschine, und dämpft sie 10 Min. in ein wenig Fett. Nach dem Auskühlen werden sie mit einem in Milch geweichten Brötchen, 1 Ei, Pfeffer und Salz und wenn nötig noch mit Reibbrot vermischt, kleine Schnitzel oder Plätzchen davon geformt und in Fett oder Öl gebraten.

#### **Note Grüze mit Vanillesauce** Nr. 146.

Freitag. Tomatensuppe mit Reis, Kabeljanschwanz im Ofen gebraten mit Spinat und Kartoffeln.

#### **43. Tomatensuppe mit Reis.**

Man schneidet eine Zwiebel in kleine Würfel und schwitzt sie in 1 Löffel Fett weich, aber nicht braun, fügt 1 Pfd. rote in Stücke geschnittene Tomaten hinzu, denen man die Haut abgezogen hat, und läßt sie zu Brei dämpfen. 3 Eßlöffel Reis werden verlesen, gebrüht und zu den Tomaten gegeben, sowie auch  $1\frac{1}{2}$  l Wasser und Salz, und 1 Std. ganz langsam gekocht.

#### **44. Kabeljau im Ofen gebraten.**

Hierzu nehmen wir am besten von einem dicken Kabeljau das Schwanzstück von ungefähr 3 Pfd. Dieses Stück ist das fetteste und beste Stück des Fisches. Für den Mittagstisch brauchen wir für 4 Personen 2 Pfd. Das übriggebliebene Pfund legen wir in Essig mit Gewürzkörnern und 1 Lorbeerblatt und gewinnen dadurch vielleicht für den Sonntagabend mit Bratkartoffeln dazu ein Abendessen. Der Fisch wird also geschuppt gewaschen, gut mit Salz eingerieben und bestreut, nach einer Stunde abgetrocknet, mit zerlassener Butter oder Fett oder mit Öl bestrichen, in Mehl gewälzt und mit 1 Eßlöffel Butter, Fett oder Öl in der Pfanne im Ofen gebraten, was bei guter Ofenhitze 20 Min. dauert. Der sich bildende Fischsaft wird als Soße gegeben. Dazu Spinat und Kartoffeln.

#### **Spinat.**

Wie Nr. 5.

Sonnabend. Spinatsuppe, Haferschmitzel mit gedämpftem Obst.

**Spinatsuppe von Nesten.**

Wie Nr. 6.

#### 45. Hafersflockenbrätlinge.

3 Obertassen voll Hafersflocken werden mit  $\frac{1}{2}$  l kaltem Wasser 3 Stb. eingeweicht, dann mit 2—3 Eiern, Zucker und Salz nach Geschmack und  $\frac{3}{4}$  Tasse Mehl tüchtig verrührt. Von dieser Masse werden in heißem Fett oder Öl kleine Kuchen wie Puffer gebacken und mit gedämpftem Obst oder mit Apfelmus zu Tisch gegeben.

Oder ohne Eier: Man röstet 6 Eßlöffel Hafersflocken in 1 Löffel Fett hellgelb, kocht sie mit wenig Wasser zu dickem Brei und läßt ihn erkalten. Dann werden 2 Eßlöffel Mehl, 1 eingeweichte, ausgedrückte Semmel und Salz daruntergemischt, längliche oder runde Brätlinge geformt und in Fett oder Öl gebraten.

### 4. Woche.

Wir kauften für diese Woche 1 Pfd. Rinderkamm oder ein anderes Stück,  $\frac{1}{2}$  Pfd. Schweinebauch und  $\frac{1}{2}$  Pfd. Fett.

Das Fett wird ausgebraten, wie Seite 14 angegeben ist. Der Schweinebauch wird bis Mittwoch kühl aufbewahrt, nachdem man ihn mit 1 Eßlöffel Salz kräftig eingerieben hat. Das Rindfleisch wird heute gekocht.

Sonntag. Aprikosensuppe mit Schneeklößchen, gekochtes Rindfleisch mit Schnittlauchsoße und Kartoffeln, Erdbeeren oder eingemachte Birnen.

#### 46. Aprikosensuppe mit Schneeklößchen.

6 Eßlöffel Aprikosenmarmelade werden mit  $1\frac{1}{4}$  l Wasser gut durchgekocht, mit einem Eßlöffel in kaltem Wasser klargerührtem Kartoffelmehl sämig gekocht und mit dem etwa noch nötigen Zucker und Zitronensaft im Geschmack gehoben. 1—2 Eiweiß werden zu recht festem

Schnee geschlagen, mit dem Eßlöffel Klößchen davon abgestochen, die man nebeneinander auf die kochend-heiße Suppe legt, mit feinem Zucker reichlich bestreut und fest zugedeckt zur Seite gerückt garziehen läßt, ohne zu kochen. Wenn sie sich trocken anfühlen, so sind sie gar, was  $\frac{1}{4}$  Std. dauert. Man legt dann die Klößchen einzeln in die Terrine und gießt die Suppe vorsichtig dazu.

#### 47. Gekochtes Rindfleisch.

Das Pfund Rindfleisch wird mit Wasser reichlich bedeckt ganz langsam weichgekocht, was 2—3 Std. dauert. In der letzten Stunde wird etwas Suppengrün und das nötige Salz hinzugefügt. Die Brühe kann dabei langsam so weit einkochen, daß gerade genug vorhanden ist, um genügend Soße zu machen.

#### 48. Schnittlauchsoße.

In 1 Eßlöffel Butter oder Fett läßt man  $1\frac{1}{2}$  Eßlöffel Mehl hell schwitzen, gibt 2—3 Eßlöffel feingeschnittenen Schnittlauch dazu, läßt ihn mit dem Mehl zusammen einige Minuten schwitzen, füllt nach und nach die durch ein Sieb gegossene Fleischbrühe darauf und rührt davon eine gut sämige Soße, die man gut durchkochen läßt.

Montag. Dillkartoffeln, Blaubeerspeise.

#### 49. Dillkartoffeln.

2—3 Pfd. Kartoffeln werden geschält, in dicke Scheiben geschnitten und in Salzwasser gargekocht. Von 2 Eßlöffel Fett oder Öl und 3 Eßlöffel Mehl wird gelbe Mehlschwitze bereitet, in der man 1 Handvoll feingehackten grünen Dill einige Minuten mitschwitzen läßt. Dann wird das Wasser von den gekochten Kartoffeln mit der Mehlschwitze verkocht und die Kartoffelscheiben damit vermischt. Etwas Salz, Zucker und Essig kann man nach Geschmack dazutun und zuletzt auch einige Scheiben kleingeschnittene Wurst, wenn man sie hat.

#### 50. Blaubeerspeise.

1 Pfd. Heidelbeeren werden verlesen, gewaschen, mit 2 Tassen Wasser, 4—5 Eßlöffel Zucker, Zitronenschale

und Zimtrinde 5 Minuten gekocht. 6—7 Zwiebäcke hat man in einer tiefen Schüssel gitterartig übereinandergelegt, gießt die heißen Heidelbeeren mit ihrem Saft darüber und stellt die Speise kalt.

Dienstag. Mohrrübensuppe, rohe Bratkartoffeln mit Gurkensalat.

### 51. Mohrrübensuppe.

1 Pfd. Mohrrüben werden gepuzt, in schmale Streifen oder dünne Scheiben geschnitten und mit 1 Pfd. rohen Kartoffelscheiben mit Wasser bedeckt weichgekocht. Eine feingeschnittene Zwiebel wird mit etwas gehackter Petersilie in 1 Löffel Fett hell geschwitzt und zuletzt an die Suppe getan. Diese wird dann durch ein Sieb gestrichen, mit Salz und 1 Teelöffel Zucker abgeschmeckt, noch einmal heiß gemacht und zu Tisch gegeben.

### 52. Rohe Bratkartoffeln mit Gurkensalat.

Kurz vor dem Anrichten erst werden die kaltgelegten Gurken geschält, sehr fein gehobelt oder so fein geschnitten, daß man das Messer durch die Scheiben schiebt, dann schnell mit Salz und Zitronensaft oder Essig und ein wenig Zucker vermischt, nach Belieben auch etwas feingehackter grüner Dill oder sehr feingeschnittener Schnittlauch hinzugefügt. Öl wird nicht dazugetan, der Gurkensalat schmeckt ohne dieses erfrischender.

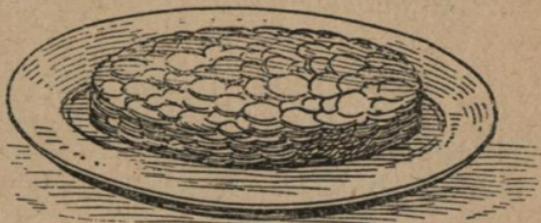


Fig. 4. Rohe Bratkartoffeln.

Auf dem Gurkenhobel werden mittelgroße, rohe, geschälte Kartoffeln feinscheibig geschnitten, leicht mit Salz durchmengt und in der Kotelettpfanne in heißem Öl oder Fett gebraten. Dabei wird die Pfanne zugedeckt und wenn die untere Seite der nicht gar zu dicken Kartoffelschicht braun geworden ist, wird das Ganze gewendet und auch die andere Seite gebraten. Es ist für den Sommer ein gutes Mittagessen, wenn reichlich Gurkensalat gegeben wird. Das Fleisch wird kaum vermist. Für 4 Personen muß man auf zwei Pfannen braten.

**Mittwoch.** Kerbelsuppe, Schweinebauch mit Mohrrüben und Kartoffeln.

**53. Einfache Kerbelsuppe.**

1½ Eßlöffel Grünkern- oder Weizenmehl werden in etwas kaltem Wasser klargequirlt, in einen reichlichen Liter kochendes Wasser eingerührt, gesalzen und mit 2 Eßlöffel feingehacktem grünen Kerbel vermischt. In Fett oder Öl geröstete Semmelwürfel kann man als Einlage geben.

**54. Schweinebauch mit Mohrrüben.**

Das Pfund aufbewahrtes Schweinefleisch (s. S. 25) wird mit reichlich Wasser aufs Feuer gesetzt, schnell angekocht, gesalzen und langsam ½ Std. gekocht. Dan gibt man 2—3 Pfd. in schmale Streifen oder Würfel geschnittene Mohrrüben dazu, und läßt es zusammen noch 1 Std. langsam kochen, bis die Mohrrüben weich sind. Zuletzt wird das Gemüse mit etwas heller Mehlschwitze oder mit in Wasser klargerührtem Mehl sämig gemacht, mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt und leicht mit gehackter Petersilie bestreut. Gekochte Kartoffeln gibt man extra dazu oder mischt sie in Stücke geschnitten gleich darunter.

**Donnerstag.** Obstkaltschale, weiße Bohnen mit Speck,  
oder

Schnittbohnen mit Tomaten und Kartoffeln. Eierkuchen mit Quarkfüllung.

**Obstkaltschale.** Wie Nr. 39.

**55. Weiße Bohnen mit Speck.**

Für 4 Personen werden 1—1½ Pfd. weiße Bohnen 12—24 Std. in kaltem Wasser geweicht, dann mit kaltem Wasser bedeckt recht weich gekocht, was 3—4 Std. dauert.

Man lasse die Bohnen zuerst mit wenig Wasser und ohne Salz aufquellen und gieße dann nach und nach etwas heißes Wasser dazu. Gesalzen werden die Bohnen erst, wenn sie weichgekocht sind.

Einige Scheiben Speck werden feinstwürfelig geschnitten, ausgebraten, auch eine feingehackte Zwiebel hinzugefügt, die Bohnen damit vermischt, gesalzen, etwas Essig und einige in Würfel geschnittene abgekochte Kartoffeln dazugesetzt. Dieses Gemüse ist billig und schmeckt gut.

**56. Schnittbohnen mit Tomaten.**

Für 4 Personen werden 2—3 Pfd. zarte grüne Bohnen recht fein geschnitten und auf einem Haarsiebe oder Durchschlag mehrmals mit kochendem Wasser übergossen. Dann gibt man in einen mehr breiten als hohen Topf 2—3 Eßlöffel Fett oder Kochöl, den Brei von vier roh durch ein Haarsieb gestrichenen Tomaten und dann die gebrühten Bohnen und läßt sie so fast gar werden, ohne etwas hinzuzugießen. Dann werden einige schön rote, aber nicht zu weiche Tomaten in Hälften oder Viertel geschnitten, auf die Bohnen gelegt, einige Eßlöffel Wasser hinzugefügt und weichgedämpft, die Tomaten sollen dabei nicht zerfallen.

Beim Anrichten werden die Tomatenviertel im Kreise auf die Bohnen gelegt und Kartoffeln dazu gereicht.

Das Gericht ist sehr wohlschmeckend.

Wer es hat, kann einige Scheiben gekochten Schinken oder gebratene Speckscheiben dazu geben.

**57. Eierkuchen mit Quarkfüllung.**

Um 4 Eierkuchen zu backen, zerquirle man 2 ganze Eier (lasse davon 1 Eßlöffel voll für die Füllung zurück), quirle  $\frac{1}{4}$  l Milch dazu, 5 Eßlöffel Mehl, 1 Prise Salz und 1 Teelöffel hellbraun geschmolzene Butter oder Fett, quirle alles recht glatt und lasse den Teig einige Stunden ruhen.

Als Füllung wird  $\frac{1}{2}$  Pfd. frischer Quark mit dem zurückgestellten Eßlöffel voll zerquirktem Ei, 1 Eßlöffel Rum, 2—3 Eßlöffel Zucker, einigen in dem Rum aufgeweichten Sultaninen und einigen Löffeln Milch verührt.

Die Eierkuchen werden nach dem Wenden mit der Füllung bestrichen, auch auf der unteren Seite fertig gebacken, zusammengerollt und mit Zucker bestreut.

**Freitag.** Kartoffelsuppe, gebratene Flundern oder andere Fische mit grünem Salat und Kartoffeln.

**Kartoffelsuppe.**

Wie Nr. 4.

**58. Gebratene Flundern.**

Die Flundern werden auf der oberen grauen Seite kräftig abgeschabt, damit der Schleim und die Schuppen

entfernt werden, und dann ausgenommen und gewaschen. Die Köpfe werden am besten weggeschnitten, weil doch nichts daran ist und sie unnötig Fett auffaugen beim Braten. Die gereinigten Flundern werden innen und außen leicht gesalzen, in Mehl gedrückt und in heißem Öl oder Fett von beiden Seiten schön braun gebraten.

Gut zubereiteter grüner Salat (s. Nr. 12) oder Kartoffelsalat ist dazu beliebt.

**Sonnabend.** Kohlrollen mit Graupen- oder Reisfüllung und Kartoffeln, Obst.

### 59. Kohlrollen mit Graupen- oder Reisfüllung.

Wirsing- oder Weißkohlblätter werden in Salzwasser gebrüht, damit sie biegsam werden, und dann gefüllt.

Der Reis wird tags vorher in nicht zu viel Salzwasser 20 Min. gedämpft, wobei man eine mit 2 Kernen gespickte Zwiebel und auch einige in Stücke geschnittene Tomaten hinzufügen kann. Der Reis muß dick und körnig sein und wird erkaltet in die Kohlblätter gefüllt, die mit Wasser leicht bedeckt und etwas Fett oder Speck langsam weichgedämpft werden.

Hat man ein kleines Stückchen gekochtes Pöfelsfleisch oder Schinken, so mische man es feingehackt unter die Reisfüllung, was den Geschmack noch sehr verbessert.

Auf dieselbe Weise kann man die Füllung aus weich und dick gekochter erkalteter Graupe bereiten.

## Suppen.

### 1. Morgensuppe anstatt Kaffee.

#### **Hafermehlsuppe.**

Besonders nervösen Personen zu empfehlen. Wie Nr. 36.

#### **60. Haferflockensuppe.** (Auch für Magenleidende).

Für 1 Teller Suppe setzt man 1 reichlichen Eßlöffel Haferflocken mit  $\frac{1}{4}$  l kaltem Wasser auf, läßt sie ganz