

eine Brühe aus 1½ Eiter Wasser und einem Glas Weißwein oder Apfelwein, dem man eine zerschnittene Zwiebel, einige Petersilienzweige, ein kleines Lorbeerblatt sowie etwas Thymian beifügt, und in dieser Brühe die Muscheln siedet, bis sie sich öffnen. Hierauf werden die Muscheln mit einem Sieb herausgenommen, die Schale entfernt und warm zugedeckt stehengelassen. Aus 50 g Fett oder Butter nebst 60 g Mehl wird eine Schwitze gemacht, die mit Muschelbrühe soviel angefeuchtet wird, daß sie gut sämig ist. Darauf wird der Rest der Brühe darangegeben, einige Minuten aufgekocht, die Muscheln hineingegeben, dazu eine Messerspitze Paprika, gewiegte Petersilie, womöglich auch etwas Kokosbutter, und die Suppe mit 2 Eigelb oder dessen Ersatz verrührt, über geröstetes Brot in die Schüssel gegossen und sofort auf den Tisch gebracht, denn die Muscheln verlieren sehr an Geschmack, wenn sie stehen müssen.

— II. 4 Dhd. Muscheln schwenkt man über dem Feuer, bis sie aufgegangen sind, fängt das Muschelwasser, welches aus den Schalen kommt, in einem Topf auf und stellt die Muscheln auf einem Sieb über den Topf, damit sie dahin abtropfen. Wenn sie trocken sind, werden sie aus der Schale genommen und der Bart abgemacht. Dann werden kleingeschnittene Zwiebeln und das Weiße von einem dicken Porree mit ein wenig gutem Del gelb angeschwitzt, 2 Eiter Wasser nebst dem aufgefangenen Muschelwasser, in das ein Sträußchen Petersilie, ein Lorbeerblatt und Thymian zusammengebunden gelegt wurde, dazugegeben, und mit 250 g Reis, Hirse oder Graupen, einer Messerspitze Pfeffer, 3 Gewürznelken und etwas Salz gargekocht. Nun nimmt man das Würze-
sträußchen heraus, gibt die Muscheln daran und bringt die Suppe sofort auf den Tisch. Diese Suppe ist sehr nahrhaft und sättigend.

Sättigende Suppe. Eine große Zwiebel wird in dünne Scheiben geschnitten, in etwas Fett und wenig Wasser weichgedämpft. Ist das Wasser verdampft, so gibt man kleingeschnittenes Suppengrün (Wurzeln) dazu und läßt es ebenfalls anschwitzen, gießt die nötige Menge warmes Wasser daran und fügt $\frac{1}{4}$ Pfd. Gersten- oder Haferflocken hinzu, läßt sehr weich kochen, treibt durch, gibt entweder rohe oder besser vorher gekochte, in Scheiben geschnittene Kartoffeln noch warm dazu, 2 Bouillonwürfel nebst einem Stück frischer Blut-, Leber- oder auch Bratwurst und läßt verkochen. Will man die Suppe säuerlich, so fügt man vor dem Anrichten nach Geschmack Essig oder Zitronensaft bei.

Fleisch- und Fleischersafspeisen.

Fleisch läßt sich sehr wohl ohne Zugabe von Fett braten, namentlich wenn man den Rost oder den Spieß anwendet. Auf dem Rost brät man kleinere, der Spieß wird mit Vorteil bei größeren Stücken benutzt. Auch wenn man in der Pfanne brät, benutzt man nicht immer Fettzusatz, kann sogar in vielen Fällen das ansbratende Fett des Fleisches zu anderweitiger Verwendung noch abschöpfen.

Schweinebraten wird am Abend vorher tüchtig geklopft und mit

Salz und Pfeffer eingerieben. Am folgenden Tage bringt man das Fleisch mit soviel Wasser in eine Bratpfanne, daß das Wasser mit dem Fleisch beinahe gleichsteht, gibt eine geschnittene Mohrrübe, Lorbeer, Gewürznelken, Zwiebel, etwas Essig, Pfefferkörner und, wenn man es hat, auch eine Messerspitze Würze (s. S. 6) dazu, läßt den Braten dreiviertel gar werden, gießt die Brühe ab, läßt im eignen Fett gelb braten, streut noch etwas Mehl darüber, das man ausschwichen läßt, begießt ihn öfter mit der sich bildenden Soße, von der man inzwischen das Fett abgeschöpft hat, und läßt weichdämpfen.

In gleicher Weise wird **Hammel** gebraten, nur daß man ein wenig Knoblauch an einem seiner Knochen abreibt.

Vom **Ochsen-** oder **Rindfleisch** kann man alle mit Fett durchwachsenen Stücke ohne Fettzugabe braten. Roastbeef, d. i. das Stück, welches über dem Lendenbraten (Filet) liegt, muß wie alle derben Fleischarten vor dem Braten und Kochen tüchtig geklopft werden, um es mürbe zu machen. Es wird dann mit Salz, Pfeffer und geriebener Zwiebel eingerieben und an den Schnittflächen mit etwas Del bestrichen, damit sie beim Braten nicht eintrocknen. Man läßt im Ofen anbraten, gibt etwas Brühe (s. S. 7) dazu und schöpft diese Brühe während des Bratens öfter darüber. Roastbeef darf nur 30 Minuten braten oder muß dann gleich 3 Stunden schmoren, ein Mittelding gibt es nicht, denn sonst wird der Braten zäh. Will man das Schwanzstück braten, so muß man ihm allerdings etwas Markfett opfern. Man macht in das Fleisch Einschnitte, in die das Markfett gebracht wird, das man jedoch beim Braten durch Abschöpfen der Soße zum größten Teil wiedergewinnt, so daß der Verlust an Fett nur gering ist.

Auf dem Rost werden bei mäßigem Feuer Beefsteak, Rostbraten, Kalbs- und Schweinekoteletten (je 200 g) in 7—9 Minuten, Hammelkoteletten (125 g) bei starkem Feuer in 6 Minuten gebraten. Paniert rechnet man 2 Minuten mehr Bratenzeit. Ebenso lassen sich Nieren, die man durchsteilt, und Fische ohne Fettzusatz auf dem Rost braten.

Gibt man Fleisch mit Gemüse oder Kartoffeln als Einkopfgeriichte, so benötigen alle diese keines Fettzusatzes. A.-A.

Hat man übriggebliebenes Suppenfleisch, so schneidet man es in dünne Scheiben, gibt etwas gutes Del darüber, einige Tropfen Zitronensaft, Salz, Pfeffer und läßt es 1 Stunde stehen. Dann bestreiche man es dünn mit Senf, wälze es in Semmelmehl und lasse auf dem Rost beide Seiten anbraten.

Alle **Fleisch- und Wurstreste**, ob viel oder wenig, auch hart gewordene Würst und deren Reste finden eine sehr gute Verwendung, wenn man sie mit eingeweichter, ausgedrückter Semmel oder Schwarzbrot, einigen gekochten Kartoffeln und, wenn es sein kann, etwas Salzhering oder Sardellen 3—4 mal durch die Maschine treibt, geriebene Zwiebel, Pfeffer und Salz, 1 Messerspitze Würze (s. S. 6), gehackte Petersilie dazumischt, Frikandellen daraus formt und sie brät.

Die Beimischung eines Eies oder Eierfahes verbessert, ist aber nicht durchaus nötig.

Euterkotelette. Ein Stück fettes Euter wird 1 Stunde gewässert, dann mit einer Zwiebel, Salz und Suppenwurzel 4 Stunden gefotten oder 5 Stunden in die K.-K. gestellt, in dünne Koteletten geschnitten, etwas gepfeffert, mit Milch angefeuchtet, in geriebenem Brof gewälzt und gebacken. Die Brühe wird zur Suppe verwendet.

In gleicher Weise bereitet man aus Fischfleisch Koteletten, jedoch ohne daß das Fischfleisch erst gekocht wird.

Lunge und Herz von Kalb, Schwein oder Hammel werden in kleine Stücke geschnitten, mit etwas Fett gelbgebraten, Pfeffer und Salz nebst einem gehäuften Löffel Mehl darübergestreut, das man unter Umrühren anschwitzen läßt, gibt je eine große in Scheiben geschnittene Zwiebel und Mohrrübe daran, begießt mit warmem Wasser, so daß sich eine sämige Brühe bildet und läßt langsam weich dünsten. Wer es säuerlich liebt, schmeckt mit etwas Essig und Zucker ab. Die Luftröhre wirft man nicht weg, sondern wäscht sie gut aus, schneidet sie in kleine Stückchen und brät sie mit. Sie verlockt sich vollständig und gibt dem Gericht einen besonderen guten Geschmack. Die Lunge vorher abzulochen, empfiehlt sich nicht, will man dies, so verlockt man sie am besten gleich zu Suppe und verwendet den Rest zu Frikandellen.

Kuttelfleck (Kaldaunen) werden sauber gereinigt, gewaschen, in Salzwasser aufgekocht und 4 Stunden in die K.-K. gestellt, dann schneidet man sie in 5 cm lange und 1 cm breite Streifen und läßt sie in etwas heißem Del gelb rösten. In einem anderen Pfännchen wird eine gewiegte Zwiebel gelb geschwitzt, über die Kuttelfleck gegeben, feingewiegte Petersilie darübergestreut, mit Essig abgeschmeckt, eine Messerspiße Pfeffer darangetan und noch 1 Minute durchgeschmort.

Rinderherz. 1 Pfd. wird tüchtig geklopft, mit einem feuchten Tuch abgerieben, Einschnitte gemacht, in die Rindermark gebracht wird, in einen Topf gefan und mit leichtem Essig bedeckt. Nach 2 Tagen nimmt man es heraus, läßt abtropfen, tut etwas Fett mit einer Messerspiße Zucker und das Herz in die Pfanne, dazu eine große geschnittene Zwiebel, eine ebenso in Scheiben geschnittene Mohrrübe, $\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt, 1 Nelke, ganzen Pfeffer, Wacholder, 1 Messerspiße Würze (s. S. 6) und nach Belieben etwas Knoblauch. Wenn es anfängt, gelb zu werden, wird ein Löffel Mehl darübergestreut, angeschwitzt und von dem Essig, in dem das Herz gelegen hatte, den man nach Geschmack mit Wasser verdünnt, dazugegossen, so daß es eine sämige, säuerliche Soße gibt. Es muß in einem gut verschlossenen Topf, der den Dampf nicht entweichen läßt, 3 Stunden langsam schmoren oder 4 Stunden K.-K.

Rinderlere gut zubereitet, ist ein Lederbissen. Aber es wird oft der Fehler begangen, daß sie gekocht oder zu lange gebraten wird. Beides verträgt sie nicht, sie wird dadurch immer härter und verliert

allen Wohlgeschmack. Die Niere wird der Länge nach geteilt, vom Fett befreit, in $\frac{1}{2}$ cm dicke Stücke geschnitten, in eine flache Pfanne mit Kunstbutter oder Fett getan, Salz und Pfeffer dazu, 6 Minuten über dem Feuer geschwenkt, aus der Pfanne genommen, warm gestellt, in der Pfanne mit 25 g Mehl und $\frac{3}{10}$ Liter Brühe eine sämige Soße gemacht, darin die Niere noch 3 Minuten geschmort, beim Anrichten feingewiegte Petersilie darübergestreut und sofort auf den Tisch gebracht. Sehr gut zu Pellkartoffeln.

Fische und Muscheln.

Fische. In allen Weltteilen sind sie verbreitet und dienen dem Menschen als Nahrung. In vielen fischreichen Gegenden kennt die Bevölkerung keine Fleischnahrung, lebt an dessen Stelle nur von Fischen und bringt trotzdem einen besonders kräftigen Menschenschlag hervor, wie z. B. an unseren nordischen Küsten.

Der Fisch und insbesondere der Seefisch ist schlechtgemästetem Fleisch vorzuziehen. Er ist leichter verdaulich und wegen der reichen Phosphorzufuhr und geringen Harnsäurebildung der Gesundheit zuträglich. Er ist nahrhaft, der Seefisch noch mehr als der Flußfisch. Kabeljau, Dorsch, Koche, Seelachs, Seebarsch, Seebarbe, Schellfisch, Scholle usw. bieten der Küche eine reiche Abwechslung und sind im frischen Zustand ganz vorzügliche Fische.

Alle diese Fische lassen sich sehr wohl schmeckend, sowohl in einfachster als kompliziertester Weise, zubereiten. Die einfachste Weise ist, sie in Salzwasser, dem man Zwiebel, etwas Lorbeer und 2–3 Pfefferkörner beigibt, zu kochen, den Fisch dann beiseitezustellen und weich ziehen zu lassen. Es empfiehlt sich, ihn vor dem Zusehen mit einem breiten Messerrücken zu klopfen, wodurch er zart wird.

Das Wasser, in dem Fische gekocht wurden, verwendet man zu Suppen und Tunken (s. S. 8 und 28).

Soll dem Seefisch der Seegegeschmack genommen werden, so legt man ihn vor dem Kochen in Wasser, in das etwas Zitronensaft geträufelt wurde.

Mit Vorteil röstet man die Fische auf dem Rost, nachdem man sie gefalzen, etwas gepfeffert und einige Tropfen Zwiebelsaft darauf geträufelt hat; sie bedürfen keines Fettzuges, man läßt sie nur auf beiden Seiten schön gelb rösten. Ein köstliches Gericht zu Sauerkohl und Kartoffelsalat.

Beim Einkauf von Fischen ist man darauf bedacht, daß die Kiemen von roter Farbe, aber nicht künstlich gefärbt sind, die Augen hervorstehen und das Fleisch des Fisches weiß und fest ist. Sind diese Merkmale nicht vorhanden, so sei man vorsichtig, besonders bei warmer Witterung, denn er ist dann schon seit längerer Zeit tot.

Kabeljau oder Schellfisch bleiben gereinigt 1 Stunde in kaltem Wasser stehen, werden dann in halb Milch, halb Wasser unter Beigabe