

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

von etwas Salz zum Sieden gebracht, und sobald dies der Fall, sofort vom Feuer genommen. Wenn es nötig ist, läßt man noch etwas ziehen. Von der Brühe wird eine Tunke bereitet, oder man gibt heiße Kunstbutter, in der man eine Zwiebel gelb werden lassen kann, über den Fisch. Von der Brühe macht man eine Tunke (s. S. 28).

**Karpfen und andere Fische in Bier.** Beim Schlachten eines Fisches von 2½ Pfd. wird das Blut aufgefangen und mit etwas Essig verrührt. Der Fisch wird dann geschuppt, ausgenommen, gewaschen, in Stücke geschnitten und etwas eingesalzen. Eine kleine Flasche Braubier und ebensoviel Weißbier, eine Tasse Brühe (s. S. 7), eine große, in Scheiben geschnittene Zwiebel, eine in dünne Scheiben geschnittene Mohrrübe, etwas Ingwer, ganzer Pfeffer, Wacholder, ein halbes Lorbeerblatt, zwei Gewürznelken und einige Löffel geriebenes Brot, oder besser Pfeffertuchen, werden 12—15 Minuten gekocht. In dieser Brühe läßt man den Fisch 10 Minuten garziehen, nimmt die Stücke heraus, siebt durch, schmeckt ab, gibt das Blut dazu, läßt damit noch zweimal aufkochen und siebt dann die Tunke über den Fisch. Man kann mit einem Glas Wein das Gericht noch pikanter machen.

In gleicher Weise kann man ohne Fett auch Schleie, Aale sowie alle Weißfische zubereiten.

**Fischgericht.** 100 g Pilze werden gut gereinigt, mit kochendem Wasser gebrüht und darin gelassen, bis sie weich sind. 2 Pfd. rohes Fischfleisch wird feingewiegt, ebenso die Pilze, eine aufgeweichte, gut ausgedrückte Semmel, ein in 5 Löffel Suppenwürfelbrühe verrührtes Eipulver, eine Messerspitze Würze (s. S. 6), Salz dazugegeben und ein Teig daraus gemacht, der nicht zu fest sein soll, streicht eine Puddingform mit Fett und geriebenem Brot aus und läßt eine Stunde im Wasserbade kochen. Tunke (s. S. 28).

**Fischgulasch.** Gereinigten Salzfish schneide man in Scheiben, entferne die Gräten, dämpfe 2 Zwiebeln in Öl hellgelb, gebe etwas Paprika auf die Zwiebeln, rühre gut um und lasse darin den Fisch mit etwas Salz weichdünsten. Inzwischen röste man einen großen Löffel Mehl braun, gebe Brühe (s. S. 7) daran, lasse sämig werden und schmecke mit Essig und Zitronensaft ab.

**Fischkuchen.** 1 Pfd. roher Fisch wird ganz feingewiegt, 5 große, am Tage zuvor gekochte, geriebene Pellkartoffeln, 1½ Löffel geriebenes Brot, ein Ei, Pfeffer und Salz, feingehackte Petersilie dazugegeben, breite Kuchen geformt, die man in Fischbrühe oder in dessen Ermangelung in Milch etwas anziehen läßt, gießt eine pikante Tunke (s. S. 28) darüber und läßt noch durchziehen.

**Geröstete frische Heringe.** Man ist beim Kaufen darauf bedacht, daß die Heringe fett und voll sind, säubert sie und schneidet den Kopf schräg durch, wodurch der Hering ein besseres Aussehen behält, legt sie auf eine ovale Schüssel, gibt etwas Öl, Salz und Pfeffer darüber und läßt sie so 2 Stunden stehen. ¼ Stunde vor dem Anrichten bringt man

sie auf einen Rost, röstet jede Seite 4 Minuten und bringt sie mit einer Senfsoße auf den Tisch.

**Eingelegte frische Heringe.** Die Heringe werden, wie in der vorigen Anweisung erwähnt, vorbereitet und mit Salz eingerieben. Man läßt sie dann einige Stunden stehen, trocknet sie leicht ab, schichtet sie in ein Porzellan- oder irdenes Geschirr, gibt auf jede Lage einige Scheiben Zwiebel, etwas Lorbeer, Majoran, ganzen Pfeffer, Senfkörner (ein Löffel Senfkörner zu 16 Heringen) und übergießt mit gekochtem, abgekühltem, mildem Essig. Nach 3 Tagen sind die Heringe essbar und mit Kartoffeln ein sehr wohlschmeckendes Gericht.

**Schnitt- und Salzheringe** bereitet man ebenso wie in voriger Anweisung angegeben, nur muß der Salzhering vorher einige Stunden gewässert werden.

**Salzheringe** läßt man, nachdem sie gesäubert und in Streifen geschnitten, in Milch oder Wasser einige Stunden stehen, trocknet sie ab, legt sie auf eine Schüssel, rührt etwas Del, Kapern und Senf zusammen, gibt es über die Heringe und streut gewiegte Petersilie darauf. Heringe sind stets ein willkommenes Begleitgericht zu Kartoffeln. Auch geräucherte Bücklinge lassen sich in dieser Weise bereiten.

**Klippfisch.** Auch im getrockneten Zustande sind Seefische, bekannt unter dem Namen Klippfisch oder Stockfisch, da wo man ihre richtige Zubereitung versteht, als Volksnahrungsmittel mit Recht hochgeschätzt. Allerdings ist es wünschenswert, daß Klipp- und Stockfisch allgemein in bereits gewässertem Zustande im Kleinhandel geführt werden, wie dies schon vielerorts geschieht, um den Hausfrauen das Wässern der Fische abzunehmen. Dadurch wird die Zubereitung, die alsdann eine sehr einfache ist, sehr erleichtert.

**De-De-Fleisch.** Ein brauchbarer Fleischersatz ist das neuerdings in den Verkehr gelangte De-De-Fleisch, das zur Hälfte oder zwei Dritteln aus besonders präpariertem Klippfischfleisch und zum anderen Teil aus Rindfleisch mit Zusatz von etwas Pflanzenfett und Würze besteht. Es stellt in rohem Zustande eine hackfleischähnliche Masse dar, die zu Klopfen, Buletten, Frikandellen usw. Verwendung finden kann. Außerdem werden verschiedenartige Würste daraus hergestellt. Wegen der Unmöglichkeit einer nachträglichen Kontrolle des gewonnenen Produktes ist angeregt worden, daß die Gemeinden selbst sich mit der Herstellung dieses Mittels zur Fleischstreckung befassen sollen. Nähere Auskünfte erteilt die De-De-Fleisch-Zentrale in Bremen. Einzelheiten über das Verfahren siehe in der Flugschrift Nr. 15: „Der Klippfisch als Volksnahrungsmittel.“

**Muscheln nach Fischerart.** Man nimmt 5—6 Dhd. mittelgroße Seemuscheln und reinigt sie, wie bei Muschelsuppe (S. 11) angegeben, läßt 2 feingewiegte Zwiebeln und 3 Schalotten in 3 Löffeln gutem Speiseöl weichschwizen, jedoch nicht gelb werden, gibt die Hälfte der Muscheln dazu, schwenkt sie über dem Feuer so lange, bis die Muscheln

geöffnet sind, was in 7—8 Minuten der Fall zu sein pflegt, nimmt sie heraus und verfährt nun in der gleichen Weise mit der anderen Hälfte der Muscheln. Dann stellt man sie warm. In die Brühe, welche die Muscheln ergeben haben, tut man ein Stückchen zu Sahne geriebene Butter, läßt nur noch zweimal aufwallen und fügt gewiegte Petersilie sowie eine Prise Pfeffer dazu. Nun kann man die Muscheln aus der Schale nehmen und die Brühe darübergießen, oder man entfernt nur die eine Hälfte der Schale, läßt das Muschelfleisch darin, legt sie mit der Oeffnung nach oben auf eine Platte und verteilt die Brühe in die Muscheln. Als Vollgericht wird Reisgemüse (s. S. 26) dazugegeben. Es empfiehlt sich, nicht zuviel Muscheln zugleich in den Topf zu nehmen, weil sonst die unteren hart werden, während die oberen noch geschlossen sind.

Siehe auch die Flugschrift zur Volksernährung Heft 8: „See-  
muscheln als Nahrungsmittel.“

### Bratlinge.

Es lassen sich eine reiche Anzahl von Gerichten aus frischen oder getrockneten Gemüsen und Pilzen in Verbindung mit teigartigen Massen herstellen, die als Ersatz für Fleischspeisen dienen. Auch Fische, Käse und Fleischreste finden dabei Verwendung. Sie nehmen mit vollem Recht ihren Platz neben dem Fisch ein; denn sie sind je nach ihrer Zusammensetzung reich an Nährstoffen und dem minderwertigen Fleisch weit vorzuziehen. Wie oft kauft eine weniger erfahrene Hausfrau ein Stück Fleisch ein, das anstatt aufzuquellen, in der Pfanne immer kleiner wird, und wenn sie es auf den Tisch bringt, zäh und trocken ist. Das hat sie bei sorgfältig zubereiteten Bratlingen nicht zu befürchten. Wichtig dabei ist allerdings die Herrichtung des Teiges, die nicht immer gleich beim ersten Male in höchster Vollendung gelingt; denn wenn die Rezepte auch einfach sind, darf man sie dennoch nicht oberflächlich behandeln. Es macht eben auch hier die Uebung den Meister. Bald wird die Hausfrau sogar durch Erfindung eigener Zusammensetzungen ihren Speisezettel erweitern.

Bratlinge dürfen weder zu trocken noch zu weich sein. Sie werden teils geschmort, teils gebraten. Sollen sie gebraten werden, so ist es fettersparend, wenn man sie mit einer Teighülle umgibt, weil diese nur wenig Fett aufsaugt. Hierbei verwendet man am besten Del. Zur Teighülle wird etwas gesiebtes Mehl auf das Nudelbrett gehäufelt, mit dem Kochlöffel eine Grube in die Mitte des Mehlhäufchens gemacht, etwas warmes Wasser hineingegossen, ausnahmsweise etwas Salz dazugegeben und in der Grube mit Zusatz von Eiersatz etwas Teig angemacht. Man bediene sich eines Kochlöffels, nicht der Hände, weil an diesen zuviel hängen bleibt. Nun wird nach und nach das Mehl dazugerührt, und wenn es nicht mehr klebrig ist, mit den Händen ein fester Teig ausgearbeitet und  $\frac{1}{4}$  Stunde lang geknetet, bis er zart und weich ist, so daß er ohne Mehl vom Brett geht. Nachdem er  $\frac{1}{4}$  Stunde zugedeckt gestanden hat, wird er so dünn wie Papier ausgewalzt; je