

4. Gerstenmehl als Einbrennmehl.

Damit das Gerstenmehl bei der Einbrenne nicht zu kleinen Klümpchen wird, wenn die Einbrenne aufgegossen wird, muß man das Fett gut durchrösten lassen, damit es grießeliger wird. Wenn man das Mehl zum Staub verwenden will, soll es erst angewärmt werden.

5. Semmelbröselersatz.

Die Semmelbrösel werden immer seltener und wir müssen deshalb für alle süßen Mehlspeisen (Erdäpfelnudeln, Knödel u.) einen Ersatz suchen. Zimmt und Zucker, geriebener Mohn, in Fett angeröstet, wie die Brösel, oder Haselnüsse, wenn sie für den Haushalt erschwinglich sind, erfüllen diese Aufgabe sehr gut.

6. Milchersparnis.

Die Milchknappheit und der Mangel an Kochmilch werden die Hausfrauen zur größten Sparsamkeit mit der Milch zwingen. Es empfiehlt sich deshalb, die Milch nur gewässert zu verwenden und wo es geht, Wasser zu verwenden. So kann man Geseiteig sehr gut nur mit Wasser anmachen, wenn man Milch sparen will.

II. Suppen.

7. Sauere Milchsuppe.

$1\frac{1}{4}$ Liter Wasser,
4 Löffel gemischtes Mehl,
 $\frac{1}{4}$ Liter abgerahmte Milch und je eine Messerspitze Salz und
Kümmel.

Das Wasser wird in einem irdenen Topf kochen gemacht, Salz und Kümmel hineingegeben. Aus dem Mehl und der Milch macht man ein Teigerl, das einige Minuten gesprudelt werden muß. Kocht das Wasser, so kocht man unter beständigem Sprudeln das Teigerl ein. Nach 5 Minuten ist die Suppe fertig. Man ißt sie mit schwarzem Brot oder gerösteten Semmeln.

8. Polentagrießsuppe.

2 Deka Fett,
 $\frac{1}{2}$ Zwiebel,
 für jede Person 1 Eßlöffel Polentagrieß.

Man röstet die feingeschnittene Zwiebel in Fett, bis sie gelblich ist, fügt den Polentagrieß bei und läßt ihn mitrösten. Dann gießt man für jede Person $\frac{1}{8}$ Liter Wasser dazu und kocht die Suppe mit Nährhefewürfel auf.

9. Falsche Gemüsesuppe auf Schweizer Art.

1 Kohlkopf,
 4 Deka Fett,
 2 Deka Gerstenmehl,
 $1\frac{1}{4}$ Liter Wasser,
 Salz,
 15 Deka Kartoffel.

Kohl wird nudelig geschnitten, mit Fett ohne Wasser weich gedünstet, dann gestaubt, wobei man das Mehl gut anrösten lassen muß, mit Wasser aufgegossen, gesalzen und gut verkocht. $\frac{1}{2}$ Stunde vor dem Essen gibt man die würfelig geschnittenen Kartoffeln hinein und läßt sie mitkochen. Zur Verbesserung der Suppe kann man auch Scheiben von Frankfurterwürsteln, Bratwürsten, Selchfleisch oder anderen Fleischresten beifügen, wodurch ein Gericht entsteht, das eine Abendmahlzeit oder ein Ersatz für eine Fleischspeise sein kann.

Wie aus Kohl, so kann man auch aus Kraut und Kochsalat eine ähnliche Suppe herstellen.

10. Kümmelsuppe.

- 5 Deka Schweinefett,
- 6 Deka Gerstenmehl,
- Salz, Kümmel, Wasser.

Mehl und Kümmel gibt man in das heiße Fett und läßt es braun rösten, dann gießt man erst mit kaltem, dann mit heißem Wasser auf und läßt die Suppe zugedeckt mindestens 1 Stunde schwach kochen. Geröstete Semmel oder Brotwürfel dazugeben.

III. Fische.

11. Fischgulasch.

- 1 Kilo Seefisch,
- 12 Deka Butter,
- 2 kleine Häuptel Zwiebel,
- 5 Löffel Paradeismark, Salz und Paprika.

Der Fisch wird entgrätet, die Haut abgezogen, in kleine Stücke geschnitten und mit der Butter und den feingeschnittenen Zwiebeln gedünstet, dann etwas Mehl anstauben, Paprika und Paradeismark dazugegeben und mit Wasser oder Suppe vergossen.

Zum Schluß kann man Parmesan darüber streuen.

12. Fisch in Einmachtime.

In nicht viel mehr Wasser, als man zur Dünke berechnen muß, werden 2 große zerschnittene Zwiebeln, 1 große Petersilienwurzel, 1 Lorbeerblatt, 12 Gewürzkörner und ein wenig Salz $\frac{1}{2}$ Stunde lang gekocht. Dann gibt man den Fisch, in Streifen geschnitten, hinein und läßt ihn gar kochen. Der Fisch wird dann herausgenommen, ebenso das Gewürz, dann wird das Brühezeug durch ein Sieb gepreßt. Aus Mehl und Fett wird eine weiße