

Nachtrag.

„He-Ka“ Nährhefe-Kartoffel- suppe.

Die billigste und einfachste Art, eine vorzügliche und besonders nahrhafte Kartoffelsuppe zu bereiten, ist: Den Inhalt eines Päckchens „He-Ka“ Nährhefe-Kartoffelsuppe löse man in kaltem Wasser auf (es gibt Pakete zu 1 halben und 1 ganzen Liter Suppe) und koche die Mischung zirka 15 Minuten. Nach Geschmack nachsalzen.

Seefisch, in Oel gebraten.

Ein beliebiger Seefisch wird enthäutet, geputzt, gesalzen, mit Zitronensaft beträufelt und nachdem er eine Stunde gelegen, mit Meismehl eingestaubt und in heißem Oel rasch gebraten.

Seefisch mit Kartoffelscheiben

Seelachs enthäuten, salzen, mit Zitronensaft beträufeln, eine halbe

Stunde liegen lassen. In einer Pfanne Margarine heiß werden lassen, rohe, geschälte, in Scheiben geschnittene Kartoffel hineingeben, den Fisch darauflegen und unter öfteren begießen, in heißer Röhre braten. Zum Schlusse einige Löffel sauern Rahm über den Fisch gießen. Sehr schmackhaft wird der Fisch, wenn man einige ganze Paradeis, eine grüne Paprikaschote und eine kleine Zwiebel in die Pfanne legt.

Rahmsuppe.

Dreiviertel Liter Rahm im Kochtopf mit einigen Löffeln Mischmehl zu eineinhalb Liter kochendem Wasser mit Kümmel und Salz verkochen lassen, mit Semmelschnitten anrichten. *Softe Nachod.*

Tiroler-Leber.

1 Kilogramm Kalbs- oder Schweinsleber wird abgehäutet, gewaschen, Schnitzel geschnitten, gesalzen, gepfeffert, gespickt, in eine Kasserolle mit etwas heißem Fett gelegt, an-

gebraten, gewendet, erst Suppe, später Rahm zugegossen, 30 bis 40 Minuten gedünstet, nachgegossen, eventuell Zitronensaft dazugegeben.

Sofie Nachod.

Matrosenfleisch.

1·20 kg Rindzapfenschnitzel hautbefreit, würflich geschnitten, gesalzen, gepfeffert. In einer Kasserolle, in heißem Fett, eine fein gehackte Zwiebel dunkel rösten, etwas Paprika, dann das Fleisch hinein, angießen, zudecken, eineinhalb bis zwei Stunden dünsten. Nach dem Andünsten 2 bis 3 gehackte Sardellen hinein. Zum Schluß etwas Saft mit etwas Mehl abrühren und über das Fleisch gießen.

Sofie Nachod.

Omelette mit Parmesan.

In einem Heferl 3 ganze Eier, 1 Prise Salz, 2·5 dkg gereinigen Parmesan absprudeln, in der Omelettenpfanne Fett oder Butter heiß werden lassen, das ganze hineinschütten, anbacken, mit der Gabel

öfters aufstechen, dann mit dem Backlöffel eine Seite aufheben und darüber schlagen. — Schinken- oder Sardellenomelette wird ebenso bereitet. *Sofie Nachod.*

Grießknödel.

1 dcl. Grieß oder Reisgrieß wird in 2 dcl Milch gekocht und kalt gestellt. 2 Semmeln werden kleinwürflig geschnitten. 7 dkg. Fett mit 2 ganzen Eiern und etwas Petersilie flaumig gerührt, die Semmeln und der Grieß dazugegeben, zu einem Knödel geformt. Eine Serviette mit Fett bestreichen, der Knödel eingebunden, in stark gesalzenem, siedendem Wasser ungefähr eine halbe Stunde gekocht. Vor dem Anrichten mit einem starken Bindfaden in Stücke geteilt, mit Fett oder Butter und Bröseln betropft. Als Beilage zu Rahmtunken. Als Mehlspeise mit Kompott anrichten *Sofie Nachod.*

Biskuit

In den festen Schnee von 3 Eiklar

rührt man 3 Dotter, 4 dkg. Kartoffelmehl und 4 dkg. Weizenmehl (vermischt) gibt eine Messerspitze Backpulver dazu, füllt es in die gebutterte, gebröselte Form und bäckt es langsam. *Softe Nachod.*

Sandtorte.

14 dkg. Butter oder 12 dkg. Margarine, 4 Dotter, 14 dkg. Zucker und 1 Löffel Rum werden flaumig gerührt. Mit dem Schnee von 4 Klar zugleich 14 dkg. Kartoffelmehl, $\frac{1}{3}$ Päckchen Backpulver einrühren und langsam backen. *Softe Nachod.*

Bosnische Torte.

5 Schnee, 14 dkg. Staubzucker, 14 dkg. ungeschälte, geriebene Haselnüsse, 3 dkg. feingeschnittene Arangini oder Cedrini, eineinhalb Tafeln geriebene Schokolade, ein viertel Zitrone Saft und Schale, werden langsam vermischt, eine Messerspitze Backpulver dazugegeben und in mäßiger Hitze gebacken.

Softe Nachod.

Als Ersparnis für Eier

kann Backpulver mit bestem Erfolg verwendet werden. Zehn Gramm Backpulver bilden einen Ersatz für die Triebkraft von 2 Eiweiß. Es ist nur immer zu beachten, daß das Backpulver zum Schlusse, wenn alle anderen Zutaten schon miteinander verrührt wurden, leicht beigemischt wird.

Kochkisten.

Um Zeit, Feuermaterial und Arbeit zu ersparen, wird den Hausfrauen dringend die Verwendung der Kochkiste empfohlen. — Aufklärungen über den Gebrauch der Kiste erhalten die Frauen in jedem einschlägigen Küchengerätschattengeschäft oder im XII. Bezirk, Korbergasse 4. wo jeden Donnerstag bis auf weiteres von 2 bis 7 Uhr eine Holzkochkiste der „Rohö“ demonstriert wird.