

Der beim Sieden sich bildende Schaum besteht aus Eiweiß und sollte nicht entfernt werden. Hülsenfrüchte sind erst kurz vor dem Anrichten zu salzen, weil sie sonst hart bleiben.

Da die Hülsenfrüchte eine lange Kochzeit brauchen, eignet sich die Kochkiste zu ihrer Bereitung vorzüglich. Alte Hülsenfrüchte werden sehr schwer weich; man tut deshalb gut, sie einigemal vorzukochen und immer wieder in die Kiste zu stellen.

Man beachte wohl, daß nur vollkommen weiche Hülsenfrüchte vom Körper verdaut und ausgenützt werden.

Dr. Lahmann empfiehlt, Hülsenfrüchte nicht mit Kartoffelspeisen zu Tisch zu geben. Diese Zusammenstellung ergebe eine schwer verdauliche Mahlzeit, während die Zusammenstellung mit Sauerkraut, grünem Salat oder frischen Gemüsen ihre Verdaulichkeit wesentlich fördere.

### 215. Erbsenbrei.

60 dkg Erbsen . . . . .	K 0.36
4 dkg Schweinefett . . . . .	0.08
1/8 l Magermilch . . . . .	0.01
Zubehör . . . . .	0.03
	<hr/> K 0.48

Die Erbsen werden verlesen, gewaschen und in 1 1/8 l lauwarmem Wasser tagsüber eingeweicht. Beim Abendbrotkochen siedet man die Erbsen mit dem Einweichwasser 10 Minuten vor und stellt sie über Nacht

in die Kiste. In der Frühe nimmt man sie heraus, siedet sie nochmals 10 Minuten und stellt sie abermals in die Kiste. Kurz vor dem Essen streicht man die Erbsen durch ein Sieb, verrührt sie mit Milch, salzt, richtet sie appetitlich an und verziert den Brei mit in Fett goldgelb gerösteten Zwiebelringeln.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 8 bis 15 Stunden.

### 216. Bohnenbrei.

60 dkg Bohnen . . . . .	K 0.18
4 dkg Schweinefett . . . . .	0.08
1/4 l Magermilch . . . . .	0.02
Zubehör . . . . .	0.03
	<hr/> K 0.31

Bohnenbrei wird wie Erbsenbrei Nr. 215 bereitet, nur nimmt man statt 1 1/8 l 1 3/8 l Wasser.

Vorkochzeit 10 Min. — Kochdauer 8 bis 15 Stunden.

### 217. Eingebraunte Bohnen.

Die verlesenen, gewaschenen, in 1 1/4 l lauwarmem Wasser eingeweichten, über Nacht in der Kiste gekochten Bohnen werden beim

1 Krone (K) = 1.05 Franken.      1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.  
1 Krone (K) = 0.85 Mark.        1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.

50 dkg Bohnen . . . . .	K 0.15
4 dkg Mehl . . . . .	" 0.02
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.04
Zubehör . . . . .	" 0.03
	<hr/> K 0.24

Frühstückkochen mit einer aus Fett, Mehl, fein gehackter Zwiebel und Bohnen- oder Pfefferkraut gemachten Einbrenne vermischt, gut verrührt, 5 Minuten vorgekocht und nochmals in die Riste gestellt. Beim

Anrichten kann man 2 Löffel Rahm und etwas Zitronensaft dazugeben.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 8 bis 15 Stunden.

### 218. Bohnen mit Sauerkraut.

30 dkg Sauerkraut . . . . .	K 0.08
25 dkg Bohnen . . . . .	" 0.08
4 dkg Mehl . . . . .	" 0.02
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.04
Zubehör . . . . .	" 0.02
	<hr/> K 0.24

Die Bohnen werden wie in Nr. 217 vorgekocht, in der Frühe mit dem eingebrannten Sauerkraut vermischt, noch 10 Minuten angesotten und in die Riste gestellt.

Vorkochzeit 10 Min. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

### 219. Bohnen mit Bröseln.

50 dkg Bohnen . . . . .	K 0.15
5 dkg Schweinefett . . . . .	" 0.11
4 dkg Brösel . . . . .	" 0.02
Zubehör . . . . .	" 0.01
	<hr/> K 0.29

Die in der Riste weich gekochten Bohnen werden kurz vor dem Essen mit Bröseln bestreut und mit heißem Fett übergossen.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 8 bis 15 Stunden.

### 220. Eingebraunte Linsen.

50 dkg Linsen . . . . .	K 0.35
4 dkg Mehl . . . . .	" 0.02
3 dkg Pflanzenfett . . . . .	" 0.04
Zubehör . . . . .	" 0.08
	<hr/> K 0.49

Die Linsen werden gewaschen, mit 1½ l Wasser eingeweicht, vorgekocht und über Nacht in die Riste gestellt. Morgens nimmt man sie heraus, macht aus Fett und Mehl eine dunkle Einbrenne, würzt sie mit einer

feingewiegten Mischung aus Zwiebel, Majoran, Thymian, Zitronenschale und Lorbeerblatt, vergießt mit dem Linsenwasser und verrührt alles gut. Nun läßt man das Gericht nochmals 5 Minuten vorkochen und stellt es in die Riste. Vor dem Anrichten gibt man 2 Löffel Rahm, 2 Löffel Zitronensaft und Salz bei.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 8 bis 15 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Krone (K) = 0.85 Mart.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.