

während derselbe mit Zitronensaft und etwas Zucker angemacht in meinem Sanatorium sogar Magenkranken verordnet wird!“

Salate.

242. Grüner Salat.*

50 dkg Salat	K 0.20
3 Eßlöffel Öl	„ 0.09
5 Eßlöffel Essig	„ 0.03
Zubehör	„ 0.01
	<u>K 0.33</u>

Häuptel-, Endivien-, Schnitt-, Rapiunz-, chen-, Löwenzahn-, Garten- und Brunnenkressensalat wird verlesen, schnell gewaschen und zum Abtropfen auf ein Sieb gegeben. Unmittelbar vor dem Essen wird der Salat

erst mit Öl und etwas Salz gut gemengt, ehe man den Essig dazu gibt. Als Gewürz kann beim Häuptel- und Schnittsalat fein geschnittener Schnittlauch verwendet werden. Viel feiner wird der Salat, wenn ein rohes Ei, mit Öl, Salz, Essig und etwas Senf gut abgetrieben, daruntergemengt wird. Soll die Salatschüssel recht schön aussehen, so kann sie mit harten, in vier Teile geschnittenen Eiern geziert werden. Statt Öl verwendet man in manchen Gegenden zum Anmachen von Salat Rahm oder gebratenen Speck.

243. Gurkensalat.*

1 kg Gurken	K 0.50
4 Eßlöffel Öl	„ 0.12
6 Eßlöffel Essig	„ 0.04
Zubehör	„ 0.02
	<u>K 0.68</u>

Die Gurken werden gewaschen und vom Stiel aus geschält. Um ein Mißlingen des Salates zu verhindern, koste man an jedem Ende, ob die Gurken einen bitteren Geschmack haben. Ist dies der Fall, so ent-

fernt man die Enden, die allein das Bittere enthalten, und hobelt oder schneidet die Gurken fein. In vielen Gegenden ersetzt man das Öl durch sauren Rahm oder gebratenen Speck. Als Würze kann feine Petersilie, Schnittlauch, Kümmel oder etwas Knoblauch beigegeben werden.

244. Tomaten- oder Paradiesäpfelsalat.*

1 kg Tomaten	K 0.40
4 Eßlöffel Öl	„ 0.12
6 Eßlöffel Essig	„ 0.04
Zubehör	„ 0.02
	<u>K 0.58</u>

Die nicht zu reifen Früchte werden mit einem Tuch abgerieben, in Scheiben geschnitten, von den meisten Körnern befreit und vorsichtig mit Salz, Öl und Essig gemischt. Als Würze gebe man feinge-

hackte Zwiebeln hinzu.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.
1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.
1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.

245. Bohnensalat.*

75 dkg Bohnen	K 0.38
3 Eßlöffel Öl	„ 0.09
5 Eßlöffel Essig	„ 0.03
Zubehör	„ 0.04
	<hr/> K 0.54

Zarte, junge grüne Bohnen werden in 1 $\frac{1}{2}$ l stark gesalzenem Wasser, dem eine Messerspitze Natron beigegeben wird, weich gekocht. Nach dem Kochen muß man sie schnell mit kaltem Wasser abspülen, dann abtropfen lassen und mit Essig mischen. Nachdem der Essig ein wenig eingezogen ist, wird das Öl beigegeben und der Salat mit feingehackter Zwiebel, Petersilie, Schnittlauch, Bohnen- oder Pfefferkraut gewürzt.

246. Rettichsalat.*

1 kg Winterrettich	K 0.25
3 Eßlöffel Öl	„ 0.09
5 Eßlöffel Essig	„ 0.03
Zubehör	„ 0.01
	<hr/> K 0.38

Die gewaschenen, geschälten Rettiche werden gerieben oder fein gehobelt, gesalzen und nach $\frac{1}{2}$ Stunde mit Öl und Essig angerichtet. Der fertige Salat sollte 1 bis 2 Stunden stehen, ehe er gegessen wird.

247. Selleriesalat.

1 kg Sellerie	K 0.50
3 Eßlöffel Öl	„ 0.09
5 Eßlöffel Essig	„ 0.03
Zubehör	„ 0.01
	<hr/> K 0.63

Nachdem die gut gereinigte Sellerie in der Kochkiste gesotten worden ist, wird sie in dünne Scheiben geschnitten und mit Salz, Öl und Essig vermischt. Pastinak gibt, so zubereitet, gleichfalls einen wohlschmeckenden und billigen Salat. Auch Kohlrabi können auf diese Weise Verwendung finden. Es ist vorteilhaft, den Salat einige Stunden vor der Mahlzeit fertig zu machen.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 5 bis 6 Stunden.

248. Randsalat (rote Rüben).

1 kg Randsen	K 0.20
$\frac{1}{4}$ l Essig	„ 0.10
Zubehör	„ 0.05
	<hr/> K 0.35

Die Randsen werden vorsichtig gewaschen (durch Abbrechen der Wurzel oder Verlegen der Schale verlieren sie an Farbe und Saft), in der Kochkiste weich gesotten und im Wasser gelassen, bis sie erkaltet sind. Dann erst werden sie geschält und feinblättrig geschnitten. Hierauf schichtet man sie mit Salz, Kümmel und einigen Krenscheiben in einen irdenen Topf, gießt den Essig darüber und läßt sie zugedeckt an einem kühlen Ort einige Tage stehen, ehe man sie verwendet.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 5 bis 6 Stunden.

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

249. Kalter Krautsalat.*

1·50 kg Weißkraut	K 0.23
4 Eßlöffel Öl	" 0.12
6 Eßlöffel Essig	" 0.04
Zubehör	" 0.01
	<hr style="width: 100%; border: 0.5px solid black;"/>
	K 0.40

Das feinnudlig geschnittene Kraut wird gesalzen und in einer irdenen Schüssel zugedeckt einige Minuten ins warme Rohr gestellt. Das erkaltete Kraut wird mit Öl, Essig und Kümmel fertig gemacht. Rotkraut oder Kohl werden ebenso zubereitet.

250. Warmer Krautsalat.*

1·50 kg Weißkraut	K 0.23
6 dkg Speck	" 0.12
6 Eßlöffel Essig	" 0.04
Zubehör	" 0.01
	<hr style="width: 100%; border: 0.5px solid black;"/>
	K 0.40

Das Kraut wird feinnudlig geschnitten, gesalzen und in einer irdenen Schüssel ins warme Rohr gestellt. Der kleinwürflig geschnittene Speck wird lichtbraun gebraten, mit dem Essig einmal aufgesotten und unter das Kraut gemengt. Der Salat muß warm zu Tisch gebracht werden.

251. Kohlsalat (Wirfingsalat).

1·50 kg Kohl	K 0.38
4 Eßlöffel Öl	" 0.12
6 Eßlöffel Essig	" 0.04
Zubehör	" 0.03
	<hr style="width: 100%; border: 0.5px solid black;"/>
	K 0.57

Die Kohlköpfe werden gepuht, gewaschen, in siedendes Salzwasser gegeben, 5 Minuten vorgekocht und in die Riste gestellt. Nach dem Erkalten schneidet man jeden Kohlkopf in vier Teile, gibt Öl und Essig darüber und macht den Salat mit etwas geriebener Zwiebel fertig.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

252. Sprossentohlsalat.

1 kg gepuhte Sprossen	K 0.70
4 Eßlöffel Öl	" 0.12
6 Eßlöffel Essig	" 0.04
Zubehör	" 0.01
	<hr style="width: 100%; border: 0.5px solid black;"/>
	K 0.87

Die Sprossen werden in siedendes Salzwasser gegeben, 5 Minuten vorgekocht und in die Riste gestellt. Nach dem Erkalten bereitet man sie mit Öl und Essig zu Salat.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

253. Kartoffelsalat.

Die Kartoffeln werden in der Riste gesotten, dann geschält, feinsblättrig geschnitten, gesalzen, mit einigen Löffeln guter Fleischsuppe

1 Krone (K) = 1·05 Franken. 1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.
 1 Krone (K) = 0·85 Mark. 1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.

150 kg Kartoffeln . . .	K 0.15
4 Eßlöffel Öl	" 0.12
6 Eßlöffel Essig	" 0.04
Zubehör	" 0.03
	<hr/> K 0.34

gemischt und $\frac{1}{2}$ Stunde stehen gelassen. Sobald sie erkaltet sind, wird Öl, Essig und fein geschnittene Zwiebel oder Schnittlauch beigegeben. Der Salat ist besonders gut, wenn er mit 5 Eßlöffel saurem Rahm, Essig

und viel Schnittlauch angemacht wird. Ein dem Rahm beigefügtes rohes, fein geschlagenes Ei verfeinert den Geschmack und macht den Salat nahrhafter. Vielerorts bringt man den Kartoffelsalat mit feinwürflig geschnittenem, gebratenem Speck (4 *dkg*), Essig und Zwiebeln warm zu Tisch. Kartoffelsalat, zur Hälfte mit Pastinak oder Sellerie gemischt, gibt gleichfalls ein gutes Gericht. Der Salat muß einige Stunden stehen, ehe er zu Tisch kommt.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 4 Stunden.

254. Linsen- oder Bohnensalat.

50 <i>dkg</i> Linsen	K 0.35
3 Eßlöffel Öl	" 0.09
5 Eßlöffel Essig	" 0.03
Zubehör	" 0.01
	<hr/> K 0.48

Die Linsen werden mittags eingeweicht, abends vorgekocht und über Nacht in der Kochkiste weich gesotten. Am Morgen macht man die Linsen mit Salz, Öl, Essig, fein geschnittener Zwiebel oder

Schnittlauch fertig. Bohnensalat wird ebenso zubereitet.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 6 bis 10 Stunden.

255. Gemischter Salat.

50 <i>dkg</i> Kartoffeln . . .	K 0.05
25 <i>dkg</i> Linsen	" 0.18
25 <i>dkg</i> Bohnen	" 0.08
4 Eßlöffel Öl	" 0.12
6 Eßlöffel Essig	" 0.04
Zubehör	" 0.01
	<hr/> K 0.48

Die wie zum Kartoffelsalat vorbereiteten Kartoffeln werden mit den in der Kochkiste gesottenen Linsen, den Bohnen, etwas Salz, Öl und Essig gut gemischt und mit Schnittlauch oder fein geschnittener Zwiebel gewürzt. Gemischter Salat mit Nudeln oder Nockerln bildet ein nahrhaftes Abendbrot.

Der Salat kann durch Zugabe von einigen hart gekochten Eiern oder fein geschnittenen Bratenresten verfeinert werden. Wenn der Salat schmackhaft sein soll, muß er einige Stunden vor dem Essen angemacht werden.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 6 bis 10 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.

256. Heringssalat.*

1 Hering	K	0.14
50 dkg Apfel	"	0.15
25 dkg Kartoffeln	"	0.03
25 dkg Bratenreste	"	—
2 Eier	"	0.12
2 Essiggurken	"	0.04
6 Eßlöffel Öl	"	0.18
8 Eßlöffel Essig	"	0.05
Zubehör	"	0.03
	K	0.74

Der gut gewässerte und entgrätete Hering wird feinwürflig geschnitten, ebenso die abgekochten, erkalteten Kartoffeln. Die geschälten Äpfel, Gurken, Bratenreste und die hart gekochten Eier werden gleichfalls in kleine Würfel geteilt und alles mit Salz, Öl, Essig, zwei mittelgroßen, fein geschnittenen Zwiebeln und einigen

Löffeln guter Fleischsuppe vermengt. Gekochter Schinken oder Zunge an Stelle der Bratenreste machen den Salat noch feiner. Der Salat muß mehrere Stunden vor dem Essen angemacht werden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.
1 Krone (K) = 0.85 Mart.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.
1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.