

Bemerkungen über gefalzene Mehlspeisen, Reis, Knödel und Strudel.

Wie aus den Vorschriften ersichtlich, kann auch der größte Teil der gefalzenen Mehlspeisen sowie Reis und Knödel in der Kiste gar gemacht werden. Durch die lange und gleichmäßige Einwirkung der Hitze werden die in diesen Speisen enthaltenen Mehle viel besser aufgeschlossen und dadurch verdaulicher. Aber auch der Verbrauch an Lebensmitteln ist bei dieser Bereitungsart bedeutend geringer, denn alle quellen besser auf und geben insolgedessen mehr aus.

Bei der Zubereitung von gekauften Makkaroni und Nudeln ist das Abbrühen, wie es in Nr. 257 angeführt wurde, nicht zu vergessen, denn wenn diese kleine Mühe unterlassen wird, so haben die gekauften Teigwaren einen unangenehmen Beigeschmack. Beim Vorkochen ist die Zeit genau einzuhalten, sonst kommen die Teigwaren nicht nur zerfallen und unansehnlich auf den Tisch, sondern sie haben auch einen pappigen Geschmack.

Reis wird vor dem Kochen mit einem sauberen Tuch abgerieben oder, was sich bei billigeren Sorten besser empfiehlt, im kaltem Wasser gewaschen. Den billigsten Reis zu kaufen, ist nicht ratsam; er quillt nicht gut auf, gibt also weniger aus. Für den einfachen Haushalt verwende man Japanreis. Beim Kochen soll jedes einzelne Reiskörnchen gut aufquellen, ohne dabei zu Brei zu zerfallen. Auch das erreichen wir am besten und mühelos in der Kochkiste. Reis und Reispeisen werden im häuerlichen Haushalt noch wenig genossen, was zu bedauern ist, denn sie sind nicht nur nahrhaft und billig, sondern auch schmackhaft und leicht verdaulich.

Knödel sind ausgiebige Suppeneinlagen und Zuspeisen, die der Hausfrau aber oft Schwierigkeiten verursachen, weil sie beim Kochen leicht zerfallen und sofort nach der Bereitung gegessen werden müssen. Auch hier hilft uns wieder die Kochkiste. Werden die nachstehenden Ratschläge richtig befolgt, so kommen die in der Kiste gekochten Knödel nicht nur ganz, locker und wohlschmeckend auf den Tisch, sondern es

schadet auch nicht, wenn die Mahlzeit verschoben wird, weil die Knödel auch bei längerem Verweilen in der Kiste nicht zerfallen. Das Formen und Einlegen der Knödel darf nicht gleichzeitig geschehen, wenn sie in der Kiste gekocht werden. Die Knödel sind vielmehr erst alle so lange zu formen, bis sie keine Risse mehr zeigen, dann auf einem Brett zurechtzulegen und hierauf schnell nacheinander in siedendes Wasser zu geben. Zu diesem Zwecke werden in einem Fünflitertopf 2 l Suppe oder Wasser mit dem nötigen Salz zum Sieden gebracht nun legt man die Knödel mit der Hand rasch ein, schließt den Deckel sogleich und läßt Mark-, Reis-, Grieß-, Topfen-, Semmel-, Leber- und Tiroler-Knödel nur noch so lange auf dem Feuer, bis sich an der Seite des geschlossenen Deckels Dampf zeigt, worauf sie unverzüglich in die Kiste zu stellen sind. Geht dies nicht rasch genug vor sich, so zerfallen die Knödel schon auf dem Herde, ehe sie in die Kiste kommen. Einen weiteren Vorteil des Knödelkochens in der Kiste zeigt das Wasser, das fast klar bleibt und nur unbedeutende Spuren von Fett hat, während es von auf dem Herd gargekochten Knödeln trübe wird, ungleich mehr Fett und bei Tiroler Knödeln sogar fette Fleischstückchen enthält. Da vom Knödelwasser immer etwas Nährstoffe aufgenommen werden, so soll es nicht weggeschüttet, sondern zum Vergießen von gebundenen Suppen verwendet werden. Die in den Bauernhäusern üblichen Mehlknödel sind schwer verdaulich, werden von den Leuten meist auch nicht gerne gegessen, trotzdem aber oft gekocht, weil sie wenig Mühe machen. An ihrer Stelle sollte die Bäuerin aus Knödelbrot hergestellte Semmelknödel bereiten, die auch billiger sind. Aus 1 kg Mehl erhält man 1.45 kg Knödelbrot, das beim Brotbacken ohne viel Mühe und Zeitverlust leicht mitgebacken und längere Zeit aufbewahrt werden kann. Die Semmelknödel sind ausgiebiger und, selbst ohne Ei bereitet, viel lockerer, wohlschmeckender und verdaulicher als die festen Mehlknödel.

Strudel sind beliebte Mehlspeisen, die immer gelingen, wenn der Teig so beschaffen ist, daß er sich gut und dünn ausziehen läßt. Mit 51 bereiteter Strudelteig Nr. 278 hat diese Vorteile. Gebackene Strudel sind wohlschmeckender und auch verdaulicher als gekochte. Diese gelingen, in ein Tuch gebunden, in der Kochkiste besser als auf dem Herd. Die Strudel können auf Kuchenblechen oder in einer Bratpfanne gebacken werden. Obst- und Rhabarberstrudel geraten besser, wenn man sie der Länge nach in die Pfanne legt. Grieß-, Reis-, Milch-, Topfen- und Tiroler-Strudel forme man dagegen schneckenförmig. Sie trocknen dadurch weniger aus und bleiben saftiger. Zu

Reisstrudel reicht man Obstsaft oder gedünstetes Obst, zu Grieß- oder Kartoffelstrudel grünen Salat. Bei Strudel Nr. 285 und 287 können die teuren Mandeln durch Haselnüsse und die Rosinen durch Feigen ersetzt werden.

257. Makkaroni.

50 dkg Makkaroni	K 0.40
10 dkg Magerkäse	" 0.10
5 dkg Pflanzenfett	" 0.07
Zubehör	" 0.02
	<hr style="width: 100%;"/>
	K 0.59

Die in Stücke gebrochenen Makkaroni werden mit siedendem Wasser abgebrüht, in Salzwasser einmal aufgefotten und in die Riste gestellt. Vor dem Anrichten schüttet man die Makkaroni auf ein Sieb,

überspült sie mit kaltem Wasser, gibt sie nach dem Abtropfen ins heiße Fett, salzt noch etwas, streut den geriebenen Käse darüber und rüttelt das Gefäß, bis er Fäden zieht. Man reicht die Makkaroni auch ohne Käse zu Soßensfleisch oder, mit Bröseln abgeröstet, zu gedünstetem Obst oder Salat.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 2 Stunden.

258. Wassernudeln.*

30 dkg Mehl	K 0.12
5 dkg Pflanzenfett	" 0.07
2 dkg Brösel	" 0.01
Zubehör	" 0.02
	<hr style="width: 100%;"/>
	K 0.22

Aus Mehl, $1\frac{1}{2}$ dl Wasser und Salz wird ein sehr fester Teig gemacht; man läßt ihn $\frac{1}{2}$ Stunde rasten, walkt ihn nicht zu dünn aus und schneidet grobe Nudeln davon, die, in viel Salzwasser $\frac{1}{2}$ Stunde

gefotten, mit kaltem Wasser ab gespült und mit Fett und Bröseln abgeröstet werden.

259. Gemüsenudeln.*

28 dkg Mehl	K 0.11
2 Eier	" 0.12
Zubehör	" 0.01
	<hr style="width: 100%;"/>
	K 0.24

Aus Mehl, Eiern, etwas Salz und $\frac{1}{2}$ dl kaltem Wasser bereitet man einen feinen, festen Teig. Nachdem der Teig $\frac{1}{2}$ Stunde gerastet hat, wird er dünn aus-

gewalkt, einige Stunden getrocknet und dann zu Nudeln geschnitten. In Salzwasser $\frac{1}{4}$ Stunde gefotten, mit kaltem Wasser ab gespült und dann abgeröstet, geben die Nudeln eine beliebte und gute Beilage zu Fleischspeisen und Gemüsen.

260. Grießnudeln.

Der Grieß wird im heißen Fett gelb geröstet und mit Milch abgelöscht. Wenn Grieß und Milch sich verbunden haben, vermengt

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.