

leistungsfähig sind; wie fast alle Schüler und Schülerinnen an Gewicht zunehmen und die Schule gesünder verlassen. Hafergrüze und Milch sind es, die ganz besonders dazu beitragen, gesundes Blut und starke Knochen zu bilden.

Hafer speisen werden nur durch langes Kochen schmackhaft und verdaulich. Da sie auf dem Herde bei längerer Kochdauer leicht anbrennen, ist es vorteilhafter, sie in der Kochkiste zu bereiten.

294. Hafergrüzsuppe.

| | |
|-----------------------------|--------------|
| 14 dkg Hafergrüze | K 0.09 |
| Zubehör | " 0.01 |
| | <hr/> K 0.10 |

Die in 2 l siedendes Wasser eingestreute Hafergrüze wird gesalzen, 2 Minuten gesotten und in die Kiste gestellt.

Vor dem Anrichten gibt man der Suppe etwas Milch bei und rührt sie gut durch. Will man sie feiner bereiten, so fügt man zuletzt ein Stückchen frische Butter oder etwas Rahm hinzu. Hafergrüze kann auch in Fleischsuppe oder Milch eingekocht werden.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

295. Hafergrüzbrei.

| | |
|------------------------------|--------------|
| 35 dkg Hafergrüze | K 0.23 |
| 3 dkg Schweinefett | " 0.06 |
| 3 dkg Pflanzenfett | " 0.04 |
| Zubehör | " 0.02 |
| | <hr/> K 0.35 |

Das Pflanzenfett wird heiß gemacht die Hafergrüze darin geröstet, gesalzen, mit 2 l Wasser vergossen, vorgekocht und in die Kiste gestellt. Vor dem Anrichten läßt man eine feingehackte Zwiebel im

Schweinefett gelb anlaufen und schüttet dies über den angerichteten Brei. Diese Speise eignet sich, mit Milch gegeben, am besten zum Frühstück. Ihres hohen Nährgehaltes und ihrer leichten Verdaulichkeit wegen ist sie für Blutarme und Kinder besonders zu empfehlen.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

296. Hafergrüsterz.

| | |
|-------------------------------|--------------|
| 50 dkg Hafergrüze | K 0.33 |
| 15 dkg Pflanzenfett | " 0.21 |
| | <hr/> K 0.54 |

Die Hafergrüze wird in 1¹/₄ l siedendem, gesalzenem Wasser vorgekocht, in die Kiste gestellt und, nachdem sie gargekocht worden

ist, im heißen Fett geröstet. Man kann den Sterz auch wie Brennsturz Nr. 337 bereiten.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden

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

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

297. Hafergrüßschmarren.

| | |
|-------------------------|--------------|
| 50 dkg Hafergrüße . . | K 0.33 |
| 15 dkg Pflanzenfett . . | " 0.21 |
| 5 dkg Weinbeeren . . . | " 0.07 |
| 5 dkg Zucker | " 0.04 |
| 3 Eier | " 0.18 |
| Zubehör | " 0.01 |
| | <hr/> K 0.84 |

Zu der mit $\frac{3}{4}$ l Salzwasser in der Riste weich gekochten Hafergrüße rührt man 3 Dotter, Zucker, Weinbeeren und den steifen Eierschnee. Darauf gibt man die Masse ins heiße Fett und behandelt den Schmarren weiter wie Nr. 343.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

298. Hafergrüßauflauf.

| | |
|--------------------------|--------------|
| 12 dkg Hafergrüße . . | K 0.08 |
| 10 dkg Zucker | " 0.08 |
| 7 dkg Pflanzenfett . . . | " 0.10 |
| 4 dkg Weinbeeren . . . | " 0.05 |
| 3 Eier | " 0.18 |
| 1 l Magermilch | " 0.08 |
| Zubehör | " 0.02 |
| | <hr/> K 0.59 |

Hafergrüßauflauf bereitet man wie den Hirseauflauf Nr. 349, nur mischt man die Weinbeeren darunter, ehe der Schnee unter die Masse gezogen wird.

Vorkochzeit 2 Min. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden

299. Hafergrüßstrudel.

| | |
|--------------------------------------|--------------|
| Strudelteig (Nr. 278) | K 0.20 |
| 25 dkg Hafergrüße . . . | " 0.16 |
| 8 dkg Zucker | " 0.06 |
| 5 dkg Weinbeeren . . . | " 0.07 |
| 2 dkg Pflanzenfett . . . | " 0.03 |
| 3 Eier | " 0.18 |
| $\frac{1}{3}$ l Rahm | " 0.15 |
| $\frac{1}{4}$ l Magermilch | " 0.02 |
| | <hr/> K 0.87 |

Die Hafergrüße wird in $\frac{1}{2}$ l siedendem Salzwasser vorgekocht und in die Riste gestellt. Dann vermengt man Dotter, Zucker, Hafergrüße, Rahm, Milch und den steifen Schnee, verteilt diese Masse gleichmäßig auf dem dünn ausgezogenen Strudelteig, streut die Weinbeeren darüber, rollt den Strudel zusammen und bäckt ihn in

einer gut ausgefetteten Kasserolle.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

300. Hafergrüßschnitten.

| | |
|-------------------------|--------------|
| 25 dkg Hafergrüße . . | K 0.16 |
| 12 dkg Brösel | " 0.07 |
| 12 dkg Pflanzenfett . . | " 0.17 |
| 5 dkg Zucker | " 0.04 |
| 5 Eier | " 0.30 |
| Zubehör | " 0.02 |
| | <hr/> K 0.76 |

Die in $\frac{1}{2}$ l siedendem Wasser eingekochte Hafergrüße wird in der Riste gargemacht. Hierauf vermengt man sie gleichmäßig mit 3 ganzen Eiern, 5 dkg Bröseln und 3 dkg Zucker so, daß die Hafergrüße keine Knollen bildet. Diese Masse wird nun

$1\frac{1}{2}$ cm dick auf ein befeuchtetes Blech gestrichen. Wenn sie erkaltet

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Krone (K) = 0.85 Mark.

1 Decagramm (dkg) = 10 Gramm.

ist, schneidet man davon 24 Schnitten, dreht sie zuerst in den 2 Eiern, die man mit 3 Eßlöffel Milch gut versprudelt hat, dann in den Bröseln und bäckt sie im tiefen Fett. Die Schnitten werden mit Zucker bestreut und mit gedünstetem Obst zu Tisch gegeben. Siehe Bemerkungen über Fette Seite 10.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

301. Hafergrüßpudding.

| | |
|------------------------------|--------------|
| 20 dkg Hafergrüße | K 0.13 |
| 7 dkg Pflanzenfett | „ 0.10 |
| 5 dkg Zucker | „ 0.04 |
| 4 dkg Rosinen | „ 0.08 |
| 3 Eier | „ 0.18 |
| Zubehör | „ 0.02 |
| | <hr/> K 0.55 |

Die Hafergrüße wird in $\frac{3}{8}$ l siedendem Salzwasser 10 Minuten vorgekocht und dann in die Riste gestellt. Unter die Grüße mischt man einen flaumigen Abtrieb, den man aus 5 dkg Fett, Zucker, den Dottern, 1 Eßlöffel Zitronensaft, den Rosinen und dem steifen Eierschnee herstellt.

Diese Masse wird in eine mit 2 dkg Fett bestrichene, mit Bröseln ausgestreute Puddingform eingefüllt, vorgekocht und in die Riste gestellt. Man reicht den Pudding mit gedünstetem Obst oder Obstsaft.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

302. Flammeri von Hafergrüße.

| | |
|-----------------------------|--------------|
| 10 dkg Hafergrüße | K 0.07 |
| 10 dkg Zucker | „ 0.08 |
| 4 dkg Mandeln | „ 0.13 |
| 2 Eier | „ 0.12 |
| 1 Zitrone | „ 0.06 |
| 1 l Magermilch | „ 0.08 |
| Zubehör | „ 0.02 |
| | <hr/> K 0.56 |

In der siedenden Milch wird die Hafergrüße mit etwas Salz, Zitronenschale und einigen feingeschnittenen bitteren Mandeln vorgekocht und in die Riste gestellt. Hierauf rührt man die Eidotter, den Rest der geschnittenen Mandeln, den Zitronensaft, den fein gestoßenen Zucker und den steifen

Schnee der 2 Eiweiß unter die Masse. Man vollendet die Speise wie den Flammeri Nr. 325.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

303. Hafergrüßtorte.*

| | |
|------------------------------|--------------|
| 18 dkg Hafergrüße | K 0.12 |
| 18 dkg Zucker | „ 0.14 |
| 1 dkg Pflanzenfett | „ 0.01 |
| 6 Eier | „ 0.36 |
| Zubehör | „ 0.02 |
| | <hr/> K 0.65 |

Dem schaumigen Abtrieb von Zucker, Dottern und einigen Tropfen Zitronensaft mischt man die Hafergrüße und den steifen Eierschnee bei. Die Masse wird in einer mit Papier ausgelegten, befetteten und mit Hafergrüße bestreuten Form lichtbraun im

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

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

Rohr gebacken. Die erkaltete Sorte kann man mit Butter- oder Schokoladenschäum füllen und mit Zuckerglasur überziehen.

304. Geröstete Haferflockensuppe.

| | |
|-------------------------------|--------|
| 14 dkg Haferflocken | K 0.11 |
| 4 dkg Pflanzenfett | „ 0.06 |
| Zubehör | „ 0.07 |
| | K 0.24 |

Die Haferflocken werden im heißen Fett geröstet, gesalzen, mit 2 l Wasser vergossen, vorgekocht und in die Riste gestellt. Man richtet die Suppe über gehacktem Grün an. Verbessert wird sie durch Beigabe von 2 Löffel saurem Rahm.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

305. Feine Haferflockensuppe.

| | |
|--|--------|
| 15 dkg Haferflocken | K 0.12 |
| 10 dkg Knödelbrot (Nr. 370) | „ 0.03 |
| 2 dkg Butter | „ 0.06 |
| 1 Dotter | „ 0.03 |
| Zubehör | „ 0.07 |
| | K 0.31 |

Die Haferflocken werden in 2 l siedendem Salzwasser vorgekocht und in die Riste gestellt. Vor dem Anrichten wird die Suppe durch ein Sieb gerührt und mit dem Dotter, mit Butter, 2 Löffel saurem Rahm und feingehacktem Grün gut vermengt. Das in schön gleichmäßige Streifen geschnittene Knödelbrot wird im Rohr gebäht und zur Suppe gereicht.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

306. Haferflockenstrudel.

| | |
|---------------------------------|--------|
| Strudelteig (Nr. 278) | K 0.20 |
| 12 dkg Haferflocken | „ 0.10 |
| 5 dkg Weinbeeren | „ 0.07 |
| 5 dkg Zucker | „ 0.04 |
| 3 Eier | „ 0.18 |
| 1/2 l Magermilch | „ 0.04 |
| Zubehör | „ 0.01 |
| | K 0.64 |

Die in der Riste in Milch weich gekochten Haferflocken werden einem schaumig gerührten Abtrieb aus Eidottern und Zucker beigemischt und der steife Eierschnee unter die Masse gezogen. Diese Fülle verteilt man gleichmäßig auf dem gut ausgezogenen Strudelteig, streut die Weinbeeren darüber,

rollt den Strudel zusammen und bäckt ihn bei guter Hitze in einer ausgefetteten Kasserolle.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

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

307. Dalken von Haferflocken.

| | |
|-------------------------------|--------------|
| 12 dkg Haferflocken | K 0.10 |
| 5 dkg Pflanzenfett | 0.07 |
| 2 dkg Zucker | 0.02 |
| 4 Eier | 0.24 |
| 1/2 l Magermilch | 0.04 |
| Zubehör | 0.01 |
| | <hr/> K 0.48 |

Nachdem die Haferflocken mit Milch und etwas Salz in der Kiste gekocht sind, mischt man den Zucker, die Dotter und das zu Schnee geschlagene Eiweiß darunter und behandelt sie weiter wie Dalker Nr. 408.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

308. Haferflockenauflauf.

| | |
|-------------------------------|--------------|
| 15 dkg Haferflocken | K 0.12 |
| 10 dkg Pflanzenfett | 0.14 |
| 10 dkg Zucker | 0.08 |
| 6 dkg Weinbeeren | 0.08 |
| 6 Eier | 0.36 |
| 1 l Magermilch | 0.08 |
| Zubehör | 0.01 |
| | <hr/> K 0.87 |

Die mit der Milch und etwas Salz in der Kiste gar gekochten Haferflocken werden einem flaumigen Abtrieb aus 8 dkg Fett, den Eidottern und dem Zucker beigegeben. Sind die Weinbeeren und der steife Eierschnee daruntergemischt, so wird die Masse in einer mit 2 dkg Fett ausge-

strichenen Form bei guter Hitze gebacken.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 4 Stunden.

309. Haferflockenpudding mit Schokolade.

| | |
|-------------------------------|--------------|
| 9 dkg Haferflocken | K 0.07 |
| 8 dkg Pflanzenfett | 0.11 |
| 8 dkg Zucker | 0.06 |
| 5 dkg Schokolade | 0.13 |
| 4 dkg Mandeln | 0.13 |
| 2 dkg Schweinesfett | 0.04 |
| 1 dkg Brösel | 0.01 |
| 6 Eier | 0.36 |
| 1 1/2 dl Magermilch | 0.01 |
| Zubehör | 0.02 |
| | <hr/> K 0.94 |

Die Haferflocken werden mit der siedenden Milch abgebrüht und 1 Stunde stehen gelassen. Nun bereitet man aus dem Pflanzenfett, dem Zucker, der geriebenen Schokolade und den Dottern nebst einigen Tropfen Zitronensaft einen feinen Abtrieb, salzt und vermischt damit die eingeweichten Flocken, die länglich geschnittenen Mandeln und den steifen Schnee. In einer mit Schweinesfett ausgestrichenen und mit

Bröseln bestreuten Puddingform wird die Speise vorgekocht und in die Kiste gestellt. Man reicht sie mit gedünstetem Obst oder Obstsaft.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

1 Krone (K) = 1.05 Franken.

1 Kilogramm (kg) = 2 deutsche Pfund.

1 Krone (K) = 0.82 Mark

1 Dekagramm (dkg) = 10 Gramm.

310. Hafermehlsuppe.

| | |
|--------------------------|--|
| 10 dkg Hafermehl . . . | K 0.10 |
| 8 dkg Pflanzenfett . . . | " 0.11 |
| Zubehör | " 0.02 |
| | <hr style="width: 100px; margin-left: 0;"/> K 0.23 |

Aus Fett und Hafermehl wird eine lichte Einbrenne bereitet, die man unter fleißigem Rühren mit 2 l Wasser vergießt, salzt, vorkocht und dann in die Kiste stellt.

Die Suppe wird über fein gehacktem Grün angerichtet und nach Belieben mit gerösteten Brotwürfeln gereicht.

Vorkochzeit 1 Minute. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

311. Hafermehlkafes.*

| | |
|-------------------------------------|--|
| 24 dkg Hafermehl . . . | K 0.23 |
| 12 dkg Zucker | " 0.10 |
| 4 dkg Pflanzenfett . . . | " 0.06 |
| 3 g Natron | " 0.01 |
| 1 Ei | " 0.06 |
| 5 Eßlöffel saurer Rahm | " 0.15 |
| Zubehör | " 0.05 |
| | <hr style="width: 100px; margin-left: 0;"/> K 0.66 |

Mehl, Zucker, 2 Messerspitzen Natron und etwas Vanille werden gemischt und kranzförmig auf das Nudelbrett gegeben. In der Mitte werden erst das Ei, der Rahm und das flüssige Fett gut verrührt und dann mit den anderen Zutaten schnell zu einem Teig verarbeitet, der sofort ausgewalzt und wie Kakes Nr. 451 weiter

behandelt wird.

312. Hafermehlkuchen.*

| | |
|--------------------------|--|
| 24 dkg Zucker | K 0.19 |
| 10 dkg Hafermehl . . . | " 0.10 |
| 2 dkg Pflanzenfett . . . | " 0.03 |
| 4 Eier | " 0.24 |
| Zubehör | " 0.02 |
| | <hr style="width: 100px; margin-left: 0;"/> K 0.58 |

Dem schaumigen Abtrieb von Dottern und Zucker werden das Hafermehl und der steife Eierschnee beigegeben. Diese Masse füllt man in eine mit Fett ausgestrichene, mit Hafermehl bestreute Form und bäckt sie ungefähr $\frac{1}{2}$ Stunde im Rohr.

313. Hafermehltorte.*

Hat man 7 dkg Pflanzenfett erst mit einigen Tropfen Milch und dann mit der Butter flaumig abgetrieben, so werden abwechselnd 14 dkg Zucker und die Dotter unter Rühren beigegeben. Hierauf vermengt man die mit den Schalen geriebenen Mandeln, das Hafer-

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

| | |
|------------------------------|--------|
| 2½ dkg Zucker | K 0.19 |
| 18 dkg Mandeln | „ 0.58 |
| 14 dkg Hafermehl | „ 0.13 |
| 8 dkg Pflanzenfett | „ 0.11 |
| 7 dkg Butter | „ 0.21 |
| 4 Eier | „ 0.24 |
| Zubehör | „ 0.02 |
| | <hr/> |
| | K 1.48 |

mehl, 5 g Natron und den steifen Eierschnee mit der Masse und bäckt sie in einer gut ausgefetteten, mit Hafermehl ausgestreuten Form ungefähr $\frac{3}{4}$ Stunden im Rohr. Erkalte wird die Torte mit 10 dkg Staubzucker bestreut und mit einem glühenden Backschäufelchen so gebrannt, daß kleine Vierecke entstehen. Man kann sie auch mit Eingefottenem füllen oder eine Obstsoße dazu reichen.

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

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