

III. Kapitel.

Gemüse.

Die verschiedenen Gemüsearten bilden den wichtigsten Factor in der vegetarischen Küche und deren richtige Bereitung sollte sich jede Hausfrau recht angelegen sein lassen.

Man lasse die Gemüse niemals welk werden. Zusammengeschrumpfte pilzige Gemüse haben einen geringen Nährwerth, sind sogar oftmals schädlich.

Als Norm gilt, soviel Fett zu nehmen, daß nach dem Einlegen das Gemüse nicht trocken erscheint, aber auch kein Fettüberfluß übrig bleibt. Je schwächer die Verdauungskraft der Esser ist, desto magerer muß das Gemüse bereitet werden, in besonderen Fällen auch ganz ohne Fett, nur im Wasser gedünstet. Mehl wird soviel eingestreut, als aufgesaugt wird, doch hängt auch hier das Maß von der Gemüsegattung und davon ab, ob man die Speise ausgiebiger zu gestalten, oder den reinen Gemüsegeschmack vorherrschend wünscht. Mit dem Aufgießen ist am leichtesten Rath geschaffen, wenn man zuerst das Gemüse mit nur wenig Flüssigkeit dick aufkocht, und es dann durch Nachgießen nach Bedarf verbünnt.

Zum Bestauben eignet sich Weizen-, Hafer- oder Kartoffelmehl. In besonderen Fällen dienen Semmel- oder Zwiebackbrösel zum Binden der Speise.

Man reinigt vor der weiteren Behandlung die Gemüse vollkommen, doch ohne sie in der Regel mehr zu wässern, als bei der Reinigung unbedingt nötig ist. Nur bei eigenen scharfschmeckenden Gemüsen, die uns jedoch erst die spätere Jahreszeit bringt, ist ein

Auslaugen zur Milderung des Geschmacks angezeigt, nachdem jene Stoffe, die dem (unverdorbenen) Geschmacke widerstehen, auch weniger zuträglich sind. Blattgemüse, an welchen Schnecken haften, lege man einige Minuten in Salzwasser, wo sich die Thiere ablösen.

Je nach ihrer Beschaffenheit werden die Gemüse in der ursprünglichen Form oder zerkleinert entweder zuerst halbweich gekocht oder gleich gedünstet. Das vorherige Sieden ist nur bei minder zarten Gattungen von Nöthen.

Das Dünsten geschieht, indem man gutes Palmin heiß werden läßt, das Gemüse einlegt, nach Bedarf, doch nie zuviel Salz zugibt, zugedeckt, unter öfterem Umrühren ganz oder halbweich dünsten läßt, mit Mehl bestäubt, dann mit heißem Wasser oder vorhandener Gemüsebrühe langsam aufgießt und $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ Stunde langsam gar kochen läßt. Manche Gemüsearten gewinnen an Wohlgeschmack, wenn man im kochenden Fett erst etwas gestoßenen Zucker braun anlaufen (doch nicht anbrennen) läßt, dann das Gemüse einlegt.

Manche Gemüse können auch mit saurem Rahm aufgekocht werden, doch soll diese Bereitungsart nicht die Regel bilden, weil der Rahm nicht leicht verdaulich ist. Für kranke Personen ist diese Zuthat daher nie anzuwenden.

Würzige Zuthaten, wie Kümmel, Petersilienkraut, Zwiebel, Schnittlauch, Knoblauch u. werden je nach Beschaffenheit mit dem Gemüse gleichzeitig oder vorher gedünstet oder nachträglich beigelegt.

A. Kartoffel.

Da die Kartoffel im reifen, also genießbaren Zustande, vorherrschend aus Stärkemehl und etwas Eiweiß besteht, so gehört sie zu den Kohlenhydrat-Nahrungsmitteln, von denen man seither mit Liebig annahm, daß sie nicht zur Blutbildung, sondern zur Wärmeerzeugung im Athmungsprozesse dienen, was aber die neuere Wissenschaft nicht so allgemein gelten lassen will.

Die Kartoffel enthält: Kohlenhydrate 21,9, Stickstoff (Eiweiß) 2,50, Kohlenwasserstoff 0,11, Nährsalze 1,26, Wasser 74,00.

Der Stärkegehalt in derselben Kartoffel bleibt sich nicht immer gleich; im Herbst, wenn die Kartoffel in den Haushalt eingeführt wird, ist sie am reichsten, im nächsten Frühjahr nimmt das Stärkemehl ab, da die erwachende Keimkraft in der Knolle einen Theil in Stärkegummi (Dextrin) umwandelt, weshalb dann Ansehen und Geschmack schlechter sind. Eine Kartoffel ist umso besser, je mehreicher sie ist, je leichter sie durch Zerplazen ihr Mehl hergibt. Viel Eiweiß, wie in zu gutem Düngboden sich entwickelt, macht die Frucht speckig und seifenartig, sandiger Boden, wo die Knollen gut behackt, d. h. mit Erde bedeckt werden, liefert die besten Kartoffeln. Völlig reife Kartoffeln haben kleine Grübchen, Keimstellen.

Da die Kartoffel die Eigenschaft besitzt, sich in alle Formen der Bereitungsweise zu fügen, und sich den meisten andern Speisen als billiger und angenehmer Begleiter anzuschließen, so ist dieselbe ein stehender Repräsentant der reichen und dürftigen Mittagstafel geworden, den man entbehrt, wo er fehlt. Nicht nur das Gewohnheitsrecht, sondern auch wirklich die Verlegenheit, etwas ihr Aehnliches an ihre Stelle zu setzen, hat die Kartoffel unentbehrlich gemacht.

In Betreff des Reinigungsverfahrens bei Kartoffeln habe ich oft die Beobachtung gemacht, daß man es für unnütz hält, sie vor dem Schaben oder Schälen zu waschen. Wenn man sie aber mit schmutziger Schale putzt, wird die Oberfläche der Knollen so stark beschmutzt, daß eine völlige Reinigung darauf hin gar nicht möglich ist, wenn man sie noch so sehr auslaugt. Dahingegen meint man an Reinlichkeit ein Uebriges zu thun, wenn man die zerschnittenen Stücke wäscht und wässert. Hiedurch geht aber ein großer Theil werthvollster Stoffe ganz nutzlos verloren, denn die Kartoffeln sind im Innern doch ebensowenig schmutzig, wie etwa eine Weinbeere, und durch das Durchfahren eines Messers werden sie es auch nicht. Man beachte folgendes Verfahren:

Die ungeschälten Knollen sind möglichst rein zu waschen, und nach dem Schälen noch zweimal zu spülen. Wenn man sie nicht gleich

zum Kochen gibt, so läßt man sie im zweiten Wasser unzertheilt liegen, schneidet sie erst unmittelbar vor der weiteren Verwendung und bringt die Stücke gleich in das Kochgeschirr, ohne sie erst auszulaugen.

1. Junge Kartoffeln auf böhmische Art.

Die geschabten und gewaschenen Erdäpfel werden in die Hälfte geschnitten und mit etwas Salz und Kümmel weich gekocht. Dann werden sie abgeseiht, in eine Schüssel gegeben und mit geriebenem Topfen bestreut und mit heißer Butter begossen.

2. Kartoffel-Puree.

2 kg große und gewaschene Kartoffeln werden geschält, im leichten Salzwasser weich gekocht und über einem Sieb zu Brei gerieben. Dann wird in einer Casserole 15 dg Palmin zerlassen und dasselbe nebst einer geschnittenen gerösteten Zwiebel über das Kartoffel-Puree gegossen.

3. Kartoffeln in brauner Sauce.

Man röstet in 5 dg Palmin 5 dg Mehl recht braun, setzt eine fein geschnittene Zwiebel hinzu, und gießt unter fortwährendem Umrühren $\frac{1}{4}$ Liter heißes Wasser und 1 Eßlöffel Zitronensaft darauf, auch eine Prise Salz, einige Lorbeerblätter und 1 Theelöffel Kümmel. Sobald diese Sauce im Sieden ist, werden 1 kg gekochte und geschälte, in Scheiben geschnittene Kartoffeln hinzugegeben und das Ganze noch $\frac{1}{4}$ Stunde kochen gelassen.

4. Kartoffelgemüse gesäuert.

1 kg Kartoffeln werden weich gekocht, dann geschält und in Scheiben geschnitten. Nachdem man aus 10 dg Palmin und 5 dg Mehl eine Einbrenne bereitet, werden die Kartoffeln hineingegeben, 1 dg Majoranblüthe dazu gemengt und das Ganze während des Kochens öfters mit heißem Wasser verdünnt und schließlich mit zwei Eßlöffel voll Zitronensaft gesäuert.

5. Kartoffeln, gebratene.

2 kg schöne, gelbe Kartoffel in etwas Salzwasser gar gekocht, werden geschält und nachdem 10 dg Palmin in einer Casserole heiß geworden, hineingegeben, etwas heißes Wasser zugegossen, zugedeckt und am Feuer stehen gelassen. Sobald die Kartoffeln eine schöne braune Rinde erhalten, werden sie von Zeit zu Zeit umgewendet, bis sie auf allen Seiten gleichmäßig braun geworden sind.

6. Kartoffel-Cotelettes.

Man zerreibt 1 kg tags zuvor gekochter und geschälter Kartoffeln, vermengt sie mit 1 Prise Salz, 1 Löffel voll zerkleinerter Petersilie und $\frac{1}{8}$ Liter gerösteter Semmelbröseln mit 2 Eiern, formt daraus Cotelettes, welche in Eier und Schrotbrotbröseln gewälzt werden und backt sie in heißem Palmin braun aus.

7. Kartoffel-Croquettes.

6 große, frisch gekochte, heiße Kartoffel werden durch ein Sieb getrieben und mit $\frac{1}{8}$ Liter Milch und 8 dg flüssiger Cocosnußbutter verrührt. Nach und nach gibt man 2 ganze Eier, 2 Eidotter und 2 Eßlöffel voll Mehl hinzu, fügt etwas Salz und ein wenig Muskatnuß bei. Man läßt den Teig einige Zeit stehen, formt kleine Würfchen daraus oder sticht mit einem Löffel kleine Klöße aus, die man in Cocosnußbutter schwimmend bäckt.

8. Eier-Kartoffeln.

Die Kartoffeln werden in der Schale gekocht, geschält und in Scheiben geschnitten. Dann wird eine Casserole mit Fett beschmiert, mit Semmelbrösel bestreut, eine Schichte Kartoffel hineingelegt, darauf kommen dann hartgekochte und ebenfalls in Scheiben geschnittene Eier, saurer Rahm, Semmelbrösel, etwas Fett und ein wenig Salz, dann wieder eine Schichte Kartoffel und so fort, bis das Gefäß voll ist. Hierauf wird das Ganze schön gelb gebacken.

9. Plathäfer-Kartoffel-Gemüse.

10 dg Palmin werden heiß gemacht, darin klein gehackte Zwiebel nebst 15 dg Plathäfer hellgelb geröstet, dann mit $1\frac{1}{2}$ Liter

heißem Wasser oder dem Gemüseabjud angerührt. Die Kartoffel, die man zuvor ohne Schalen in Scheiben schneidet und in Salzwasser weich kocht, werden darunter gemischt, gesalzen und dann das Ganze noch einigemal aufgekocht.

10. Kartoffel-Gemüse in der Rahmsauce.

Man nimmt kleine, runde Kartoffeln, setzt denselben, nachdem sie gewaschen und geschält, etwas Salz und Petersilie zu und kocht sie in Wasser, jedoch nicht zu weich, damit sie möglichst ganz bleiben. In einem zweiten Töpfchen wird inzwischen etwas Palmin mit Mehl lichtgelb geröstet und mit der von den Kartoffeln abgegossenen Suppe angerührt und aufgekocht. Zuletzt werden 2—3 Löffel voll saurer Rahm mit 1 Eidotter und etwas Zitronensaft in die Sauce gegossen und letztere auf die gargekochten Kartoffel geschüttet.

11. Tomaten-(Paradeis-)Kartoffel als Gemüse.

Schöne stockreife Tomaten werden gepuzt, gewaschen, in kleine Stücken zerrissen, weich dünsten gelassen, dann passiert. Je nach Bedarf werden Kartoffeln geschält, gewaschen, dann in Thalerform geschnitten und mit etwas Salz im Wasser weichgekocht; dann wird die passierte Sauce dazu gegeben und das Gemüse mit einer lichtgelben Einbrenne, in welcher etwas feingehackte Zwiebel angelauten, dicklich eingebrannt. Dieses Gemüse muß schön roth, natursäuerlich und nicht zu dick sein. Man kann dasselbe mit Pöfesen, Spiegeler und am besten aber mit Erbsen-, Linsen- oder Bohnenkücheln belegen.

12. Kartoffel-Gugelhupf.

Man verrührt 8 Eidotter mit 20 dg Staubzucker, gibt nach und nach 10 dg Kartoffelmehl und den Saft einer Citrone dazu, zuletzt den Schnee der 8 Eiweiß, gibt dann das ganze in eine mit Butter bestrichene Form und läßt es bei mäßiger Hitze backen.

13. Thüringer grüne Klöße.

Man reibt 8—10 rohe Kartoffeln, drückt sie durch ein leinenes Tuch, gibt drei in Würfeln geschnittene und in Palmin geröstete Semmeln, $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ Liter Milch, in welcher etwas Gries gekocht wurde

dazu, vermennt das Ganze und formt daraus Knödel, welche zehn Minuten in Wasser gekocht werden.

14. Kartoffel-Knödel.

Man kocht 1 kg Kartoffel halb gar, seigt sie ab, läßt sie bis zum nächsten Tage stehen, wo man sie dann schält und reibt. Dann gibt man 5 dg Palmin, 3—4 Eier, geröstete Semmelwürfeln, etwas Salz und das nöthige Mehl hinzu, formt Knödel daraus, läßt sie in Salzwasser $\frac{1}{4}$ Stunde kochen, worauf man sie mit in Palmin gerösteten Semmelbrösel bestreut und serviert.

15. Kartoffel-Kuchen.

Man zerquetscht 1 kg geschälte, gekochte Kartoffeln, vermennt sie mit Palmin und Mehl und walkt den Teig gut aus. Nun rührt man in $\frac{1}{4}$ Liter saurem Rahm 4 Eier, etwas Kümmel und Salz mit gedämpften geriebenen Kartoffeln und Schmorzwiebeln gut ab, bestreicht den ausgewalkten Teig damit und backt ihn im heißen Ofen aus.

16. Oberpfälzer Kartoffel-Kuchen.

Man verrührt $\frac{1}{2}$ Liter Milch, 20 dg Mehl, 2 Eier und ein wenig Salz in einer Schüssel zu einem Teig und gibt 12 gelbe rohe Kartoffel gerieben und ausgebrückt hinein. Dann gibt man in eine Casserole nicht zu wenig Fett, gibt den Teig hinein, läßt ihn ein wenig backen, zerschneidet ihn dann in beliebige Stücke, welche man, sobald sie auf der einen Seite braun geworden sind, auf die andere Seite wendet und braun backen läßt.

17. Kartoffel-Pudding.

Man kocht 1 kg Kartoffeln den Tag vorher, reibt sie, gibt 6 Eidotter, 15 dg zu Schaum gerührte Butter, das zu Schnee geschlagene Eiweiß hinein, 10 dg Zucker und etwas Salz hinzu, läßt das Ganze in einer ausgeschmierten Puddingform im Wasserbade 2 Stunden kochen und serviert den Pudding mit Obstauß.

18. Kartoffel-Puffer.

Man reibt 10—12 große, rohe, geschälte Kartoffeln, drückt sie aus, mengt einige zerriebene weiße Zwiebeln, 3 Eier, 1 Prise Salz

dazu, rührt das Ganze fest durcheinander und läßt es dann entweder im Ganzen oder in mehrere kleine Kuchen geformt, in reichlich Palmin in einer Omelettenpfanne backen.

19. Kartoffel-Salat.

Nur gelbe Kartoffel geben einen wirklich guten Salat. Sie werden weich gesotten, abgeseiht, geschält, im warmen Zustande in dünne Scheiben geschnitten, mit feingeschnittenen Zwiebeln, 1 Prise Salz, Citronensaft und Del versehen und recht gut durcheinander gemischt.

Werden Del und Citronensaft auf kalte Kartoffelscheiben gebracht, so gibt das keinen guten Salat.

20. Gebackene Kartoffeln als Salat.

Gefochte, geschälte Kartoffeln werden in Scheiben geschnitten, jede Scheibe in Ei und Bröseln gewendet, lichtbraun in Palmin gebacken und ausgekühlt. Dann richtet man sie auf die Salatschüssel an, gibt Essig (Citronensäure) und Del und feingeschnittene Zwiebel hinzu und läßt den Salat über Nacht recht durchziehen.

21. Kartoffel-Torte.

20 dg geriebene, gekochte Kartoffeln werden mit dem Schnee von 6 Eiweiß vermengt. Nachdem 5 dg gestoßene Mandeln mit 8 Eigelb und 20 dg Staubzucker schaumig abgerührt worden sind, wird alles zusammen gut durcheinander gemischt und in der Form möglichst rasch gebacken.

22. Wäljche Kartoffel.

Man gebe rein gewaschene Kartoffeln sammt der Schale und je nach Bedarf Eier zusammen in einen Topf mit Wasser und lasse die Eier hart, die Kartoffel jedoch weich kochen — aber nicht zerfallen; dann werden Eier und Kartoffeln geschält, in Thalerform geschnitten und wie folgt, behandelt: eine Pfanne oder Casserole wird mit Fett ausgeschmiert, mit Semmelbrösel ausgestreut, dann gibt man zwei Lagen Kartoffeln, darüber etwas Salz und eine Lage

Eisbeiben, auf diese einige Eßlöffel voll sauren Rahm, etwas warmes Palmin und 1—2 Hand voll Brösel, darauf gibt man wieder Kartoffeln, dann Salz, Eier, Rahm, etwas Palmin und Brösel, obenauf jedoch zuerst Brösel, dann Rahm und etwas Palmin, und läßt dann die Speise in der Röhre schön rothgelb backen. Mit dem Fett muß man sehr sparsam sein, damit die Speise nicht zu fett wird. Man kann zwischen diese Speise auch gedünstete Pilze, oder auch Karfiol, welcher erst in Salzwasser weich gekocht wird, mischen; es erhöht den Geschmack dieser Speise. Dazu kann man Salat oder saure Gurken servieren.

B. Erbsen.

Reife Felderbsen enthalten:

Kohlehydrate . . .	58,7 %
Stickstoff (Eiweiß) . . .	23,8 %
Kohlenwasserstoff . . .	2,1 %
Nährsalze	2,1 %
Wasser	8,4 %

Nahrungswert. Die grünen Erbsen sind für den Menschen eine sehr gesunde Speise. Je mehr die Körner ausgebildet sind, desto mehr Nahrung geben sie, erfordern dann aber auch bessere Verdauungskräfte. Die reifen Erbsen (gewöhnlich als Erbsenmuß zubereitet) sind eine der nahrhaftesten Früchte, blähen aber und erfordern eine gute Verdauung. Erbsenmehl und Roggenmehl gibt ein nahrhaftes, aber festes Brot; das Mehl wird auch zum Waschen gebraucht, um die Haut zart zu machen. Zum Kochen der reifen Erbsen muß man weiches Wasser verwenden, da der Kalk des harten Wassers mit dem in den Erbsen enthaltenen Legumin oder Casein eine unlösliche Verbindung eingeht und sie daher nicht weich werden können.

23. Grüne Erbsen à l'Anglais.

Nachdem die Erbsen ausgepflückt und in schwachem Salzwasser nicht zu weich gekocht sind, werden sie mit etwas Staubzucker und

1 Prise Salz vermengt, auf der Schüssel angerichtet, 1 Stück süße Butter darauf gegeben und serviert.

24. Erbsen-Ritscher.

Man kocht $\frac{1}{2}$ Liter grüne Erbsen und $\frac{1}{2}$ Liter Graupen, jedes für sich und gibt zu letzteren, wenn sie weich sind, ein Stückchen Palmin. Dann mengt man die Erbsen darunter und übergießt das Ganze mit Palmin, in welchem man Zwiebel gelb rösten gelassen hat.

25. Grüne ausgelöste Erbsen.

Dieselben werden mit gekochtem Petersilienkraut entweder gleich in Palmin gedünstet, nachdem vorher Zucker gebräunt worden, wenn sie halbweich sind, gestaubt, aufgegoßen und gar gekocht, oder vorher im Wasser weich gedünstet und dann im Fett fertig gedünstet; oder eingebrannt, wie vorstehend bei den Wöhren beschrieben wurde.

26. Zuckererbsen, gedünstet.

Diese werden bekanntlich unausgelöst, sammt den Schotten, bereitet. Man dünstet die Schotten erst im Wasser weich, bräunt Zucker in Palmin, legt die Schotten ein, stäubt sie mit Mehl oder Brösel und kocht sie, wie beschrieben auf.

27. Zuckererbsen, abgeschmalzt.

Die Schotten werden mit Wasser weich gedünstet, die etwaige nicht eingekochte Brühe wird abgegossen und werden die Schotten mit in Palmin gebräunten Bröseln abgeschmalzt. Zu diesem Zwecke eignet sich am besten gute Butter.

28. Gelbe Erbsen.

$\frac{1}{2}$ kg gelbe Erbsen werden Tags vorher ausgeklaubt und mit Wasser beschüttet über Nacht stehen gelassen. Man stellt sie dann zum Feuer, überschüttet sie nach $\frac{1}{2}$ Stunde in einen andern Topf und läßt sie darin weiter kochen. Nach einer weitem $\frac{1}{2}$ Stunde gibt man $\frac{1}{4}$ kg geschälte Kartoffeln mit 5 dg Palmin hinzu, läßt das Ganze gar kochen und vermengt es mit 2 Prisen Salz. Die

gelben Erbsen werden jetzt mit hellbraun gerösteten Semmelbröseln bestreut und serviert.

29. Erbsen-Puree.

$\frac{1}{2}$ kg wie oben vorbereitete und gekochte gelbe Erbsen werden durch ein Sieb gedrückt, nochmals unter fleißigem Umrühren mit 1 Prise Salz und 10 dg Palmin auf schwachem Feuer heiß werden gelassen. Man übergießt es nun mit 5 dg Palmin und 2 zerkleinerten gehackten Zwiebeln und serviert das Puree mit gerösteten Semmelwürfeln.

30. Erbsenschotten.

1 kg Erbsenschotten werden in 1 Liter heißer Milch weich gekocht, 1 Prise Salz, 5 dg Palmin, 5 dg Staubzucker, 2 dg Kartoffelmehl und 1 Eßlöffel voll gehackte Petersilie hineingegeben und eignen sich sowohl zu Topfenklößchen, wie auch zu Schwammklößchen.

31. Erbsen, grüne, für den Winter aufzubewahren.

Hierzu werden die ersten, ganz jungen Schotten genommen und die ausgemachten Kerne mit Salz vermischt. Nachdem sie einige Zeit im Salz gestanden haben, werden sie mit der Salzbrühe in recht reinliche Flaschen gethan, welche keinen dumpfigen, noch anderen üblen Geruch haben, weil diesen die Erbsen annehmen würden. Man schüttelt nun die Flaschen mehrere Male, damit sich die Erbsen darin recht fest zusammensetzen, worauf man sie mit einem passenden Korkte verwahrt und alsdann mit weißem Pech verpicht. Wenn man nach diesem Verfahren die Flaschen im Keller in den Sand legt, so kann man sich der grünen Erbsen noch nach langer Zeit bedienen. Zum Gebrauch thut man sie den Abend zuvor in kaltes Wasser, damit sich das überflüssige Salz herausziehe, und verfährt übrigens wie mit den frischen, grünen Erbsen. Oder: Man durchmenge die grünen Erbsen recht gut mit gestoßenem Zucker und lasse sie so, zugedeckt, einige Zeit stehen. Dann setze man sie in einer Casserole auf Kohlen

oder ganz gelindes Feuer, bis sie alle von der Hitze erreicht sind und über und über schwitzen; doch dürfen sie ja nicht runzlich werden. Während dieses Verfahrens schüttelt man sie öfter um und bringt sie nachher in einem Siebe an einen lustigen, doch nicht sonnigen Ort, damit sie recht trocken werden. Man kann sie alsdann in einer mit Papier gut verwahrten Flasche oder in einer Schachtel an einem trockenen Orte aufbewahren; das Papier aber, oder der Deckel der Schachtel muß etwas durchstochen werden, damit die Erbsen ausdünsten können. Will man sie im Winter gebrauchen, so muß man so viel, als man bedarf, den Abend zuvor in frisches Wasser legen, um sie aufzuquellen. Ihre Zubereitung geschieht wie die der frischen grünen Erbsen, denen sie auch im Geschmack ganz ähnlich sind. Die leeren Erbsenschotten geben einen vortrefflichen Extract, den man als Suppenwürze verwenden kann. Man koche jene Schotten mit Wasser gehörig aus, nachdem man denselben etwas kohlenjaures Natron zugesetzt hat, seihe diese Abkochung durch ein Tuch und koche sie mit einem Zusatz von etwas Zucker ganz dick ein.

32. Grüne Erbsen einzulegen.

Am besten verwendet man hierzu Blechbüchsen mit gut passendem Deckel. Man läßt die Erbsen in Salzwasser einigemale aufkochen, dann werden sie abgeseiht, in die Büchsen gefüllt, und gekochtes und wieder abgekühltes Wasser darüber gegossen, die Deckel darauf gegeben und verlöthet. Hierauf läßt man die Büchsen 2 Stunden im Wasser kochen, welches bis an den Rand der Büchsen reichen muß.

C. Linsen.

Die Linsen haben wie alle Hülsenfrüchte einen sehr hohen Nährwert und sind leichter verdaulich als Erbsen. Den Betcuinen dienen sie als Brotfrucht.

Sie enthalten:

Eiweiß	26,5 %
Stärke, Dextrin und Zucker	56,0 %

Fett	2,5 %
Zellstoff	2,2 %
Salze	1,7 %

Die Klage, daß Linsen trotz stundenlangem Kochen nicht weich werden wollen, ist ebenso oft in der Wahl des Wassers als in der Sorte der Frucht begründet. Es muß Wasser sein, das wenig oder gar keinen Kalk oder Gyps enthält, denn diese Kalkverbindungen schlagen sich, sobald die Kohlensäure durch das Kochen des Wassers entweicht, auf die Oberflächen der Linsen nieder, bilden eine Kalkkruste und hindern das erweichende Eindringen des Wasserdampfes, das gerade bei Linsen geschehen muß. Hat man daher kein weiches Wasser, so muß man das harte, d. h. kalkhaltige Brunnenwasser mit doppeltkohlensaurem Natron versetzen, wenn man die Frucht in den Topf bringt. Solche Früchte, wie Linsen, die erst mit kaltem, dann noch einmal mit kochendem Wasser aufgesetzt werden, verlangen auch beim zweiten Kochen den Zusatz.

Beim Kochen der Linsen ist noch der Farbstoff zu berücksichtigen, welcher dieser Frucht eigen, bei den europäischen Linsen aber geringer, als den arabischen, jedoch immer genug vorhanden ist, um die Speise zu färben. Man setzt deshalb die Linsen mit kaltem Wasser auf, bringt dieselben allmählich ins Kochen, daß sie weich werden, dann wird aber das schwärzlich braune Wasser, das einen laugenhaften, unangenehm strengen Geruch und Geschmack hat, abgegossen und durch frisches in kochendem Zustande ersetzt. Freilich verliert diese Frucht durch dies Verfahren etwas von ihrem Käsestoff und ihren Salzen, doch läßt sich auf keine andere Art der unangenehme Farbstoff entfernen. Daß dies abgegoßene Linsenwasser wirklich laugenhafter Natur ist, beweiset dessen Eigenschaft, braune Beschläge in Wasserflaschen schnell aufzulösen, weshalb gute Wirtschaftserinnen dasselbe zum Flaschenauspülen nehmen. Um die Käfer aus den Linsen zu entfernen, lasse man sie einige Stunden vor dem Kochen in scharfem kaltem Salzwasser stehen und spüle sie dann zwei-

bis dreimal mit frischem Wasser ab, um ihnen das überflüssige Salz wieder zu nehmen.

33. Linsen, saure.

$\frac{1}{2}$ kg Linsen werden abends im frischen Wasser zum Ausquellen hingestellt, des anderen Morgens das Wasser abgeschüttet und die Linsen im Haufen 24 Stunden stehen gelassen. Sodann kocht man sie in 1 Liter Wasser weich und schüttet die Brühe ab. Nun wird von 10 dg Palmin, 3 dg Mehl und einer feingeschnittenen Zwiebel eine braune Einbrenne bereitet, mit der abgeschütteten Linsenbrühe gut verrührt, mit 1 Prise Salz und 2 Eßlöffel Citronensäure vermenget und die Linsen darin kurz aufkochen gelassen.

34. Linsen-Puree.

$\frac{1}{2}$ kg wie in der vorigen Vorschrift behandelte Linsen werden in 1 Liter Wasser weich gekocht und dann durch ein Sieb zu Puree gerieben.

Sodann wird wie oben eine Einbrenne bereitet, mit etwas Wasser zu einer Sauce verrührt, 2 Eigelb und $\frac{1}{4}$ kg gekochte geschnittene Kartoffeln hineingegeben, mit dem Linsen-Puree gut vermenget und mit 1 Prise Salz und 1 Theelöffel Citronensaft gewürzt.

35. Linsenragout.

$\frac{1}{2}$ kg ausgesuchte Linsen läßt man 24 Stunden im Wasser weichen, kocht sie in demselben Wasser bis sie ganz weich geworden, worauf sie mit einer Einbrenne aus 10 dg Palmin, 5 dg Mehl und 1 Eßlöffel Citronensaft verrührt und unter Zusatz von gerösteten Schwämmen nochmals zum Kochen gebracht werden. Vor dem Servieren bestreut man das Ragout mit gehackter Petersilie.

36. Gebackene Linsen. (Vegetarier-Schnitzel.)

$\frac{1}{4}$ kg ebenso wie in der vorigen Vorschrift vorbereitete und dann weichgekochte Linsen werden mit 8 dg Schrotmehl, 3 Eigelb und dem Schnee von 3 Eiweiß zu einem Teig verrührt; daraus schnitzelförmige Stücke gebildet, in Eigelb und Semmelbrösel eingetaucht im heißen Palmin schön ausgebacken und auf Fließpapier gelegt,

damit das Fett abträufeln kann und die fertigen Schnitzel sich vortheilhaft präsentiren. Diese Speise kann mit Kraut-, Gurken- oder Endivien-Salat, sowie auch mit Compot serviert werden.

D. Bohnen.

Bohnen enthalten:

Kohlenhydrate	. 55,86	%
Stickstoff (Eiweiß)	. 30,8	%
Kohlenwasserstoff	. 2,0	%
Nährsalze 3,65	%
Wasser 8,40	%

Bohnen sind sehr nahrhaft und waren schon den Alten bekannt. In Ostindien wird die strahlfruchtige Bohne gegen akute Hautausschläge und bei Wasserfüchtigen mit Erfolg angewendet.

37. Bohnen zu trocknen.

Man begießt junge, faserfreie Bohnen mit kochendem Salzwasser, läßt sie in demselben weich dämpfen, nimmt sie heraus, läßt sie abtropfen und trocknet sie dann in einem Ofen bei mäßiger Hitze. Darauf füllt man sie in Säckchen, welche man an einem luftigen Orte aufhängt. Bevor man die Bohnen zum Gebrauch nimmt, muß man sie mit warmen und kalten Wasser abwaschen.

38. (Grüne) Bohnen einzumachen.

Die Bohnen werden gepuht, nämlich von den Fäden befreit, geschnitten und in Salzwasser einige Male aufsteben gelassen. Hierauf füllt man sie in ein Faß, dessen Boden man mit Weinblätter belegt und streut etwas Salz dazwischen, obenauf legt man wieder Weinblätter. Dann schließt man das Faß recht gut und läßt es im Keller stehen, wo die Bohnen in einigen Wochen zum Gebrauch verwendbar sind. Von Zeit zu Zeit hat man jedoch frisches Salzwasser über dieselben zu gießen. Will man sie zum täglichen Gebrauch bereit haben, so beschwert man sie mit einem Holzdeckel und einem schweren Stein. Vor dem Gebrauche müssen sie stets den Tag vorher in Wasser gelegt werden, welches dann abgeseigt wird.

Dann läßt man die Bohnen in siedendem Wasser einige Male aufkochen, gießt das Wasser abermals ab und kocht sie dann erst noch in reinem Wasser bis sie weich sind. Kann mit 1 Theelöffel voll Citronensaft gewürzt werden.

39. Bohnen, weiße.

1 kg weiße ausgeklaubte Bohnen lasse man über Nacht in 3 Liter kaltem Wasser aufweichen und setzt sie des anderen Tages auf 2 Stunden zum Feuer. Sodann werden sie mit 10 dg Palmin, 1 Prise Salz und 1 Löffel Citronensaft vermengt und noch $\frac{1}{2}$ Stunde kochen gelassen.

40. Junge Bohnen, eingebrannt.

2 kg junge Bohnen werden abgezogen, länglich geschnitten oder gebröckelt, gewaschen, im Topf mit Wasser übergossen, bis sie davon bedeckt sind, 2 Zwiebeln dazu fein geschnitten und mit 2 Prisen Salz weich kochen gelassen. Nun werden 3 dg Mehl in 5 dg Palmin gelb geröstet, mit etwas feingehackter Petersilie zu den Bohnen gethan und alles aufkochen gelassen.

41. Junge Bohnen, gedünstet.

Man pußt 1 Liter Bohnen, schneidet sie viereckig, wäscht und kocht sie in Salzwasser weich. Dann gießt man das Wasser weg, gibt in eine Casserole 5 dg Palmin, feingeschnittene Zwiebeln und Petersilie und läßt darin die Bohnen dünsten, bestäubt sie dann mit 5 dg Mehl, gießt heißes Wasser dazu, bis es die gehörige Dicke hat, salzt und läßt das Ganze einige Zeit kochen und gibt nach Belieben auch etwas Citronensaft dazu.

42. Grüne Bohnen à la Hollandaise.

20 dg junge Bohnen werden gepußt, fein geschnitten, mit 6 dg Palmin, 1 Prise Salz, 3 dg Zucker und 1 Liter Wasser zum Feuer gesetzt, ganz weich kochen gelassen, quirlt ein wenig Mehl darunter und läßt sie vor dem Anrichten recht stark kochen.

43. Grüne Bohnen mit Käse.

1 Liter junge, feine Bohnen werden gepußt, gewaschen, in Salzwasser gekocht, herausgenommen, abtropfen gelassen; dann ab-

wechselnd auf eine Schüssel zwischen je eine Schichte Bohnen, 5 dg geriebenen Käse und 5 dg zerlassenes Palmin vermischt, gestreut und läßt sie gut zugedeckt heiß werden.

44. Salat von grünen Bohnen.

25 dg junge Bohnen werden gepust, von den Fäden befreit, gewaschen und in Salzwasser weich gekocht. Dann gießt man das Wasser ab, übergießt sie mit kaltem Wasser und läßt sie auf einer Serviette trocken und kalt werden. Hierauf schneidet man sie in dünne, längliche Streifen und richtet sie mit 1 Theelöffel voll Citronensaft, 5 dg feinstem Provenceroöl, etwas feingeschnittenen Zwiebeln und einer Prise Salz an.

45. Geräucherte Bohnen.

Junge Bohnen werden gepust, auf eine Schnur gefädelt, in Wasser nicht zu weich gekocht und dann zum Räuchern aufgehängt. Man nimmt sie einen Tag vor dem Gebrauche herunter, läßt sie in kochendem Wasser aufwallen und läßt sie darin bis zum nächsten Tage stehen, wo sie dann wie frische Bohnen zubereitet werden.

46. Getrocknete Bohnen-Speise.

Unter denselben sind die ausgereiften, aus der Hülse herausgenommenen ausgeschälten Bohnen verstanden. Dieselben werden stets einen Tag vor dem Gebrauche in abgekochtes und wieder kalt gewordenes Wasser gelegt, und dann können sie auf dieselben Arten zubereitet werden, wie die grünen Bohnen, ausgenommen jene Recepte, wo Milch vorkommt, da dieselbe zu diesen Bohnen nicht paßt. Hauptächlich werden dieselben eingebrannt, als Salat mit Citronensaft, Del und feingeschnittener Zwiebel, oder auch mit gerösteten Semmelbröjeln bestreut und zerlassener Butter übergossen, zubereitet.

47. Puffbohnen.

1 Liter Bohnen werden aus der Hülle herausgenommen, in Salzwasser weich gekocht, dem nach Belieben auch Milch beigegeben werden kann, herausgenommen und zugedeckt. Nun röstet man drei

feingehackte Zwiebeln, Petersilie und Bohnenkraut in 5 dg Palmin, gießt es mit Wasser zu einer Sauce auf, in welche man die Bohnen giebt und kochen läßt. Zuletzt giebt man sauren Rahm dazu.

48. Puffbohnen mit Buttermilch.

1 Liter Bohnen werden in Salzwasser weich gekocht, herausgenommen und mit 10 dg Palmin verührt. Dann giebt man 1 Liter kalte Buttermilch und Pellkartoffeln dazu, oder man läßt erstere mit 1 Löffel Mehl aufkochen und giebt sie nebst Butter zu den Bohnen.

49. Puffbohnen mit Rahm.

1 Liter ausgeschälte Bohnen, die jedoch nicht zu alt sein dürfen, werden 5 Minuten lang in Wasser gekocht, herausgenommen und in $\frac{1}{2}$ Liter süßem Rahm mit einem Theelöffel voll Palmin und 1 Prise Salz ganz weich gekocht. Dann wird aus 10 dg Palmin und Mehl eine weiße Einbrenne gemacht, dieselbe mit 1 Löffel Milch aufgegossen, feingehackte Petersilie zu den Bohnen gegeben und alles kochen gelassen.

E. Mais.

(Wälschkorn, türkischer Weizen, Kukuruz.)

Der Mais enthält:

Kohlehydrate	71,55 %
Stickstoff (Eiweiß)	12,50 %
Kohlenwasserstoff	8,80 %
Nährsalze	1,25 %

Unreife Maiskolben sind überaus reich an Zucker. Eine gute Brotmasse liefert eine Mischung von 100 Theilen Getreidemehl, 60 Theilen Sauerteig, 40 Theilen Maismehl und 20 Theilen gekochter Kartoffel. Das in neuerer Zeit von New-York in den Handel gebrachte Fabrikat Maizena ist im echten Zustande das gut ausgeschlemmte Stärkemehl des Mais, das ohne Kleber, wenig nahrhaft, aber zu feinen Bäckereien der Küche sehr geeignet ist.

50. Maisbrey (Polenta).

Man läßt 1 Liter Wasser aufsteden und streut unter fortwährendem Umrühren 30 dg Maismehl hinein und läßt es mit 1 Prise Salz so lange dick einkochen, bis sich der Brei leicht vom Löffel löst. Nun wird die Polenta auf einer Schüssel kalt gestellt und vor dem Anrichten mit gerösteter Zwiebel und 10 dg heißem Palmin überschüttet.

51. Maisbrey (Polenta) mit Milch.

In 2 Liter heiße Milch wird unter beständigem Umrühren nach und nach 60 dg Maismehl, 5 dg heißes Palmin und 1 Prise Salz zugeschüttet bis ein dicker Brei entsteht, welcher sofort serviert werden kann.

52. Maisbrey (Polenta) gebacken.

Man kocht aus 1 Liter Milch und 30 dg Maismehl eine Polenta, und schneidet sie, kalt geworden mit einem starken Zwirnfaden in dünne Scheiben, bringt sie in eine Casserole und legt dann immer zwischen 2 solcher Scheiben eine Schichte von Butter und Topfenkäse, die dann im Rohr hellgelb gebacken werden. Man nehme hierzu 10 dg Butter und ebensoviel Topfen.

53. Mais- oder Kukuruz-Sterz.

Man bereitet denselben ähnlich wie den Buchweizen- oder Heidensterz, nur trockener als diesen. Von den erhältlichen licht- oder dottergelben Sorten des Mehles aus Türkisch-Weizen ist die letztere schmackhafter und sieht sehr appetitlich aus. Man gieße in einen Topf soviel Wasser, als man Mehl verwendet, läßt das Wasser zum Kochen kommen, schüttet das Mehl hinein, salzt es und läßt es $\frac{1}{4}$ Stunde oder etwas länger kochen, doch nicht zu stark, damit es nicht anbrennt. Dann wird das Mehl verrührt, mit heißem Fett vermischt und wie der Heidensterz aufgelockert. Erscheint es zu feucht, muß man noch Mehl zuschütten. Dieser Sterz bröseln sich gar nicht, wenn er zu feucht ist und da sich das Mehl nicht zu einem Klumpen

kocht, kann nachträglich kein Wasser abgegossen werden. Man läßt den Sterz 1 Stunde oder noch länger unter öfterem Auslockern langsam dünsten und richtet ihn dann wie den Heidensterz an.

54. Maiskuchen.

In $\frac{1}{2}$ Liter Milch werden 30 dg Maismehl dick eingekocht, mit 1 Prise Salz, 10 dg Staubzucker, 5 dg Sultanrosinen vermennt und auskühlen gelassen. Sodann quirlt man 3 Eigelb und 2 dg Hefe in $\frac{1}{10}$ Liter lauer Milch gut ab und verarbeitet es nebst 10 dg Weizenmehl mit der obigen Masse zu einem trockenen Teig, den man in einer hohen ausgeschmierten Kuchenform durch eine Stunde gehen läßt und bei langsamen Feuer ausbäckt.

55. Maispudding.

Man läßt 15 dg Maismehl in 1 Liter heißer Milch aufquellen und gibt, wenn es erkaltet ist, 3 Eigelb, 5 dg Butter, 5 dg Staubzucker und 1 Prise Salz hinein, verrührt alles gut und bäckt es dann in einer gut ausgeschmierten Puddingform bei mäßigem Feuer aus.

56. Maisklöße.

Man läßt 5 dg Palmin in $1\frac{1}{2}$ Liter Milch aufkochen und rührt dann soviel Maismehl hinein, bis es steif wird und sich vom Löffel leicht ablösen läßt. Nunmehr muß der Teig kalt werden, worauf er mit 2 Eiern und einer Prise Salz tüchtig durchgearbeitet wird. Ist dieses geschehen, so formt man durch Ausstechen Klöße, kocht sie entweder in heißem Wasser, oder kann sie auch in Eigelb und Semmelbrojen eingetaucht in heißem Palmin ausbacken.

57. Maisküchlein.

$\frac{1}{2}$ kg Maismehl wird mit 4 Eiern und 2 dg Hefe mit $\frac{1}{2}$ Liter lauwärmer Milch verrührt, etwa eine Stunde gehen gelassen und sodann werden Küchlein geformt und in heißem Palmin ausgebacken.

58. Maiskolben, gekocht und gebraten.

Maiskolben, an welchen die Körner noch milchig und saftig sind, werden in Salzwasser gekocht oder am Roste gebraten und dann in Servietten eingehüllt serviert.

59. Mais kugeln, gebacken.

20 dg feinstes Maismehl in $\frac{1}{4}$ Liter Wasser klar gerührt und 1 Liter Milch vermennt werden mit 5 Eigelb, 5 dg Staubzucker und 6 dg heißes Palmin verquirlt und 1 Backpulver (1 dg kohlen- saures Natron und 2 dg Cremortartari) dazugesetzt. Nun werden 15 dg Palmin sehr heiß gemacht, löffelweise die obige Masse hineinlaufen gelassen und die sich formenden Kugeln schön braun aus- gebacken.

F. Möhren (Mohrrüben, Carotten).

Möhren enthalten:

Kohlehydrate	. . . 14,5
Stickstoff Eiweiß	. . . 1,3
Kohlenwasserstoff	. . . 0,2
Nährsalze	. . . 1,0
Wasser	. . . 83,0

60. Möhren, eingebrannt.

1 kg Möhren werden geschält, beliebig dick geschnitten, in Wasser mit etwas Salz recht weich gekocht, etwa auch mit gekochten Kartoffeln vermennt und dann mit einer Einbrenne aus 10 dg Palmin und 3 Eßlöffel Mehl gut verrührt und serviert.

61. Möhren, gedünstet.

Nachdem man 1 kg große Möhren geschabt und gewaschen, werden sie in Wasser gar gekocht, abtropfen und erkalten gelassen und dann in Scheiben geschnitten. Nunmehr wird eine feingeschnittene Zwiebel in 10 dg Palmin weich gedämpft, 1 Eßlöffel voll Mehl, 1 Prise Salz, $\frac{1}{2}$ Liter heißes Wasser, etwas gehackte Petersilie zu- gesetzt, alles mit den Möhren vermennt und das Ganze weich dämpfen gelassen.

62. Möhren, gebacken.

Nachdem man 1 kg große Möhren so wie bei Nr. 55 vorbereitet und halb gekocht hat, werden sie einzeln in Ausbackteig gebackt und in heißem Del ausgebacken. Der Ausbackteig wird bereitet, indem man 10 dg zerlassenes Palmin mit $\frac{1}{4}$ Liter Milch und $\frac{1}{8}$ kg Mehl verquirlt, unter stetem Umrühren beim Feuer abbrennen läßt und im erkalteten Zustand mit 5 Eigelb ordentlich verrührt.

63. Möhren, glasirt.

1 kg junge kleine Möhren werden gereinigt und im heißen Wasser mit 5 dg Palmin und 1 Prise Salz ganz langsam gekocht. Nun setzt man etwas feingehackte Petersilie, 1 Löffel voll Mehl, etwas Zucker und süßen Rahm hinzu, vermengt es gut und serviert es.

64. Möhren mit Spargel.

1 kg kleine junge Möhren werden gewaschen, geschabt und dann in Wasser mit 10 dg Palmin, 3 dg Zucker und 1 Prise Salz gar gekocht. Der inzwischen separat gar gekochte Brechspargel ($\frac{1}{4}$ kg) wird rein abgeschüttet und nebst 1 Kaffeelöffel Kartoffelmehl und 3 Eigelb mit den Möhren gut vermengt und noch 5 dg heißes Palmin zugegeben.

65. Möhren-Puree.

1 kg geschälte, dick geschnittene Möhren werden in schwachem Salzwasser weich gekocht und nachdem sie abgeschüttet worden, durch ein Sieb zu Puree verrieben. Inzwischen wird aus einer geschnittenen Zwiebel 10 dg Palmin, 2 Löffel Mehl und $\frac{1}{4}$ Liter Rahm eine dicke Sauce bereitet, in welcher man das Puree unter Zuthat von 3 Eigelb und 1 Prise Salz durcharbeitet und das Ganze unter fleißigem Rühren nochmals heiß werden läßt.

66. Leipziger Allerlei.

Dieses in Westfalen unter dem Namen Blindhuhn beliebte Volkspeise bereitet man, indem man vorerst $\frac{1}{2}$ kg Möhren, wie

Nr. 55 angegeben, halb kocht und sie dann mit $\frac{1}{4}$ kg geschälte und geschnittene Kartoffeln, 5 dg Palmin und 1 Prise Salz weiter kochen läßt. Sind die Kartoffeln weich geworden, so fügt man $\frac{1}{2}$ kg geschnittene saure Aepfel hinzu und läßt diese Mischung gleichfalls kochen. Schließlich werden $\frac{1}{2}$ kg weiße, mit Palminzusatz gekochte Bohnen mit dem Gemüse vermengt, das Ganze tüchtig durchgeschwenkt und serviert.

G. Artichoken.

67. Artichoken mit Rahmsauce.

5 schöne, glatte Artichoken schneidet man hart am Stengel ab, entfernt die harten Blätter sowie die Spitzen der übrigen und läßt sie rein gewaschen mit einer Prise Salz im Wasser gar kochen. Inzwischen läßt man 5 dg Palmin zergehen, rührt 1 Eßlöffel Mehl hinein, löst dieses mit $\frac{1}{4}$ Liter saurem Rahm auf, versetzt es nach dem Kochen mit 1 Prise Salz und 1 Löffel Citronensäure und serviert dann die auf einem Sieb abgelaufenen Artichoken mit dieser Rahmsauce.

68. Artichoken auf deutsche Art.

6 schöne, glatte, rein gepuzte und gewaschene Artichoken werden in leichtem Salzwasser recht weich gekocht, sodann werden die unteren harten Blätter entfernt, jede Artichoke in 4 Theile geschnitten und mit Citronensaft eingerieben. Inzwischen wird aus 2 Löffel Mehl, $\frac{1}{4}$ Liter Wasser, 1 Prise Salz und 1 Eßlöffel Citronensaft eine Sauce bereitet, die man mit 2 Eigelb und 10 dg Palmin verrührt und dann mit den heißen Artichoken serviert.

69. Artichoken mit Champignons.

6 Artichoken werden wie in Nr. 67 vorbereitet und halb gar gekocht. Nun wird in einer Casserole 10 dg Palmin, 10 dg gehackte Champignons, 1 Löffel voll zerkleinerte Petersilie und ebensoviel Schnittlauch gegeben und das Ganze heiß werden gelassen, worauf man die Artichoken hineinstellt und gar dünsten läßt.

70. Artischofen auf französische Art.

6 schöne, glatte Artischofen werden wie in Nr. 67 vorbereitet, dann in Stücke geschnitten, gewaschen und abgetropft. Nun wird eine Casserole mit 20 dg Palmin ausgeschmiert, dann legt man Artischofenstücke hinein, bestreut sie mit etwas Salz und läßt sie zugedeckt durch $\frac{3}{4}$ Stunden kochen, worauf sie in 1 Schüssel aufgehäuft und mit dem Palmin übergossen serviert werden.

H. Spargeln.

Spargeln enthalten:

Kohlehydrate	2,53
Stickstoff Eiweiß	1,79
Fett	0,25
Nährsalze	0,54
Wasser	90,0

71. Spargel-Gemüse.

1 Schock Spargel wird gewaschen und geschält, in zierliche Stücke zerlegt und $\frac{1}{4}$ Stunde abgekocht. Sodann zerrührt man 10 dg Butter mit 2 Eßlöffel Mehl, gibt 1 Liter kochendes Wasser nebst 1 Prise Salz hinzu und läßt die Spargeln darin gar kochen.

72. Spargel mit Semmelbrösel.

1 Schock frische Spargeln werden geschält, in kleine Bündchen gebunden, gleichmäßig beschnitten und in 1 Liter heißem Wasser gar gekocht, etwas gesalzen und gar kochen ablaufen gelassen. Nun werden sie losgebunden, in eine Schüssel gebracht, mit gebräunten Semmelbröseln bestreut und mit 10 dg heißer Butter übergossen, serviert.

73. Spargel in ZitronensaUCE.

1 Schock schöne große Spargeln werden wie in Nr. 72 vorbereitet. Sobald sie weich geworden, legt man sie auf eine Platte, gießt einige Löffel heißes Wasser darüber um sie warm zu erhalten. Inzwischen bereitet man in einer Casserole aus 15 dg Butter, die man mit 4 Eigelb, 1 Löffel Mehl und 2 Löffel Zitronensaft und

einem heißen Wasser verrührt, eine Sauce, mit welcher nun die Spargeln übergossen und serviert werden.

74. Spargel mit Eier.

1 Schock Spargeln werden so wie in Nr. 71 gekocht und so heiß als möglich mit 4 fein zerhackten harten Eiern und 2 Löffel voll zerkleinerter Petersilie bestreut und mit 20 dg frischen Butterstücken belegt, sofort serviert. Dazu kann auch geriebener Parmesankäse, jedoch separat, gegeben werden.

75. Brechspargel.

1 Schock dünner Spargel wird so wie in Nr. 71 vorbereitet. Inzwischen dämpft man durch 10 Minuten 10 dg Butter mit 1 Bündchen Petersilie, einer Zwiebel und einer Prise Salz, zerührt es mit 5 Löffel Spargelwasser, $\frac{1}{5}$ Liter Rahm, worin 1 Löffel Mehl verquirlt ist, entfernt sodann wieder die Zwiebel und Petersilie aus der Sauce, vermengt sie mit 2 Eigelb und übergießt damit den Brechspargel.

76. Spargel-Auflauf.

In eine lange, flache, mit Butter ausgeschmierte Form wird eine Schichte von 12 Spargeln gelegt und von 20 dg Butter und $\frac{1}{4}$ Liter sauren Rahm und 10 dg Reibkäse jeder 5. Theil dazu gebracht, nun wiederholt man noch 4 solcher Schichten übereinander, so daß die Sauce den Schluß bildet, deckt die Form fest zu und läßt das Ganze im Ofen mehr ziehen als backen.

77. Spargel-Kuchen.

$\frac{1}{2}$ Schock große Spargeln werden wie in Nr. 71 gepuzt und gekocht. Hierauf wird aus 10 dg Butter und 2 Löffel Mehl eine lichte Einbrenne gemacht, mit $\frac{1}{8}$ Liter Spargelwasser und 2 Eigelb zu einer dicken Sauce verrührt. In einem dritten Gefäß werden nun 3 Eier in 1 Liter Milch verquirlt und über 25 dg dünne Semmelscheiben gegossen. Sind die letzteren erweicht, so werden sie dicht aneinander in eine mit heißer Butter ausgeschmierte Pfanne

gebracht, gelbbraun ausgebacken, auf eine Schüssel gebracht. Schließlich wird dieser Kuchen mit den Spargeln belegt, mit der Sauce übergossen und gut zugedeckt im mäßig heißen Ofen nochmals durchgebacken.

78. Spargelpudding.

1 Schock Spargel wird geschält, rasch gewaschen und in längliche Stücke zerschnitten. Dann werden 5 Eier, $\frac{1}{4}$ Liter Milch, 3 Eßlöffel Mehl, 6 dg zerlassene Butter und 1 Prise Salz gut durcheinander gemischt, mit den rohen Spargelstücken nochmals untereinander verarbeitet, das Ganze in die Puddingspfanne gebracht und im siedenden Wasser 2 Stunden kochen gelassen. Nach dem Ausstürzen auf die Schüssel umgibt man den Pudding ringsum mit frischen Butterstücken.

79. Spargel in Blechbüchsen.

Nachdem der Spargel geschält und gewaschen ist, läßt man ihn im siedenden Wasser mit etwas Butter etwa 5 Minuten lang kochen, legt ihn mit einem Löffel in die Büchsen, übergießt ihn mit der Brühe, daß die Spargel bedeckt sind, legt dann schnell den Deckel auf und verlöthet die Büchsen. Darauf stellt man sie in einen großen Kessel mit siedendem Wasser und kocht sie darin durch $\frac{1}{2}$ Stunde. Das Wasser muß dabei immer 3 Centimeter hoch über den Büchsen stehen.

I. Gurken und Kürbisse.

Gurken enthalten:

Kohlehydrate . . .	2,28
Stickstoff (Eiweiß) . . .	1,28
Nährsalze	0,39
Fett	0,09
Wasser	90,00

80. Gurkengemüse.

Man schäle große Gurken von der Spitze nach dem Stiele zu, weil sie sonst leicht bitter schmecken, schneide sie der Quere nach

in dicke Scheiben, lasse sie in heißem Salmin weich dämpfen, und setze dann Citronensaft und etwas heißes Wasser hinzu, damit sie saftig sind.

81. Gurken mit Rahm.

Geschälte und in Würfel geschnittene Salatgurken werden in siedenden Wasser weich gekocht, dann abgetropft in kaltes Wasser gegeben. Inzwischen bereitet man aus $\frac{1}{2}$ Liter Rahm, 2 dg Kartoffel, 3 Eigelb und 5 dg Salmin eine Sauce, die über die Gurken geschüttet und über dem Feuer so lange verrührt wird, bis das Ganze heiß ist.

82. Gurken einzumachen.

Nachdem große Gurken geschält, in längliche Stücke geschnitten, und entfernt sind, werden sie in Wasser gekocht, in welches Citronensaft zugefügt worden ist. Sind sie zur Hälfte erkaltet, so läßt man sie auf einem Tuch abtrocknen, worauf man sie mit Citronensaft-Wasser in Blechbüchsen füllt, ein wenig salzt und verlöthet. Nunmehr werden die Büchsen durch $\frac{1}{2}$ Stunde in heißes Wasser gesetzt und dann trocken aufbewahrt.

83. Gurken, geschnitten.

Möglichst junge, große Gurken werden geschält, am Salat-hobel in dünne Scheiben geschnitten und 2 Stunden zugedeckt stehen gelassen. Sodann legt man sie ausgepreßt in ein steinernes Gefäß, schüttet darüber Wasser mit Citronensäure und schließlich feinstes französisches Tafelöl. Die Geschirre werden nun mit Pergamentpapier oder einer Blase gut verbunden und an einem kühlen, jedoch nicht zu feuchtem Orte aufbewahrt.

84. Gurkensalat.

Gurken und Rettige werden zu gleichen Theilen geschält und in feine Blätter geschnitten. Die Letzteren werden sodann in einer Schüssel geschwenkt und das Salzwasser entfernt, worauf man sie

zu den Gurken gibt und mit etwas Salz, Del und Citronensaft vermischt und serviert.

85. Gurken, geschmort.

Große Gurken werden geschält, der Länge nach geschnitten und von den Kernen befreit. Nun bereitet man aus Palmin und Mehl eine braune Einbrenne, verrührt sie mit Eigelb, 1 Prise Salz und etwas braungebranntem Zucker sammt den Gurkenscheiben und läßt das Ganze nebst einigen Zwiebeln durch eine halbe Stunde lang kochen. Zum Schluß kann man noch etwas heißes Palmin zusetzen.

86. Salzgurken.

Man legt mittelgroße Schlangengurken, die man zuvor in Brunnenwasser abgewaschen hat, mit Weichselblättern, Weinreben und Dillkraut schichtweise in ein sorgfältig ausgedämpftes eichenes Faß. Auf 25 Liter läßt man 10 Liter frisches Brunnenwasser und $\frac{1}{2}$ kg Salz kochen und schüttes es abgekühlt über die Gurken. Nun wird das Faß fest zugeschlagen und im kühlen Keller aufbewahrt. Nach 6 Wochen sind die Gurken zum Gebrauch gut und eignen sich besonders zu einem erfrischenden Gurkensalat.

87. Kürbisbrei.

Ein Kürbis von beiläufig 5 kg wird geschält, zerschnitten, entkernt, in kleine Stückchen zerschnitten und sodann mit heißem Wasser abgebrüht, worauf man ihn auf einem Sieb abtropfen läßt. Inzwischen läßt man in 1 Liter Milch 5 dg Palmin, 5 dg Zucker und 1 Prise Salz kochen, vermischt es mit dem Brei und verrührt es gut mit 3 Eigelb und 1 dg Kartoffelmehl, indem man das Ganze nochmals aufkochen läßt. Schließlich werden 5 dg heißes Palmin darüber geschüttet und serviert.

88. Kürbisgemüse.

Man wählt frische und grüne Kürbisse und verfährt mit ihnen wie unter Nr. 80 mit den Gurken, nur daß er etwas länger kochen und mehr Sauce haben muß.

K. Kohlspeisen.

Carfiol. (Blumenkohl.)

Derselbe enthält:

Eiweiß	. 2,48
Fett	. . 0,34
Kohlehydrat	4,55
Nährsalze	. 0,83
Wasser	. 82,00

89. Carfiol (Blumenkohl) in Buttersauce.

Von einem festgeschlossenen Carfiolkopf werden die äußersten Blätter entfernt, dann in Wasser gelegt, damit die Raupe herauskriechen, in $\frac{1}{4}$ Liter schwachem Salzwasser halbweich gekocht, damit die Blumen nicht zerfallen und abgegossen. Inzwischen bereitet man aus 5 dg Butter und 1 Eßlöffel Mehl eine Sauce, mit welcher der Blumenkohl übergossen wird.

90. Carfiol mit Rahm.

Vorerst wird ein großer Carfiol so wie in der vorstehenden Vorschrift behandelt und gekocht. Inzwischen wird aus 5 dg Butter und 1 Eßlöffel Mehl eine lichte Einbrenne bereitet, mit dem übrig gebliebenen Carfiolwasser verquirlt und $\frac{1}{2}$ Stunde kochen gelassen, worauf man noch 5 dg frische Butter und 1 Prise Salz mit $\frac{1}{2}$ Liter süßem Rahm und 3 Eigelb zurührt und dann die fertige Sauce auf den Carfiol schüttee.

91. Carfiol mit Käse.

Nachdem man den Carfiol, wie in den beiden vorstehenden Kochvorschriften angeordnet, vorbereitet und gekocht hat, wird wie oben eine Buttersauce gemacht, welche man mit 5 dg verriebenen Parmesankäse verrührt. Nun wird der Carfiol separat mit 5 dg verriebenen Parmesankäse und 10 dg Semmelbrösel bestreut, mit der Sauce überschüttet und noch $\frac{1}{4}$ Stunde in die Bratröhre gestellt.

92. Carfiol-Puree.

$\frac{1}{2}$ kg ausgemusteter Carfiol wird gepuzt, in 1 Liter schwachem Salzwasser gar gekocht, dann abgetropft und durch ein Sieb zu Brei gerieben. Inzwischen verrührt man eine Einbrenne aus 6 dg Butter 1 Eßlöffel Mehl mit $\frac{1}{5}$ Liter Rahm, 3 Eigelb und 1 Prise Salz äßt sie dann heiß werden und übergießt damit das Puree.

93. Carfiol, gebacken.

$\frac{1}{2}$ kg ausgemusteter Carfiol wird gesäubert und in 1 Liter schwachem Salzwasser gar gekocht, auf einem Sieb abtropfen gelassen und auf eine trockene Serviette gebracht. Nun werden $\frac{1}{5}$ Liter Rahm, 5 dg Butter, 3 Eigelb und 5 Eßlöffel Mehl mit einander gut verquirlt, die einzelnen Carfiolstücke hineingetaucht, in Zwiebackbröseln umgewendet und in $\frac{1}{2}$ kg feinstem Provenceroil ausgebacken.

94. Carfiol-Pudding.

$\frac{1}{2}$ kg Carfiol wird gesäubert, gekocht und getrocknet. Inzwischen bereitet man aus 5 dg Butter und 1 Eßlöffel Mehl eine leichte Einbrenne, die mit 1 Liter süßem Rahm verrührt, aufgekocht und dann kalt gestellt werden muß. Hierauf werden 6 Eigelb, 5 Eiweiß, 1 Prise Salz und 2 dg Staubzucker darin verrührt. Schließlich wird die Puddingform mit Butter und Semmelbrösel ausgestreut, der Carfiol möglichst compact in derselben aufeinandergelegt, jedoch so, daß sie nicht ganz voll ist und hierauf im heißen Wasser durch $\frac{1}{2}$ Stunde langsam gar gekocht. Man kann diesen Pudding mit Butterfaucen servieren.

95. Carfiol mit Reis und Kartoffeln.

15 dg Reis werden in 5 dg Palmöl $\frac{1}{4}$ Stunde gelb geschwitz, 2 Liter kochendes Wasser darüber gegossen, dann 2 kg geschälte und viereckig geschnittene rohe Kartoffeln daraufgegeben und zuoberst $\frac{1}{2}$ kg Blumenkohlstücke gelegt und das Ganze nebst 1 Prise Salz durch 40 Minuten gedünstet. Zur Erhöhung des Wohlge-

schmackes kann man 2 Eier in $\frac{1}{4}$ Liter saurem Rahm abquirlen und die Carfiolspeise damit abziehen.

Weißkohl (Kraut).

Weißkohl enthält:

Eiweiß	. 1,89
Fett	. . 0,20
Kohlhydrate	4,87
Nährsalze	. 2,09
Wasser	. 90,00

96. Kraut (Weißkohl), eingebrannt.

3 kg gereinigtes, von den Stielen befreites Kraut wird mit 2 Liter heißem Wasser, 5 dg Palmin und 1 Prise Salz durch 1 Stunde bei mäßigem Feuer gekocht und dann mit einer Einbrenne aus 8 dg Palmin und Mehl vermischt, serviert.

97. Kraut (Weißkohl) mit Kartoffeln.

3 kg Kraut wird gepuzt, geschnitten, in 2 Liter leichtem Salzwasser 2 Stunden bei schwachem Feuer gekocht, abgeseiht und mit einer Einbrenne von 8 dg Palmin und 5 dg Mehl und einer geschnittenen Zwiebel vermengt. Nun werden 1 kg in Scheiben geschnittene Kartoffeln dazugegeben, das Ganze noch $\frac{1}{2}$ Stunde kochen gelassen und unter beständigem Umrühren 1 Prise Salz und 1 Theelöffel Kümmel zugesetzt.

98. Kraut (Weißkohl), gedünstet.

3 kg festes Kopfkraut wird auseinandergeschnitten, von den Stengeln befreit, fein gehobelt, mit siedendem Wasser übergossen, abgeseiht und ausgedrückt. Inzwischen wird in einer Casserole 10 dg Palmin, $\frac{1}{4}$ Liter heißes Wasser, 1 Prise Salz und eine fein geschnittene Zwiebel gegeben, das geschnittene Kraut daruntergemischt und $\frac{1}{2}$ Stunde bei mäßigem Feuer dünsten gelassen, worauf man 3 dg Mehl, $\frac{1}{4}$ Liter heißes Wasser, 1 Eßlöffel voll Zitronensaft und 1 Prise Kümmel dazu setzt und das Ganze noch 10 Minuten aufkochen läßt.

99. Kraut (Weißkohl) gefüllt.

Ein in leichtem Salzwasser weich gekochter, sehr großer ganzer Krautkopf wird mit kaltem Wasser überschüttet und abtropfen gelassen. Inzwischen werden 12 dg Balmin mit 4 Eier schaumig gerührt, 1 fein geschnittene Zwiebel, 1 Eßlöffel voll gehacktes Petersilienkraut, 3 dg Mehl, 1 Prise Salz, 1 Eßlöffel Citronensaft und $\frac{1}{8}$ Liter saurer Rahm dazu vermischt. Nun wird eine tiefe Casserole mit Balmin ausge schmirt und der Krautkopf mit dem Stengel nach unten hineingestellt. Nun zieht man die Blätter sorgsam auseinander, bestreicht jedes Blatt mit der obigen Fülle und legt es wieder zusammen, worauf man den Krautkopf umwendet und den Stengel herauszieht. Die übriggebliebene Fülle wird jetzt mit $\frac{1}{4}$ Liter saurem Rahm vermenget, über das Kraut gegeben und bei mäßigem Feuer $\frac{3}{4}$ Stunden backen gelassen.

100. Sauerkraut.

Sauerkraut bildet eine gesundheitliche Speise ersten Ranges. Um ein solches schon nach 24 Stunden bedarfsfertig zu haben, mische man 10 kg fein gehobeltes Kraut mit $\frac{1}{4}$ kg Salz und 5 dg Dillkraut, bringe es in ein Holzfäßchen, gieße es mit Obsteßig voll und beschwere den Inhalt mittelst Steine oder Gewichte. Des anderen Tages kann es schon zum Gebrauche verwendet werden.

Will man dagegen Dauer-Sauerkraut einmachen, so wird folgender Weise verfahren: 50 kg Krautköpfe, von den schlechten Außenblättern befreit und entzwei geschnitten, werden fein gehobelt und in Portionen à 5 kg mit je 5 dg Salz in das bestimmte Faß recht fest eingestampft und zwischen jede Schichte 1 dg Kümmelsamen, 1 zerhackter Borsdorfer Apfel und einige unreife Weintrauben gegeben. Wenn das Faß (am besten eignet sich ein Weinsfaß) voll ist, wird es mit einem Leinenlappen bedeckt, mit Brettern und einem großen Stein beschwert und in den Keller gestellt. In der Regel kann es nach 14 Tagen schon gebraucht werden.

101. Sauerkraut, eingebrannt.

1 kg Sauerkraut wird in 1 Liter Wasser 2 Stunden kochen gelassen. Inzwischen bereitet man aus 10 dg Palmin und 4 dg Mehl eine Einbrenne, die man nebst 2 geriebenenen Maschanzgeräpfeln dem Kraut zumengt und dasselbe noch $\frac{1}{4}$ Stunde lang gar kochen läßt.

102. Sauerkraut mit Rahm.

1 kg Sauerkraut wird in $\frac{1}{2}$ Liter Wasser mit 5 dg Palmin weich gekocht. Inzwischen lasse man 10 dg geriebene rohe Kartoffeln kochen, verrührt sie mit 3 Eigelb und $\frac{1}{2}$ Liter saurem Rahm, 5 dg Staubzucker und 10 dg Palmin recht innig sammt dem Kraut durcheinander und backt es dann in einer Casserole braun aus.

103. Sauerkraut mit Erbsenbrei.

$\frac{1}{2}$ kg Sauerkraut mit 6 dg Palmin werden bei mäßigem Feuer 3 Stunden gekocht, inzwischen aus $\frac{1}{4}$ kg gekochten, gelben Erbsen, 5 dg Palmin und 1 zerhackten gerösteten Zwiebel ein Püree bereitet, dann das Sauerkraut darübergegeben, zusammen nochmals kurz aufkochen gelassen und dann serviert.

104. Sauerkraut mit Apfel.

1 kg Sauerkraut sammt der Faßbrühe wird mit 10 dg Palmin 2 Stunden lang gekocht. Inzwischen lasse man $\frac{1}{2}$ kg saure Apfel mit 5 dg Staubzucker bestreut weich kochen und verrührt solche nebst 5 dg geriebener roher Kartoffel mit dem Sauerkraut und läßt das Ganze zusammen nochmals kurz aufkochen.

105. Sauerkraut mit Zwiebeln.

1 kg Sauerkraut sammt der Faßbrühe wird mit 10 dg Palmin in 1 Liter Wasser durch 1 Stunde lang gekocht und dann auf einem Sieb ablaufen gelassen. Inzwischen dämpft man in einem irdenen Geschirr 1 kg geschälte und geschmorte Zwiebeln mit 10 dg Palmin recht weich, gießt die abgelauene Krautsuppe dazu, läßt sie kurz

auffochen, passiert dann die Sauce durch ein Sieb, schüttet sie über das Kraut und läßt das Ganze noch $\frac{1}{4}$ Stunde lang auffochen, um es dann zu servieren.

Savoyerkohl (Wirsingkohl) oder Beltskohl.
Derselbe enthält:

Eiweiß	. 3,31
Kohlhydrate	6,02
Fett	. . 0,71
Nährsalze	. 1,64
Wasser	. 87,00

106. Savoyerkohlgemüse.

1 kg Savoyerkohl wird von den äußeren Blättern befreit, die Köpfe durchgeschnitten und getheilt, von den Strunken losgemacht und im heißen schwachen Salzwasser abgekocht, sodann mit kaltem Wasser übergossen, fest ausgedrückt. Inzwischen wird aus 10 dg Palmin und Mehl eine leichte Einbrenne gemacht und der Kohl darin nebst einer Prise Salz gar gekocht.

107. Savoyerkohl (Wirsing), englische Art.

1 kg Savoyerkohl wird wie oben behandelt, gar gekocht und auf einem erwärmten Sieb abgeschüttet und bedeckt über einen Topf kochenden Wasser stehen gelassen. Ist er rein abgetropft, so wird er, mit kleinen Stücken Butter und etwas Salz belegt, serviert.

108. Savoyerkohl mit Kastanien.

$\frac{1}{2}$ kg Maronen, an den Spitzen abgestutzt, werden in Salzwasser weich gekocht, abgezogen, geschält, in 10 dg Butter mit 1 Prise Salz und 2 dg Staubzucker gedämpft und dann 1 kg Savoyerkohl, wie in vorstehender Vorschrift behandelt, mit den Maronen in der Weise serviert, daß man den Wirsing in Eisform franzförmig in die Schüssel legt und in Mitte dieses Kranzes die Kastanien placiert.

109. Kohl mit Kartoffeln.

Man entfernt abends vor dem Gebrauche von 1 kg Grünkohl die Blattadern, wäscht ihn mehreremale in frischem Wasser, nimmt

ihn hinaus und läßt ihn über Nacht ausgebreitet liegen. Sodann wird er mit siedendem Wasser abgebrüht, gut ausgedrückt und in $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, 1 Prise Salz und 3 dg braun gebranntem Zucker gekocht, mit $\frac{1}{2}$ kg gekochten Kartoffeln vermengt und schließlich 15 dg heißes Palmin darüber gegossen.

110. Blaukohl.

1 kg Kraut, von den schmutzigen Außenblättern befreit, wird länglich fein geschnitten, gewaschen und mit 10 dg Palmin in einer Casserole zum Herd gestellt. Sodann wird eine feingeschnittene Zwiebel und eine Prise Salz darunter gemengt, $\frac{1}{2}$ Liter heißes Wasser darüber geschüttet und mit 2 Eßlöffel voll Mehl bestreut und eine halbe Stunde lang kochen gelassen. Schließlich wird 1 Eßlöffel voll Staubzucker dazu gemengt und serviert.

111. Mangold (römischer Kohl).

Von 1 kg gelbem Mangold wird die Haut von den Stielen entfernt, gewaschen, mit heißem Salzwasser abgebrüht und dann, im kalten Wasser ausgepreßt, fein gehackt. Inzwischen läßt man 2 Eßlöffel voll Mehl in 5 dg Palmin rösten, dämpft dann den Mangold nebst einer fein geschnittenen Zwiebel ab, gießt $\frac{1}{2}$ Liter heißes Wasser darüber, setzt 1 Theelöffel Kümmel und 1 Eßlöffel Zitronensaft dazu und läßt es bei langsamen Feuer kochen.

Der fertige Mangold kann beliebig mit Bratkartoffeln serviert werden.

112. Rosenkohl.

1 kg gereinigter Rosenkohl läßt man in $1\frac{1}{2}$ Liter Wasser mit 1 Prise Salz eine Stunde lang dünsten. Inzwischen röstet man 5 dg Semmelbrösel in Palmin, vermischt sie nebst 2 dg Staubzucker mit dem Kohl und läßt denselben noch 1 Stunde lang kochen.

113. Grünkohl.

2 kg gereinigter, im heißen Wasser gewaschener und abgetropfter Grünkohl wird mit 1 ganzen Zwiebel und 5 dg Palmin

in $\frac{1}{2}$ Liter heißem Wasser mit 1 Prise Salz durch 2 Stunden gedünstet, sodann die Zwiebel entfernt und der Kohl mit einer Einbrenne aus 5 dg Palmin und Mehl vermischt und nebst 1 Eßlöffel voll Citronensaft nochmals durch 20 Minuten aufkochen gelassen.

114. Kohlblätter-Rollen.

Man läßt vorerst 12 große Kohlblätter in leichtem Salzwasser abbrühen. Sodann werden 10 dg Reis, 15 dg getrocknete und zerkleinerte Pilze, eine gehackte Zwiebel, 2 Paradiesäpfel und 10 dg Spinat in 8 dg Palmin dünsten gelassen und bereitet daraus unter Zufügung von heißem Wasser und 1 Prise Salz einen geschmeidigen Teig, mit welchem man die Kohlblätter belegt und dann zurollt. Jetzt werden 2 Zwiebeln in 10 dg Palmin durchgeschwitzt, die Kohlblätterrollen hineingelegt, $\frac{1}{2}$ Liter siedendes leichtes Salzwasser darüber gegossen, etwa 2 Stunden bei langsamem Feuer geschmort und schließlich mit $\frac{1}{4}$ Liter gerösteten Semmelbröseln bestreut, unter Zugabe von Bratkartoffeln serviert.

Kohlrabi.

Die Kohlrabiknolle enthält: Eiweiß 4,87, Fett 0,21, Kohlehydrate 8,18, Nährsalze 1,17 und Wasser 86,00.

115. Kohlrabigemüse.

Von 2 kg jungem Kohlrabi werden die Köpfe geschält und in schwachem Salzwasser zum Feuer gesetzt, während man in einem zweiten Topfe das Grüne kochen läßt und wenn Beides weich geworden, jedes abgeondert in kaltes Wasser legt. Nunmehr schneidet man die Köpfe in Scheiben, bereitet aus 10 dg Palmin, $\frac{1}{4}$ Liter heißem Wasser, 3 dg Mehl und 1 Prise Salz eine Sauce, in welcher man sie 20 Minuten kochen läßt. Das Grüne wird ausgepreßt, fein gehackt, wie Spinat gekocht und auf der Anrichteschüssel die Scheiben in die Mitte und das Gehackte ringsherum gegeben.

116. Kohlrabi auf Salzburger Art.

2 kg geschälte Kohlrabi zuerst in Scheiben, dann in Streifen geschnitten, werden in leichtem Salzwasser gekocht, über ein Sieb

abgegossen und bedeckt warm gestellt. Inzwischen wird $\frac{1}{4}$ Liter Milch mit 5 dg Mehl und 5 dg Palmin nebst 1 Prise Salz verrührt und aufgekocht, sodann die Kohlrabi hineingegeben und das Ganze nochmals kurz aufkochen gelassen.

117. Kohlrabi mit Kartoffeln.

1 kg Kartoffeln werden fein scheibenförmig geschnitten und im leichten Salzwasser weich gekocht, in einem zweiten Topfe desgleichen 1 kg geschälte und würfelförmig geschnittene Kartoffeln. Inzwischen bereitet man aus 10 dg Palmin, 3 dg Mehl, einer geschnittenen Zwiebel und etwas gehackter Petersilie eine Einbrenne, gibt Kohlrabi und Kartoffeln nebst 1 Prise Salz hinein und läßt das Ganze nochmals kurz aufkochen.

118. Kohlrabi mit Rahm.

2 kg kleine, junge, geschälte Kohlrabi läßt man im Wasser weich kochen, auf einem Sieb ablaufen und breitet sie auf einem Tuche aus. Inzwischen kocht man in $\frac{1}{2}$ Liter Rahm, 5 dg Palmin, 1 Prise Salz und 2 dg Staubzucker, verrührt es mit 3 Eigelb und 1 dg Kartoffelmehl, setzt dann die Kohlrabi hinzu, läßt alles nochmals heiß werden und überschüttet es mit heißem Palmin.

119. Kohlrabi mit jungen Erbsen.

1 kg gewaschene, geschälte und in kleine Scheiben geschnittene Kohlrabi werden in $1\frac{1}{2}$ Liter heißem Wasser mit 5 dg Palmin und 1 Prise Salz $\frac{1}{2}$ Stunde dünsten gelassen, sodann mischt man $\frac{1}{2}$ kg junge Erbsen, 5 dg Mehl und 5 dg Palmin hinzu und läßt das Ganze noch weitere 20 Minuten dünsten.

120. Rüben, weiße.

2 kg in längliche Scheiben geschnittene Rüben werden in 1 Liter siedendem Wasser mit 10 dg Palmin, 1 Prise Salz und 2 dg Staubzucker $\frac{1}{2}$ Stunde kochen gelassen, sodann 1 kg geschälte Kartoffeln und noch 5 dg Palmin dazugemengt und alles zusammen gar kochen gelassen.

121. Saure Rüben.

1 kg saure Rüben werden durch eine Stunde im Wasser gekocht, sodann mit einer Einbrenne aus 10 dg Palmin und 2 Eßlöffel Mehl vermengt, nachdem es ganz weich gekocht ist, mit zwei Eßlöffel voll Mehl gestaubt und allenfalls noch 1 Eßlöffel voll Zitronensaft zugelegt.

122. Rüben, rothe.

2 kg rothe Rüben werden gut abgewaschen, in 1 Liter Wasser gekocht und erkaltet in Scheiben geschnitten. Inzwischen bereitet man von 4 in Palmin geschwitzten Zwiebeln, 5 dg Mehl, 2 dg Staubzucker, 1 Prise Salz und 3 dg Zitronensaft eine dicke Sauce, in welcher man dann die Rüben kurz aufkochen läßt.

L. Spinat.

Spinat enthält:

Kohlehydrate . .	4,44
Stickstoff (Eiweiß)	2,49
Nährsalze . . .	2,09
Fett	0,58
Wasser	80,00

123. Spinat-Gemüse.

1 kg gut ausgesuchte Spinatblätter läßt man mit 1 Prise Salz in 1 Liter heißem Wasser durch 1 Stunde kochen, dann auf einem Sieb abtropfen, gibt $\frac{1}{2}$ dg Knoblauch hinzu, formt daraus 1 Ballen und läßt ihn stehen. Inzwischen wird aus 5 dg Palmin und 2 dg Mehl eine dünne Einbrenne gemacht, der fein gehackte Spinat damit verrührt und unter Zugabe einiger Löffel heißem Wasser nochmals aufkochen gelassen, 1 Eßlöffel voll Zitronensaft dazu vermengt und serviert.

124. Spinat mit Semmelschnitten.

1 kg ausgesuchte, in heißem schwachen Salzwasser gekochter Spinat wird abgeseigt, mit kaltem Wasser übergossen, ganz leicht ausgebrückt und fein zerhackt. Inzwischen dämpft man 1 Zwiebel

in 5 dg Palmin, gibt den Spinat hinein, bestäubt in mit 1 dg Mehl, setzt $\frac{1}{4}$ Liter heißes Wasser und 1 Prise geriebene Muskatnuz hinzu, läßt ihn 20 Minuten dick einkochen. Sodann wird er mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreut und mit in Palmin gerösteten Semmelschnitten serviert.

125. Spinat mit Milch.

1 kg ausgesuchter, in heißem, schwachem Salzwasser gekochter Spinat wird abgeseiht, mit kaltem Wasser übergossen, leicht ausgedrückt und fein zerkleinert. Inzwischen werden 5 dg Mehl in 10 dg Palmin geschwitzt, nach und nach 1 Liter heiße Milch hinzugegossen und mit einer Prise Salz verrührt. Schließlich wird der Spinat hineingegeben und das Ganze bei schwachem Feuer langsam dünsten gelassen.

126. Spinat, gebacken.

$\frac{1}{2}$ kg ausgeklaubter, gewaschener Spinat wird fein zerkleinert und durch einen Leinenlappen gut ausgepreßt, sodann in 5 dg Palmin und 1 Prise Salz durch 5 Minuten geschwitzt und abkühlen gelassen. Nunmehr nimmt man 1 Löffel voll Schnittlauch, 10 dg Mehl, 5 Eigelb und den Schnee von 5 Eiweiß, verrührt dieses mit dem Spinat und läßt ihn in einer mit Palmin ausgeschmierten und mit Semmelbröseln ausgestreuten Casserole langsam backen.

127. Spinat mit Reis.

Man läßt 25 dg amerikanischen Reis in 1 Liter Milch dick kochen. In einem zweiten Gefäße kocht man 1 kg gewaschenen Spinat, hackt ihn fein und dämpft ihn mit 5 dg Palmin. Nachdem beide Partien abgekühlt, wird der Reis mit 2 zerschlagenen Eiern und der Spinat mit 5 dg Zwiebackbröseln verrührt und nun beides lagenweise in eine mit Palmin ausgeschmierte hohe Casserole gebracht und durch $\frac{1}{2}$ Stunde lang gebacken. Beim Servieren wird die Speise mit $\frac{1}{2}$ Liter heißem Rahm begossen.

128. Löwenzahn.

Derfelbe wächst wild auf den Wiesen und enthält: Eiweiß 2,81, Fett 0,69, Kohlehydrate 7,45, Nährsalze 1,90 und Wasser 85,00 und ist ein vortreffliches Gemüse.

Man nimmt 1 kg der hellgrünen jungen Blätter, befreit sie von den Stielen, wäscht sie mehrmals in frischem Wasser und läßt sie dann in siedendem Wasser aufkochen. Sodann wird er in kaltes Wasser gebracht, über ein Sieb abgeschüttet, leicht ausgepreßt und fein zerhackt. Inzwischen werden 5 dg Palmin zerlassen, der Löwenzahn hineingegeben und unter fortwährendem Umrühren dämpfen gelassen, dann 1 Prise Salz, 5 dg Semmelbrösel, $\frac{1}{4}$ Liter Rahm hineingegossen, nochmals aufkochen gelassen und noch 5 dg Palmin zugefetzt. Der fertige Spinat kann nun beliebig mit weichen Eiern oder gerösteten Semmelstücken serviert werden.

Salate.

129. Grüner Kopfsalat.

Man nimmt von 6 Salatköpfen das reine Gelb hinaus, wäscht es im kalten Wasser, läßt es am Sieb abtropfen und drückt es aus. Hierauf wird 1 Prise Salz, 10 dg feinstes Provenceröl, 3 dg Citronensaft dazu vermischt, 1 Eßlöffel fein geschnittener Schnittlauch daraufgestreut und beliebig mit hartgekochten Eiern serviert.

130. Gemischter Salat.

$\frac{1}{2}$ kg weich gedämpfte Sellerie, 1 kg gekochte Kartoffelscheiben, 10 dg rothe Rüben gekocht und in Scheiben geschnittene saure Gurken, 3 Eigelb, 10 dg feinstes Provenceröl, 5 dg Citronensaft, 3 dg Staubzucker, 1 Prise Salz werden mit einander vermischt, mit $\frac{1}{2}$ Liter kaltem Wasser zum Feuer gestellt und solange gequirlt, bis es dick wird, worauf man es kalt stellt, mit $\frac{1}{4}$ Liter Rahm überschüttet und serviert.

131. Mariensalat.

Zerkleinerter Spargel, gehackter Carviol und geschnittene Schwarzwurzeln werden mit einer Prise Kümmelsamen, Wasser, Citronensaft und Del angemacht.

132. Salon-Salat.

Apfel, Kürbisse, Paradiesäpfel und Tomaten werden fein gewiegt, mit Kirschensaft und Honig überschüttet und serviert.

133. Weißkraut-Salat.

Apfel, mit Weißkraut fein geschabt, werden mit Citronensaft und Del begossen und etwas Staubzucker beigelegt.

134. Zittauer-Salat.

Spinat, Wirsingkohl und Zwiebeln, fein gehackt, werden mit Del, Citronensaft und Staubzucker überschüttet und serviert.

135. Kräuter-Salat.

Man nimmt je 10 dg Brunnenkresse, Cichorie, Korbkraut, Sauerampfer, Kapunzel und 5 dg Gundelreben, puzt, wäscht und schneidet die Kräuter, jedoch nicht zu klein und macht sie mit 15 dg feinstem Provenceroil, 1 Prise Salz und Citronensaft an.

136. Hopfensprossen-Salat.

Die frischen Keime des Hopfens werden gekocht und ebenso wie der Spargelsalat zugerichtet.

137. Rothe Rüben-Salat.

2 kg rein gemaschene, in 3 Liter Wasser weich gekochte rothe Rüben werden geschält, in Scheiben geschnitten, mit $\frac{1}{4}$ Liter Wasser, 3 dg Citronensaft, 1 Prise Salz, 1 dg Kümmelsamen und 5 dg geriebenen Krenn (Meerrettig) vermengt, eine Stunde ziehen gelassen und dann serviert.

138. Endivien Salat.

5 schöne Köpfe werden kurz vor der Anrichtezeit mit $\frac{1}{4}$ Liter saurem Rahm übergossen und 1 Prise Salz bestreut, serviert. Statt

des sauren Rahmes kann man 10 dg feinstes Provenceröl, 3 dg Zitronensaft und 1 Prise Salz nehmen.

139. Sellerie-Salat.

2 kg Sellerieknollen werden gewaschen, in schwachem Salzwasser gekocht, und wenn abgekühlt, geschält und in Scheiben geschnitten und mit Zitronensaft, feinstem Provenceröl, 1 Prise Salz und einer geschnittenen Zwiebel vermengt, serviert.

140. Brunnenkresse-Salat.

1 kg ausgeklaubte Brunnenkresse wird mit 5 dg feinstem Provenceröl, 2 dg Zitronensaft und 1 Prise Salz angemacht, serviert.

141. Sauerampfergemüse.

Derselbe muß stets jung zur Verwendung kommen. $\frac{1}{2}$ kg Sauerampfer wird gewaschen und in ganzen Blättern mit 5 dg Palmin gedünstet. Nun macht man eine Einbrenne, die mit kaltem Wasser klar gerührt, mit 1 Prise Salz, $\frac{1}{10}$ Liter Rahm und 1 Theelöffel Zitronensäure dem Sauerampfer zugelegt und dann mit gerösteten Semmelschnitten serviert wird.

142. Sauerampfer-Puree.

1 kg Sauerampferblätter werden von den Stielen befreit, im frischen Wasser mehreremale gewaschen, jedoch nicht ausgepreßt, sondern auf einem Siebe abtropfen gelassen, in $\frac{1}{2}$ Liter Rahm mit 5 dg gerösteten Semmelbröseln verquirlt, gekocht, durch ein Sieb gestrichen, das Puree mit 2 Eigelb abgezogen und schließlich noch mit 5 dg zerlassenem Palmin verrührt. Man kann diese Speise mit gerösteten Semmelscheiben oder Rühreiern servieren.

143. Brennesselgemüse.

Brennessel enthalten:

Eiweiß	5,50
Kohlehydrate . .	7,13
Fett	0,67

Nährsalze . . .	2,30
Wasser . . .	82,44

Dieselben liefern ein delicatcs Gemüse.

1 kg junger Brennesseln werden gezupft, abgeblättert, gewaschen, mit heißem Wasser abgebrüht, fein gewiegt und über ein Sieb ablaufen gelassen. Inzwischen werden 2 klein gehackte Zwiebeln in 5 dg Palmin gedämpft, die Brennesseln und das Ganze langsam kochen gelassen. Schließlich wird das Gemüse mit $\frac{1}{4}$ Liter Rahm und 3 Eigelb legiert und mit gerösteten Semmelscheiben oder Hafermehlkloßen serviert.

144. Gemüse-Potpourri.

Je 10 dg Artischofen, Carfiol, Spargel, Spinat und Möhren werden zerkleinert und separat aber nicht zu weich gekocht, dann jedes allein auf einem Sieb ablaufen gelassen und der ablaufende Saft in einem Teller gesammelt. Nun wird aus 3 Semmeln, 2 dg Mehl, 5 dg Palmin und 3 Eiern ein flüssiger Teig bereitet, in eine mit Palmin ausgeschmierte Form gebracht und ein Gemüse nach dem andern lagenweise hineingebracht, die schließlich mit einem ölgetränkten Papier zugedeckt $\frac{1}{2}$ Stunde bei mäßigem Feuer ausgebacken wird. Die aufgefangene Gemüsesauce wird zum Potpourri extra in einer Schale serviert.

145. Rhabarbergemüse.

1 kg gereinigte Rhabarberstiele werden zerkleinert, in $\frac{1}{2}$ Liter Wasser ausgekocht, mit 2 dg Mehl bestäubt und in 10 dg Palmin mit 5 dg Staubzucker und 1 Prise Salz dämpfen gelassen.

146. Schwarzwurzeln (Scorconeren).

2 kg Schwarzwurzeln werden gereinigt, abgeschabt, gespalten, mit $\frac{1}{2}$ Liter gestandener Milch begossen, eine Stunde stehen gelassen, dann im warmen Wasser gewaschen und über ein Sieb abtropfen gelassen. Inzwischen läßt man 10 dg Palmin heiß werden, legt die Wurzeln hinein und dämpft sie $\frac{1}{4}$ Stunde lang, worauf $\frac{1}{2}$ geriebene

Muskatnuß, 2 dg Mehl und 1 Prise Salz darüber gestreut, das Ganze noch 5 Minuten bedeckt stehen gelassen und dann serviert wird.

147. Schwarzwurzel auf Schweizerart.

2 kg Schwarzwurzel werden gereinigt, abgeschabt, gespalten und in 1 Liter Milch weich gekocht. Ist dieses geschehen, so wird 1 Prise Salz und 1 dg Kartoffelmehl dazu gerührt und das Ganze mit 6 dg Palmin durchgeschwenkt und serviert.

148. Schwarzwurzel mit Erbsen.

1 kg Schwarzwurzel und $\frac{1}{2}$ kg Erbsen werden jedes einzeln weich gekocht, dann vermengt und in einer Einbrenne von 10 dg Palmin und 3 dg Mehl gut verrührt.

149. Radieschengemüse.

Man läßt in $\frac{1}{2}$ Liter heißem Wasser 1 kg Radieschen mit 1 Prise Salz 15 Minuten dünsten und dann ablaufen. Nun bereitet man aus 5 dg Palmin und 3 dg Mehl eine leichte Einbrenne, die mit 1 Löffel voll Zitronensaft und der Radieschenbrühe verrührt wird, gibt die Radieschen hinein und läßt das Ganze $\frac{1}{2}$ Stunde lang bei mäßigem Feuer aufkochen.

150. Zwiebelgemüse.

2 kg Zwiebeln werden mit 15 dg Palmin und 1 Prise Salz weich geschmort, wobei gut zu achten ist, daß sie weiß bleiben. Während des Schmorens wird nach und nach $\frac{1}{2}$ Liter heiße Milch hinzugegossen.

151. Zwiebelgemüse, kroatische Art.

2 kg Zwiebeln werden in $\frac{1}{2}$ Liter kochendem Wasser mit 1 Prise Salz weich gebünstet und mit $\frac{1}{4}$ Liter gerösteten Semmelbröseln und 5 dg Palmin vermengt, noch einige Minuten aufdünsten gelassen.

152. Lauch (Porree).

Der Lauch enthält: Eiweiß 2,83, Fett 0,29, Kohlehydrate 6,53, Nährsalze 1,24 und Wasser 87,62.

Man kocht $\frac{1}{2}$ kg Lauch in schwachem Salzwasser und läßt ihn auf einem Sieb ablaufen. Das Lauchwasser wird nunmehr nochmals gekocht und dann mit 1 Eßlöffel Zitronensaft und 3 dg Mehl verrührt, worauf man den Lauch mit 5 dg aufgequellten Sultanzrosinen hinzugibt und nebst 5 dg Palmin aufkochen läßt. Schließlich wird das Ganze mit einem Ei und $\frac{1}{4}$ Liter Rahm verrührt und serviert.

153. Pastinaken.

1 kg geschabte und in längliche Stücke geschnittene Pastinawurzeln werden im Wasser weich gekocht, sodann mit 1 Eßlöffel voll fein geschnittener Petersilie, $\frac{1}{10}$ Liter Semmelbrösel und 10 dg Palmin nochmals kurz aufgekocht, mit 1 Eßlöffel voll Zitronensaft und 1 Prise Salz versehen, serviert.

M. Sellerie.

Die Sellerieknolle enthält:

Eiweiß	1,48
Fett	0,39
Kohlehydrate . .	11,80
Nährsalze	0,84
Wasser	84,—

ist ein vorzügliches Nahrungsmittel und spielt insbesondere bei Rheumatismus und Gicht eine hervorragende hygienische Rolle.

154. Sellerie-Gemüse in Milch.

Man kocht 1 kg in Stücke geschnittene Selleriewurzeln solange im Wasser, bis sie weich geworden sind, hierauf läßt man sie abtropfen und kocht sie nochmals in $\frac{1}{2}$ Liter Milch in einer Pfanne auf. Selleriegemüse wird mit Brattartoffeln und geröstetem Brot serviert.

155. Sellerie mit Zwiebeln gedämpft.

1 kg kleine geschälte Sellerieknollen werden im Wasser weich gekocht und auf einem Sieb abgeseigt. Nunmehr wird das Sellerie-

wasser mit 5 dg Mehl verquirlt, aufgekocht, 1 Prise Salz und 2 in Palmin weich gedämpfte Zwiebeln dazugegeben, diese Sauce durch ein Sieb gerührt, mit 2 Eigelb vermenget und sodann sammt dem Sellerie und 5 dg Palmin beim Feuer kurz aufwallen gelassen.

156. Sellerie mit Eierjauce.

1 kg gewaschene und geschälte Sellerieknollen in Scheiben geschnitten, werden in 1½ Liter Wasser weich gekocht und ablaufen gelassen. Nun bereitet man aus 10 dg Palmin, 5 dg Mehl und dem abgelaufenen Selleriewasser eine Sauce, die man mit 2 dg Citronensaft, 2 dg Staubzucker, 3 Eigelb und ¼ Liter Milch verquirlt und schließlich mit dem Selleriegemüse vermischt serviert.

157. Sellerie mit Käse.

1 kg gereinigter und zerschnittener Sellerie wird im leichten Salzwasser gekocht und auf einem Sieb abgeschüttet. Das Selleriewasser wird nun mit 5 dg Palmin separat gekocht und mit 5 dg geriebenem Parmesankäse vermischt, während man die Sellerie gleichfalls mit 5 dg Palmin und 10 dg geriebenem Parmesankäse mehrermale durchschüttelt. Beim Servieren wird die Sauce über die Sellerie geschüttet und das Ganze mit gerösteten Semmelbröseln bestreut.

158. Sellerie in Butterjauce.

1 kg Selleriemurzeln werden geschält, rein gewaschen, in Stücke geschnitten und in leichtem Salzwasser leicht gekocht. Inzwischen wird aus 10 dg Butter und 2 dg Mehl eine Sauce bereitet, in welcher die Sellerie noch 10 Minuten kochen gelassen wird, um dann mit ½ dg gestoßener Muskatnuß und 1 Prise Salz bestreut, serviert zu werden.

159. Sellerie, gefüllt.

6 schöne, gleichgroße Sellerieknollen werden geschält, 1 Scheibe oben abgeschnitten und mit einem Kartoffelbohrer ausgehöhlt, wo-

rauf man sie nebst den Deckeln im schwachen Salzwasser $\frac{1}{4}$ Stunde lang kochen läßt. Inzwischen läßt man in $\frac{1}{2}$ Liter Milch 25 dg Reis dick aufkochen, verquirlt dazu 2 Eigelb mit $\frac{1}{2}$ dg zerstoßener Muskatnuß, 3 dg Staubzucker und 1 Prise Salz, füllt dann damit die kalt gewordenen Sellerieknollen und bindet den Deckel darüber.

Nunmehr werden sie in 1 Liter siedendes Wasser gegeben, durch 1 Stunde bei mäßigem Feuer gedünstet und mit 1 Eßlöffel voll Citronensaft serviert.

160. Paradeisäpfel (Tomaten)-Gemüse.

Man brüht 1 kg Tomaten mit kochendem Wasser ab, zieht die Haut ab und schneidet sie in 4 Theile. Die Stücke wirft man in den Topf, gießt noch das Wasser, das sich etwa ansammelt, ab, gibt ein wenig Salz und eine feingeschnittene Zwiebel dazu und läßt alles auf starkem Feuer kochen, wobei man es jedoch sorgfältig vor dem Anbrennen hütet. Nun macht man aus 10 dg Palmin und Mehl eine lichte Einbrenne, der man etwas Zucker zusetzt und gibt dieselbe zu den Tomaten und läßt das Ganze noch einmal aufkochen. Zu der ganzen Speise kommt kein Wasser.

161. Gebratene Paradeisäpfel.

Reife Paradeisäpfel werden in Scheiben geschnitten, in geschlagene Eier und Semmelbrösel getaucht und in heißem Palmin 10 Minuten gebraten und gewöhnlich mit geröstetem Brot serviert.

162. Paradeisäpfelmus.

Die geschälten Paradeisäpfel werden in ein Gefäß gebracht und mit etwas Wasser übergossen. Dann werden sie zum Feuer gestellt und während dem Kochen zerdrückt und mit so viel Brot- oder Semmelbrösel vermengt, daß sich ein dicker Brei bildet. Schließlich fügt man etwas Salz und 1 Löffel Citronensaft hinzu.

163. Paradeisäpfel aufzubewahren.

Man kochte die Tomaten so dick ein, daß der Brei auf Bleche gebreitet werden kann. Man trocknet ihn und schneidet Streifen davon.

Vor dem Gebrauche wird die Masse im Wasser mit Citronensaft aufgelöst

164. Paradiesäpfel-Syrup.

Gut gereinigte reife Tomaten werden durch ein feines Sieb getrieben und der Saft mit Kandiszucker, Fenchel und Anissamen bei gelindem Feuer so lange gekocht, bis er die gehörige Dicke erreicht hat. Der Syrup wird auf Flaschen gefüllt, welche an einem kühlen Orte aufzubewahren sind. Auf 1 Liter Saft rechnet man 10 dg Kandiszucker, 1 dg Fenchel und Anissamen.

165. Paradiesäpfel, in Zucker eingemacht.

$\frac{1}{2}$ kg ungeschälte Tomaten, $\frac{1}{4}$ kg Zucker werden zusammen gekocht. Ist die Masse dicklich geworden, so thut man etwas frischen, grünen Ingwer daran.

166. Paradiesäpfel-Tomaten-Schnitzel.

2 kg geriebene gekochte Kartoffeln werden mit 1 Liter Tomatensaft, 4 Eier und $\frac{1}{4}$ Liter Semmelbrösel gut verrührt, daraus länglich runde Schnitzeln geformt, in Semmelbröseln gewälzt und in 15 dg heißem Palmin braun ausgebacken.

167. Paradiesäpfel-Tomaten-Salat.

2 kg reife geschälte Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten, werden mit 3 dg Citronensaft beträufelt und mit $\frac{1}{2}$ kg Apfelschnitten vermengt, dann mit 3 dg Staubzucker bestreut.

168. Paradiesäpfel (Tomaten) einzumachen.

Gereinigte, trocken abgewischte Tomaten werden in 4 Stücke geschnitten, von den Kernen befreit, in einem irdenen Topfe $\frac{1}{2}$ Stunde gekocht, in reine Obstgläser gefüllt, luftdicht verschlossen und $\frac{1}{2}$ Stunde in Dampf kochen gelassen.

169. Cichorien-Gemüse.

1 kg gewaschene Cichorienblätter werden in 1 Liter schwachem Salzwasser schnell überkocht, auf einem Sieb ablaufen gelassen.

Inzwischen bereitet man aus 5 dg Mehl, $\frac{1}{8}$ Liter Wasser, 2 dg Staubzucker, 1 Eigelb und 1 Prise Salz eine Sauce, die man nach kurzem Kochen mit 5 dg Palmin verrührt. Nun werden die Cichorienblätter hineingegeben und das Ganze durch $\frac{1}{4}$ Stunde aufkochen gelassen.

170. Hopfengemüse, bayrisch.

$\frac{1}{2}$ kg frische Hopfenkeime werden gereinigt, in leichtem Salzwasser gar gekocht und auf einem Sieb ablaufen gelassen. Inzwischen bereitet man aus 5 dg Palmin und 3 dg Mehl eine weiße Einbrenne, die man mit etwas Schnittlauch, 1 Prise Salz und 1 Eßlöffel Zitronensaft vermennt und mit 2 Eigelb und $\frac{1}{4}$ Liter Wasser verquirlt. Die abgetropften Hopfenkeime sollen jetzt in dieser heiß zu machenden Sauce einige Minuten ziehen und können nunmehr mit geblättertem Buttermehl oder auch mit weichen Nühreiern serviert werden.

