

Wiener Stadt- und
Landesbibliothek

210108

A

MA 3 SD 25 - 20 - 976 - 117418 - 54

Wiener Stadt- und
Landesbibliothek

- 210108 A

MA 9 - SD 25 - 20 - 976 - 117418 - 54



Zentrale: I, Neues Rathaus.
Frauenhilfsaktion im Kriege.

Kochvorschriften

für die

Kriegszeit.

Herausgegeben von der Frauenhilfsaktion im Kriege.

—
Dritte Folge.
—



Inhalt.

I. Allgemeine Ratschläge:		Seite
1. Rindsfett		3
2. Abschöpf fett		3
3. Fettersparnis		3
4. Gerstenmehl als Einbrennmehl		4
5. Semmelbröselersatz		4
6. Miltersparnis		4
II. Suppen:		
7. Saure Milchsuppe		4
8. Polentagrießsuppe		5
9. Falsche Gemüsesuppe auf Schweizer Art		5
10. Kümmelsuppe		6
III. Fische:		
11. Fischgulasch		6
12. Fisch in Einmachsaunze		6
13. Kabeljau (Stockfisch)		7
IV. Fleischerersatzspeisen:		
14. Kohl mit Bratwurst		7
15. Gefülltes Gemüse		8
V. Mehlspeisen:		
16. Kartoffeltuchen		8
17. Gefüllte Nudeln		8
18. Polenta aus Maizgrieß und Maismehl		9
19. Geröstete Polenta		9
20. PolentaKnödel		9
21. Kukuruzsturz		10
22. Eierz aus Gerstenmehl		10
23. Grammelortie aus Gerstenmehl		11
24. Märber Apfelsirudel aus Gerstenmehl		11
25. Erdäpfelloch		12
26. Reizgrießlauf		12
27. Tapioka (Sagogrieß)		12
28. Tapiokalauf		13
29. Grießsirudel		13
30. Kartoffeltorte		14
31. Cafes		14
32. Maismehlauf		14
33. Wiener Gugelhupf		14
34. Kartoffel-Pfannuchen		15
VI. Brot.		
35. Hausbrot aus Maismehl		15

I. Allgemeine Ratschläge.

1. Rindsfett.

Der Mangel an Schweinesfett und Butter und die ständig zunehmenden Preise aller Fettforten, lassen es räthlich erscheinen, wenn die Hausfrauen nun auch mit Rindsfetten kochen. Man muß, um gutes Rindsfett zu erhalten, das Fett entweder durch die Fleischmaschine treiben oder sehr fein schneiden. Dann wird es im Topf mit so viel Wasser bedeckt, daß es über dem Fett zusammengeht und langsam ausgekocht. Wenn das Wasser fast verdunstet ist, wird auf 1 Kilo Fett $\frac{1}{4}$ Liter Milch gegossen und das Fett fertig gedünstet.

Das so gewonnene Fett ist weich und sehr angenehm.

2. Abschöpf Fett.

Ein sehr gutes Fett können wir gewinnen, wenn wir die Suppe, bevor wir das Grünzeug hineingeben, mit kaltem Wasser abschrecken und das Fett, das sich dann sofort oben ansetzt, wegschöpfen. Daraus gewinnt man dann ein gutes Kochfett, das sogar zu Mehlspeisen verwendet werden kann.

3. Fettersparnis.

Wenn wir Fett ersparen wollen, so empfiehlt es sich, das Gemüse mit dem Fleisch in einer Kasserolle zu dünsten, wie es in Deutschland und Frankreich geschieht. Das Fett, das aus dem Fleisch dünstet, gibt dem Gemüse den notwendigen Fettgehalt und erspart die Verwendung von Fett.

4. Gerstenmehl als Einbrennmehl.

Damit das Gerstenmehl bei der Einbrenne nicht zu kleinen Klümpchen wird, wenn die Einbrenne aufgegossen wird, muß man das Fett gut durchrösten lassen, damit es grießeliger wird. Wenn man das Mehl zum Staub verwenden will, soll es erst angewärmt werden.

5. Semmelbröselersatz.

Die Semmelbrösel werden immer seltener und wir müssen deshalb für alle süßen Mehlspeisen (Erdäpfelnudeln, Knödel u.) einen Ersatz suchen. Zimmt und Zucker, geriebener Mohn, in Fett angeröstet, wie die Brösel, oder Haselnüsse, wenn sie für den Haushalt erschwinglich sind, erfüllen diese Aufgabe sehr gut.

6. Milchersparnis.

Die Milchknappheit und der Mangel an Kochmilch werden die Hausfrauen zur größten Sparsamkeit mit der Milch zwingen. Es empfiehlt sich deshalb, die Milch nur gewässert zu verwenden und wo es geht, Wasser zu verwenden. So kann man Hefeteig sehr gut nur mit Wasser anmachen, wenn man Milch sparen will.

II. Suppen.

7. Sauere Milchsuppe.

$1\frac{1}{4}$ Liter Wasser,
4 Löffel gemischtes Mehl,
 $\frac{1}{4}$ Liter abgerahmte Milch und je eine Messerspitze Salz und
Kümmel.

Das Wasser wird in einem irdenen Topf kochen gemacht, Salz und Kümmel hineingegeben. Aus dem Mehl und der Milch macht man ein Teigerl, das einige Minuten gesprudelt werden muß. Kocht das Wasser, so kocht man unter beständigem Sprudeln das Teigerl ein. Nach 5 Minuten ist die Suppe fertig. Man ißt sie mit schwarzem Brot oder gerösteten Semmeln.

8. Polentagrießsuppe.

2 Deka Fett,
 $\frac{1}{2}$ Zwiebel,
 für jede Person 1 Eßlöffel Polentagrieß.

Man röstet die feingeschnittene Zwiebel in Fett, bis sie gelblich ist, fügt den Polentagrieß bei und läßt ihn mitrösten. Dann gießt man für jede Person $\frac{1}{8}$ Liter Wasser dazu und kocht die Suppe mit Nährhefewürfel auf.

9. Falsche Gemüsesuppe auf Schweizer Art.

1 Kohlkopf,
 4 Deka Fett,
 2 Deka Gerstenmehl,
 $1\frac{1}{4}$ Liter Wasser,
 Salz,
 15 Deka Kartoffel.

Kohl wird nudelig geschnitten, mit Fett ohne Wasser weich gedünstet, dann gestaubt, wobei man das Mehl gut anrösten lassen muß, mit Wasser aufgegossen, gesalzen und gut verkocht. $\frac{1}{2}$ Stunde vor dem Essen gibt man die würfelig geschnittenen Kartoffeln hinein und läßt sie mitkochen. Zur Verbesserung der Suppe kann man auch Scheiben von Frankfurterwürsteln, Bratwürsten, Selchfleisch oder anderen Fleischresten beifügen, wodurch ein Gericht entsteht, das eine Abendmahlzeit oder ein Ersatz für eine Fleischspeise sein kann.

Wie aus Kohl, so kann man auch aus Kraut und Kochsalat eine ähnliche Suppe herstellen.

10. Kümmelsuppe.

- 5 Deka Schweinefett,
6 Deka Gerstenmehl,
Salz, Kümmel, Wasser.

Mehl und Kümmel gibt man in das heiße Fett und läßt es braun rösten, dann gießt man erst mit kaltem, dann mit heißem Wasser auf und läßt die Suppe zugedeckt mindestens 1 Stunde schwach kochen. Geröstete Semmel oder Brotwürfel dazugeben.

III. Fische.

11. Fischgulasch.

- 1 Kilo Seefisch,
12 Deka Butter,
2 kleine Häuptel Zwiebel,
5 Löffel Paradeismark, Salz und Paprika.

Der Fisch wird entgrätet, die Haut abgezogen, in kleine Stücke geschnitten und mit der Butter und den feingeschnittenen Zwiebeln gedünstet, dann etwas Mehl anstauben, Paprika und Paradeismark dazugegeben und mit Wasser oder Suppe vergossen.

Zum Schluß kann man Parmesan darüber streuen.

12. Fisch in Einmachtime.

In nicht viel mehr Wasser, als man zur Dünke berechnen muß, werden 2 große zerschnittene Zwiebeln, 1 große Petersilienwurzel, 1 Lorbeerblatt, 12 Gewürzkörner und ein wenig Salz $\frac{1}{2}$ Stunde lang gekocht. Dann gibt man den Fisch, in Streifen geschnitten, hinein und läßt ihn gar kochen. Der Fisch wird dann herausgenommen, ebenso das Gewürz, dann wird das Grünzeug durch ein Sieb gepreßt. Aus Mehl und Fett wird eine weiße

Einbrenne gemacht und die Beize mit dem passierten Grünzeug dazu gerührt und der Fisch hineingegeben. Zur Würze kann man grüne Petersilie oder Zitronensaft hineingegeben.

13. Kabeljau (Stockfisch.)

Der gut gewässerte Stockfisch wird in Salzwasser weich gekocht und mit folgender Milchkrantunke aufgetragen:

- 1/4 Liter Milch,
- 10 Heller Kren,
- Salz.

Die Milch wird mit dem Kren, Salz und eventuell einigen bitteren Mandeln aufgekocht. Da sie leicht anbrennt, muß man den Topf in eine Kasserolle mit kochendem Wasser stellen und fleißig rühren.

Wenn die Milch eine Weile gekocht hat, wird ein wenig Milch mit einem Eßlöffel Mehl verrührt und dazugegeben. Wenn es einmal aufgekocht hat, ist die Tunke fertig.

Wenn man Milch sparen will, kann man auch gewässerte Milch verwenden, nur muß dann mehr Mehl beigelegt werden.

IV. Fleischeressspeisen.

14. Kohl mit Bratwürst.

- 3 große oder 4 kleine Häuptel Kohl,
- 8 Gramm Kumerol, Salz, Pfeffer, Zwiebel,
- 40 Deka Bratwürste.

Der Kohl wird zerschnitten, in Salzwasser gekocht, wenn er ziemlich weich ist, in eine Kasserolle gegeben, wo das Kumerol mit der feingehackten Zwiebel gedünstet hat, dann gepfeffert und zugedeckt, 1 Stunde gedünstet. Dann werden die Bratwürste angebraten, in Stücke geschnitten und mit dem Kohl auf einer Schüssel angerichtet.

15. Gefülltes Gemüse.

Man kocht einen Kohl oder Krautkopf, in Blätter geteilt, einige Minuten in Salzwasser, nicht zu lange, damit die Blätter nicht zu weich werden. Dann legt man sie zum Auskühlen auf ein Brett.

$\frac{1}{4}$ Kilo Reis, Graupen oder Reiszwiegel oder Polentazwiegel kocht man in Salzwasser weich. Ausgekühlt vermischt man es mit 1 Ei, 1 feingeschnittenen Knackwurst oder Fleischresten, salzt und würzt nach Geschmack und füllt von der Masse 1 Eßlöffel voll in jedes Blatt, das zusammengerollt wird. Die kleinen Rollen werden in eine Pfanne gegeben und mit Wasser und Nährhefewürzel gedünstet. Man gibt sie mit gerösteten Bröseln oder geriebenem Parmesan zu Tisch.

Dasselbe kann man auch mit Zwiebeln oder frischen grünen Gurken machen, nur müssen dann die Fleischreste fett sein. Man kann auch eine Tünke aus saurem Rahm dazu machen, wenn man einfach $\frac{1}{4}$ Stunde vor dem Essen $\frac{1}{4}$ Liter Rahm mitdünsten läßt.

V. Mehlspeisen

aus verschiedenen Erstmehlen.

16. Kartoffelkuchen.

2 Dotter mit 12 Dekka Zucker gut verrühren, den Saft einer halben Zitrone und 25 Dekka gekochte, passierte kalte Kartoffel und schließlich von 2 Eiern Schnee.

Das Tortenblech wird mit Butter befettet, die Masse eingefüllt und $\frac{3}{4}$ Stunden kühl gebacken.

Man kann den Kuchen mit Zucker bestreuen oder oben mit Marmelade bestreichen oder mit Kaffee- oder Schokoladeglasur versehen.

17. Gefüllte Nudeln.

Nudeln, die man aus halb Gerstenmehl und halb Weizenmehl hergestellt hat, werden gekocht, mit kaltem Wasser geschwenkt, in eine gut

gefettete Backform eine Schichte davon eingelegt. Dann kommen geriebene Nüsse oder Zucker und Zimmt oder gezuckerter Mohn und eine Lage Nudeln darüber. Darauf kommt eine Lage Powidel oder andere Marmelade und wieder eine Lage Nudeln.

Das ganze wird mit Butter beträufelt oder mit gequirktem Ei und Milch übergossen und in der Röhre gebacken. Sehr ausgiebig, namentlich für Kinder.

18. Polenta aus Maisgrieß und Maismehl.

33 Deka Maisgrieß,
1½ Liter Salzwasser.

In kochendes Salzwasser gibt man den Polentagrieß und läßt die Masse unter stetem Rühren so lange kochen, bis sie sich vom Topf und Löffel löst (ungefähr ½ Stunde). Dann drückt man sie in eine mit Wasser ausgeschwenkte Form und stürzt sie gleich. Als Beilage zu Gulasch, Beuschel, Braten mit Rahmtunke zc. zu verwenden.

19. Geröstete Polenta.

Polenta wie obenstehend.

6 Deka Schweinefett, Rumerol oder Ceresfett.

Obige Polenta wird in Scheiben geschnitten und in heißem Fett geröstet.

20. Polentaknödel.

8 Deka Speck,
¼ Liter Milch,
10 Deka Maisgrieß,
Salz,
1 Ei.

Der Speck wird kleinwürfelig geschnitten, geröstet; wenn die Grieben gelb sind, gießt man mit gesalzener Milch auf, wenn sie kocht, gibt man rasch den Grieh dazu und kocht so lange, bis sich die Masse vom Löffel löst. Wenn sie überkühlt ist, verrührt man sie mit 1 Ei, formt Knödel und kocht sie einige Minuten in Salzwasser.

21. Kufurnzsterz.

1 Liter Salzwasser,
 1/2 Liter Maisgrieh,
 5 Dekka Schweinefett oder Kumerol,
 Grammehl.

In 1 Liter siedendes Wasser schüttet man den Maisgrieh und kocht bei zugedecktem Topf fast 1/4—1/2 Stunde, bis der Grieh gut gequollen ist, dann lockert man den Sterz vom Boden und von den Wänden des Topfes, gießt 5—6 Dekka heißes Schweinefett darauf und rührt mit einer Gabel den Sterz zu lauter kleinen Bröckeln. In gut zugedecktem Topf wird der Sterz nun noch 1/4 Stunde gedünstet und, mit heißen Grammehl bestreut, aufgetischt.

22. Sterz aus Gerstenmehl.

1 Liter Gerstenmehl,
 1 Liter stark gesalzenes Wasser,
 10 Dekka Speck.

Das Mehl läßt man in einer Kasserolle auf dem Herd sehr heiß werden, gießt dann unter beständigem Rühren nach und nach das kochende Salzwasser zu und verrührt den Sterz mit einer großen Gabel zu lauter kleinen Bröckeln. Der Speck wird kleinwürfelig geschnitten, geröstet bis die Grieben gelb werden und mit dem Sterz verrührt.

Salat dazu oder als Suppenbeilage zu servieren.

23. Grammelorte aus Gerstenmehl.

- 25 Deka Grammehl,
- 25 Deka Gerstenmehl,
- 11 Deka Staubzucker,
- 1 Ei,
- $\frac{1}{2}$ Zitrone, der Saft,
- 1 Messerspitze Zimmt und Sternengewürz,
- 2 Löffel Rum.

Die Grammehl, das Mehl, Zucker, Ei, Zimmt, Zitrone und Rum werden zu einem Teig geknetet, dann gut abgearbeitet und 1 Stunde rasten lassen.

Dann von der einen Hälfte des Teiges ein Tortenblatt formen, mit Marmelade bestreichen, von der anderen Hälfte des Teiges ein Gitter darüber legen und 1 Stunde langsam backen.

24. Würber Apfelstrudel aus Gerstenmehl.

- 14 Deka Gerstenmehl,
- 10 Deka Butter oder Margarine,
- 2 Deka Zucker,
- Salz,
- 1 Dotter,
- 3 Löffel Milch,
- $\frac{1}{2}$ Kaffeelöffel Rum,
- $\frac{1}{2}$ Kilo Apfel,
- 5 Deka Zucker,
- 2 Deka Rosinen.

Mehl, Butter, Zucker, Salz, Dotter und Rum verarbeitet man zu einem würben Teig, den man nach $\frac{1}{2}$ stündigem Rasten möglichst dünn zu einem Rechteck auswälzt, in der Mitte mit feinblättrigen Äpfeln, Rosinen und Zucker belegt, zusammenschlägt, mit Eisklar bestreicht und auf einem Blech in ziemlich heißem Rohr bäckt.

25. Erdäpfelkoch.

- 12 $\frac{1}{2}$ Defa Butter,
- 4 ganze Eier,
- 12 $\frac{1}{2}$ Defa gekochte Erdäpfel.

Die Butter wird mit den Eiern $\frac{1}{2}$ Stunde abgetrieben, die passierten Erdäpfel dazugegeben, in eine ausgestrichene Form gegeben und $\frac{1}{2}$ Stunde (eher länger als kürzer) in Dunst gekocht.

26. Reisgriekauflauf.

- $\frac{1}{4}$ Liter Milch,
- 7 Defa Reisgriek,
- Salz,
- 5 Defa Butter oder Funerol
- 5 Defa Zucker,
- 3 Eier,
- Zitronenschale.

Der Griek wird in der Milch weich gekocht, Butter wird mit Zucker, Dottern, Zitronenschale schaumig gerührt, mit dem ausgekühlten Griek und dem festen Schnee verrührt und in einer bestrichenen Auflaufform in der Röhre gebacken.

27. Tapioka (Sagogriek.)

Diese bei uns wenig gebräuchliche Griekart ist außerordentlich nahrhaft und könnte auch jetzt von Holland eingeführt werden. Dieser Griek kann ebenso wie alle anderen Grieksorten verwendet werden. Als Griekkoch mit Magermilch oder gewässertter Milch ist Tapioka vor allem für kleine Kinder sehr nahrhaft, ebenso für Kranke.

Alle Griekmehlspeisen können auch mit Tapiokagriek bereitet werden.

28. Tapiokaauflauf.

- $\frac{1}{10}$ Liter Tapioka,
- $\frac{4}{10}$ Liter Milch,
- 4 Deka Butter,
- 15 Deka Zucker,
- 3 Eier.

$\frac{1}{10}$ Liter Tapioka wird mit $\frac{4}{10}$ Liter Milch aufgekocht, bis er durchsichtig ist. Ausgekühlt, werden 4 Deka Butter, 3 Dotter, 15 Deka Zucker, von 3 Eiweiß der Schnee und etwas Vanille oder Vanillin hineingerührt und langsam in der Röhre gebacken.

29. Grießstrudel.

Man macht einen Strudelteig aus 12 Deka Weizen- und 12 Deka Gerstenmehl mit einem Ei, etwas warmen Wasser, 2 Deka Butter und etwas Salz. Den Teig läßt man $\frac{1}{2}$ Stunde rasten.

Fülle: 5 Deka Butter, 10 Deka Reis- oder Maigrieß, etwas Salz, 10 Deka Zucker, $\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver, 5 Deka Rosinen, $\frac{1}{2}$ Liter Milch und 2 Eier.

Der Grieß wird mit der Milch übergossen und $\frac{1}{2}$ Stunde stehen gelassen; alles übrige mengt man zusammen, gibt den Grieß hinein und vermennt die Masse.

Der Strudelteig wird ausgezogen, mit vorstehender Fülle belegt, zusammengerollt und spiralförmig in eine mit Butter geschmierte Pfanne gegeben, mit $\frac{1}{4}$ Liter Milch übergossen und im Rohr gebacken.

30. Kartoffeltorte.

- 30 Deka gekochte Kartoffel,
- 15 Deka Zucker,
- 8 Deka Mandeln,
- 4 Eier,
- Zitronenschalen, Backpulver.

15 Deka Zucker, 4 Eidotter und Zitronenschalen werden gut gerührt, dann 30 Deka gekochte, geriebene Kartoffel, 8 Deka mit den

Schalen geriebene Mandeln und der Schnee von 4 Eierklar dazugegeben und etwas Backpulver beigemischt. Allenfalls noch Zitronenglasur.

31. Cafes.

10 Deka Weizen- und 10 Deka Gerstenmehl, 6 Deka Zucker, 4 Deka Butter, 1 Ei, eine Messerspitze Backpulver, werden auf dem Brett zu einem Teig verknetet, ausgewälzt und daraus Formen gestochen.

Ein Blech wird mit Butter geschmiert, mit Mehl bestreut, die Bäckerei daraufgegeben und gebacken bis sie durch ist. Die Cafes nehmen keine Farbe an.

32. Maismehlaufauf.

- 12 Deka Maismehl,
- $\frac{1}{2}$ Liter Milch,
- $\frac{1}{2}$ Liter Wasser,
- 2 Eier,
- 8 Deka Butter,
- 6 Deka Zucker,
- die abgeriebene Schale $\frac{1}{2}$ Zitrone,
- 1 Kaffeelöffel Backpulver.

Man kocht das Maismehl unter stetem Rühren langsam in die siedende Milch ein und läßt diesen Brei dann erkalten. Hierauf treibt man die Eidotter mit der Butter gut ab, mengt den Zucker, die Zitronenschale, den Brei und den festgeschlagenen Schnee der Eiweiß und das Backpulver bei, füllt dies in eine mit Butter bestrichene Backschüssel ein und läßt es bei mäßiger Hitze in der Röhre backen.

33. Wiener Guglhupf.

- 15 Deka Butter,
- 15 Deka Staubzucker,
- 4 Eier,
- $\frac{1}{4}$ Liter Milch,

30 Deka Kartoffelmehl,
 1/2 Päckchen Backpulver,
 Zitronenschale, Butter, Semmelbröseln und Mandeln zum
 Vorbereiten der Backform.

Man rührt die Butter recht schaumig ab, mengt dann den Zucker, die Eier, etwas feingeriebene Zitronenschale (oder Vanillinzucker), das Kartoffelmehl, die Milch und zuletzt das Backpulver dazu, verrührt die Masse gut, füllt sie in einen mit Butter bestrichenen, mit gesiebten Semmelbröseln und fein geschnittenen Mandeln ausgestreuten Model ein und läßt den Guglhupf in der heißen Röhre backen.

34. Kartoffel-Pfannkuchen.

1 Kilo rohe Kartoffel,
 1 Kaffeelöffel voll Salz,
 2 Eier,
 1 Paket Backpulver.

Die Kartoffel werden geschält und gerieben, dann fügt man die beiden Eier, Salz und Backpulver hinzu und bäckt in einer Pfanne auf dem Herd in heißem Fett auf beiden Seiten schön goldgelb. Man bäckt je nach Größe der Pfanne immer 5—6 kleine Pfannkuchen auf einmal. Ein vorzügliches billiges Gericht, schmeckt mit Brot oder gedünstetem Obst, Preiselbeeren, Heidelbeeren u. ausgezeichnet und ist sehr leicht herzustellen.

VI. Brot.

35. Hausbrot aus Maismehl.

1 Kilo Maismehl,
 1/2 Kilo Gerstenmehl oder gemischtes Mehl,
 20 Heller Germ im lauwarmen Wasser aufgelassen,
 1/2 Kilo gekochte, geriebene Erdäpfel,
 Kümmel und Salz nach Geschmack.

Die ganze Masse wird mit lauwarmem Wasser zu einem festen Teig verarbeitet, in 2 Teile geteilt und in eine ausgefettete Bratpfanne gelegt und in derselben gut aufgehen gelassen. Nach dem Aufgehen wird diese Masse bei gutem Feuer langsam zirka 1 1/2 Stunden gebacken.





