

# Gemüse ohne Fett.

1.

## Kohl-Gemüse I.

Man entblättert einen großen festen Kohlkopf und schneidet das Herz in 4 Teile, wäscht alles in lauwarmem Wasser gut aus und gibt es dann in kaltes Wasser, in dem man es längere Zeit liegen läßt, wodurch der Kohl sehr gut gereinigt wird. Man zerschneidet ihn und läßt ihn dann in gut gesalzenem Wasser weich kochen. Man röstet 3 Löffel Mehl lichtbraun und vergießt es mit kaltem Wasser, bis es ganz dünnflüssig ist. Wenn der gekochte Kohl gut abgesehen ist, mischt man es darunter, gibt weißen Pfeffer und Majoran dazu, auch fein geschnittene Petersilie und läßt alles 10 Minuten kochen.

2.

## Kohl-Gemüse II.

Für 6 Personen rechnet man 2 sehr feste Kohldöpfe, schneidet sie in 4 Viertel, legt sie in heißes Wasser, läßt sie darin auskühlen, dann sind sie etwas weich und man kann sie gut waschen. Nachher legt man sie in kaltes Wasser zum Abschwemmen; der Kohl

ist durch diese Prozedur leichter verdaulich. Man gibt ihn dann in kochendes Wasser mit einer Messerspitze Natron (Speisesoda), wodurch er schön grün bleibt und rascher kocht. Salzen soll man den Kohl gut, d. h. das Wasser, in dem man ihn kocht. Wenn er weich ist, legt man die Viertel auf ein Haarsieb, bis alles Wasser abgetropft ist, aber so, daß es heiß bleibt bis zum Anrichten. Wenn er zu Tisch kommt, legt man ihn auf eine flache Schüssel und gibt geriebenen Käse darauf.

3.

### **Kohlrüben I.**

Man schneidet Kohlrüben in dünne Scheiben, nachdem man sie in 4 Teile geschnitten hat. Man schneidet auch alle nicht allzu großen grünen Blätter, wenn sie gut gewaschen sind, fein zusammen, gibt sie zu den geschnittenen Kohlrüben und gießt so viel kaltes Wasser darauf, daß alles gut bedeckt ist, gibt Salz, etwas Pfeffer und 2 Maggiwürfel dazu und läßt die Kohlrüben weich dünsten. Inzwischen röstet man 2 Löffel Mehl braun, nimmt von der Flüssigkeit, in der die Kohlrüben gekocht sind, eine Schale weg, läßt sie gut auskühlen, verrührt damit das Mehl fein und gibt es zu den Kohlrüben. Man läßt alles 10 Minuten kochen, bis es gut verkocht ist.

4.

### **Kohlrüben II.**

Man schneidet die Kohlrüben in Würfel, stellt in einem kleinen Gefäß einen starken Eßlöffel Staubzucker

auf den Herd und läßt denselben braun werden; dann gießt man Wasser darauf, ungefähr ein Viertelliter, läßt es verkochen und gießt so den aufgekochten Zucker auf die Kohlrüben in das Gefäß, in dem man sie kocht und läßt sie weich dünsten. Man rechnet für 2 Personen 1 große Kohlrübe. Ist die Flüssigkeit zu wenig, gibt man etwas heißes Wasser dazu und zum Schluß etwas in Wasser verrührtes geröstetes Mehl, womit man die Kohlrüben dann noch einige Minuten kocht.

5.

### **Weisse Rüben.**

Wenn man an einem Tag Rindfleisch kocht, so gibt man auf würflich geschnittene weiße Rüben, von denen man auch, wenn sie groß sind, ein Stück auf 2 Personen rechnen kann, einen Schöpflöffel voll Rindsuppe, worin man die Rüben langsam weich dünstet; dann gießt man die Suppe ab, mischt sie mit 3 Eßlöffel Rahm, den man sich aus Milch mit Zitronensaft herstellt, rührt 2 Eidotter dazu und gießt es über die auf einer tiefen Schüssel angerichteten Rüben und läßt diese Speise bis zum Gebrauch warm stehen. Kochen darf sie nicht mehr.

6.

### **Karotten mit grünen Erbsen.**

Man nimmt kleine Karotten soviel man eben kochen will, schabt sie ab, wäscht sie gut aus und stellt sie mit großen grünen Erbsen in kaltem Wasser zu

und kocht sie weich; etwas Salz, 3 Stück Zucker und etwas weißen Pfeffer gibt man dazu und zum Schluß, wenn sie weich sind, ein paar Tropfen Zitronensaft. Es darf nicht zuviel Wasser genommen werden, weil die Flüssigkeit bis auf einen kurzen Saft verdunsten muß.

7.

### **Karotten auf andere Art.**

Zu diesem Gemüse kann man große, dunkelgelbe Rüben nehmen. Mit 6 Rüben kann man eine gute Schüssel voll machen. Nachdem die gelben Rüben gepuht und gewaschen sind, schneidet man sie grob nudlig (in Streifen), stellt sie mit kaltem Wasser zu, salzt gut und gibt 1—2 Maggiwürfel dazu, läßt sie weich dünsten und gibt dann, wenn viel Flüssigkeit bleibt, einen Teil davon weg, welchen man ausgekühlt mit 2 lichtbraun gerösteten Eßlöffeln Mehl verrührt wieder zu den gelben Rüben gibt und 5 Minuten kochen läßt. Zucker nach Geschmack.

8.

### **Sauerkraut.**

Man zerschneidet zu einem halben Kilo Sauerkraut drei abgezogene Paradeisäpfel (Tomaten) in dünne Schnitten und gibt sie in den Kochtopf. Wenn das Sauerkraut gut ausgewaschen ist, gibt man es auf die zerschnittenen Paradeisäpfel tut Salz und Rümme! dazu und soviel Wasser, daß es gut über das Kraut geht. (Kaltes Wasser.) Dann läßt man es kochen bis das Kraut weich ist. Man mischt

es öfter mit dem Kochlöffel, damit sich die Paradeisäpfel gut mit dem Kraut vermengen. Die überflüssige, ungesunde Säure, welche das Kraut durch das Auswaschen verliert, ersetzt sich in besserer Weise durch den Paradeisgeschmack. Will man das Kraut lieber dick haben, so gibt man dünn gespaltene, rohe, mehligte Kartoffeln dazu und läßt sie mit verkochen. Wenn die Kartoffeln groß sind, genügen 2 davon vollständig.

9.

### Süßes Kraut.

Man nimmt fein geschnittenes süßes Kraut, für eine Familie von 6 Personen 1 Kilo, stellt es mit sehr wenig kaltem Wasser zu, da das süße Kraut doch sehr viel Feuchtigkeit von sich gibt, schneidet eine Zwiebel sehr fein, mischt sie darunter, salzt es, gibt Kümmel dazu, fügt 3 Stück Zucker und etwas Zitronensaft bei, auch etwas Pfeffer, und läßt es dünsten bis es weich ist. Sollte die Flüssigkeit verdunstet sein, bevor es weich ist, so gießt man ein wenig kochendes Wasser zu. Dieses Kraut ist sehr gut zu den Knödeln, welche bei den Mehlspeisen beschrieben werden. Süßes Kraut so genannt gegenüber dem Sauerkraut, das ist **roh**.

10.

### Kochsalat I.

Zu einem Gemüse für 6 Personen muß man 3 große Häuptel Kochsalat rechnen, wenn man ihn als

Speise für sich macht, ohne Fleisch. Man kann Erdäpfel dazu essen. Am besten passen im Rohr gebratene, vorher geschälte rohe Erdäpfel, welche man, wenn sie gewaschen sind mit Salz und Kümmel einreibt und auf einem Blech bei starker Hitze bratet. Der Salat wird ganz zerlegt, sehr gut einigemal ausgewaschen, dann zerschnitten in kochendem, stark gesalzenem Wasser zugestellt und weich gekocht. Man rührt 2—3 Löffel Mehl ungeröstet mit kaltem Wasser ab, bis es eine dünne Flüssigkeit ist, gießt das Wasser, in welchem der Salat gekocht ist ab, und gießt die Mehllüssigkeit auf den Salat und fügt 2 Maggiwürfel bei. Nach einigen Minuten kochen ist es fertig.

11.

## Gefülltes Kraut.

Zu diesem Gemüse braucht man Fleisch. Ein Viertel Kilo Schweinefleisch und ein Stück Leber, ungefähr  $\frac{1}{8}$  Kilo, wird zusammen fein faschiert, gut gesalzen, etwas Paprika dazu, Kümmel und Majoran und etwas fein zerriebenes Kuttelkraut (Chymian). Man gibt ein ganzes Ei dazu und vermischt den Brei gut. Dann gibt man ein mittelgroßes Krauthäuptel unzerteilt in ein Gefäß mit kaltem Wasser und läßt es bis zum Kochen heiß werden; dann wirft man das Krauthäuptel in ein großes Gefäß mit kaltem Wasser und löst alle Blätter, die jetzt ganz weich sind, ab, solange sie nicht allzu klein sind, so daß man 12 Blätter zum füllen hat den Rest schneidet man zusammen. Nun legt man die

Blätter auf ein Brett und füllt auf jedes einen Teil von der Fleischfülle und rollt sie dann einzeln wie ein Würstchen zusammen. Nun gibt man in eine mittelgroße Kasserolle einige Zwiebelschnitten, darauf legt man abgezogene, in Scheiben zerschnittene Paradeisäpfel von denen 2 genügen und nun streut man einen Teil des zerschnittenen Krautes darauf, salzt ein wenig und legt die Hälfte der Würstchen nebeneinander darauf, bedeckt es wieder mit zerschnittenem Kraut, gibt die zweite Hälfte der Würstchen und bedeckt sie mit dem Rest des geschnittenen Krautes, gibt Salz darauf, gießt  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser dazu und läßt das Ganze  $2\frac{1}{2}$  Stunden langsam dünsten. Man darf das Gericht nur bis es zu kochen anfängt auf offenem Feuer lassen, dann läßt man es auf der Herdplatte weiterdünsten, immer gut zugedeckt. Es darf absolut nicht umgerührt werden. Beim Anrichten deckt man die Schüssel auf das Kasserol und stürzt das Ganze um, daß es wie ein Kuchen auf der Schüssel liegt.

12.

## Kochsalat mit grünen Erbsen.

Drei starke Häuptel Kochsalat genügen für 6 Personen als Gemüse. Eine Handvoll große grüne Erbsen stellt man mit  $\frac{1}{4}$  Liter Salzwasser zu und läßt sie eine Viertelstunde kochen. Dann gibt man den gut gewaschenen, zerschnittenen Kochsalat dazu und läßt ihn weich kochen, worauf man 3 Löffel Mehl mit einigen Löffeln kaltem Wasser fein abgerührt hinzutut, ebenso eine Handvoll zerschnittene grüne Petersilie. Man läßt

alles noch 5 Minuten kochen. Beim Hineingießen des abgerührten Mehles muß man fleißig umrühren, damit es sich mit dem Kochsalat gut vermischt.

13.

### **Grüne Fisolen (Bohnen).**

Die gewaschenen, geputzten Fisolen schneidet man, wenn sie groß sind, in zwei Teile, sind sie klein, können sie ganz bleiben. Man läßt gut gesalzenes Wasser kochend werden, gibt eine Messerspitze voll Speisesoda hinein und zugleich die grünen Fisolen, welche man nicht länger als höchstens 20 Minuten kochen läßt; worauf man sie abseht und gut abtrocknen läßt. Man rührt 2 Eßlöffel Mehl mit einer Schale Milch gut ab, gibt eine Handvoll fein geschnittene grüne Petersilie dazu und kocht damit die grünen Fisolen nochmals auf. Sollte das Gemüse zu dick werden, was oft von der Qualität des Mehles abhängt, so kann man mit etwas heißem Wasser verdünnen.

14.

### **Spargelsuppe und zugleich Gemüse.**

Man schneidet nur fingerbreit vom dicken Ende des Spargels ab und schält ihn bis die dicken Fäden alle weg sind. Dann schneidet man am dicken Ende etwas weniger als die Hälfte ab, zerschneidet das untere Ende in kleine Stücke und stellt alles zusammen (für 1 Bund Spargel  $1\frac{1}{2}$  liter gesalzenes kaltes Wasser) zum

Kochen. Sowie der Spargel weich ist, nimmt man die langen Stücke heraus. Man soll beim Zusetzen die kleinen Stückchen unten und die großen oben geben, damit man sie leichter herausnehmen kann, am besten mit einem Backlöffel. Die kleinen bleiben in der Flüssigkeit und werden damit als Suppe angerichtet, welche besser schmeckt als Rindsuppe. Die großen Stücke können ohne jede Zutat gegessen werden. Wer es mehr liebt, kann sie mit einer Art Tunke, aus etwas geröstetem Mehl, mit einem Schöpflöffel von der Spargelsuppe verrührt und verkocht mit ein paar Tropfen Zitronensaft und einem Eigelb darinnenverrührt, anrichten. Man legt den Spargel, welchen man in Folge des genauen Schärens bis zum letzten Ende essen kann, in die Tunke.

15.

## **Gemischtes Gemüse.**

(Eine der besten Speisen.)

Vier schöne Paradeisäpfel (Tomaten) werden abgezogen und zerschnitten auf den Grund einer ziemlich großen Kasserole gelegt. Darauf kommen 10—12 nicht zu große Karotten. Dann ein in 4 Teile zerschnittener fester in lauem Wasser gewaschener Kohl, eine Kohlrübe in dicken Schnitten, eine Handvoll geputzte grüne Fisolen (Bohnen), eine Handvoll grüne Erbsen, ein halber Teller (Sellerie) in Stücke nicht zu klein geschnitten, dann gut salzen und Wasser soviel, daß die Gemüse damit bedeckt sind. Nun stellt man das Gericht zum Feuer und läßt alles kochen bis es fast weich ist und

gibt dann die vorher geschälten drei großen mehligten Kartoffeln in Teile zerschnitten dazu. Wenn man Reis hat, gibt man 3 Eßlöffel voll gewaschenen Reis mit dazu und läßt alles zusammen kochen bis die Erdäpfel ganz weich sind. Man kann beim Anrichten, wenn man will, obenauf geriebenen Käse geben.

16.

### **Karfiol (Blumenkohl) mit Schwämmen.**

Man wäscht und zerschneidet in dünne Spalten was immer für Schwämme und stellt sie mit Wasser und ein paar Löffel Milch und Salz zum Kochen. Zu gleicher Zeit kocht man eine ganze Rose Karfiol in Salzwasser weich, aber so, daß sie nicht zerfällt. Man seiht sie dann ab und stellt sie warm. Sind die Schwämme weich, so rührt man ungeröstetes Mehl mit dem Wasser, in dem der Karfiol gekocht wurde und welches man auskühlen ließ. fein ab — zwei Löffel Mehl genügen — und gibt es zu den Schwämmen, sowie einen Maggiwürfel, läßt es gut verkochen durch 10 Minuten. Beim Anrichten legt man den ganzen Karfiol mit der Rose nach oben auf eine flache runde Schüssel und gibt die Schwämme mit der Tunke rund herum.

17.

### **Eingebrannte Erdäpfel.**

Man kocht für 6 Personen  $\frac{1}{2}$  Kilo Erdäpfel und legt sie, wenn sie weich sind, in kaltes Wasser, wodurch sie sich, wenn sie ausgekühlt sind, schneiden lassen wie

Kipflerkartoffeln (Salatkartoffeln), was für Tunke und zum Salat besser paßt, als wenn sie mehlig sind. Man röstet 4 Eßlöffel Mehl ziemlich braun und vergießt sie mit kaltem Wasser unter beständigem Rühren, bis man genug für die Tunke hat, zu der Masse der Erdäpfel. Dann salzt man nach Geschmack, gibt von einer halben Zitrone den Saft hinein, ein Lorbeerblatt, etwas Kuttelkraut (Thymian) und ein Stückchen Zucker. Wer nicht gern gesäuert ist, läßt Zitrone und Zucker weg. Nun läßt man die Tunke gut verkochen und gießt sie durch ein Sieb über die geschnittenen Erdäpfel. Dann ist das Ganze zum Anrichten fertig.

18.

### Majoranerdäpfel.

Zu diesen wird das Mehl nur gelb geröstet und zum Vergießen gibt man etwas gesäuerte Milch dazu und nur anstatt der anderen Kuchenkräuter einen Löffel voll Majoran, mit dem man die Tunke verkocht aber nicht passiert. Ein Maggiwürfel kann dazugegeben werden.

19.

### Gurkengemüse.

Wenn die Gurken geschält sind, und nicht allzu dünn, jedenfalls nicht so dünn wie zum Salat geschnitten sind, salzt man sie gut ein und läßt sie  $\frac{1}{4}$  Stunde damit stehen; dann gießt man die Flüssigkeit ab und läßt sie in derselben Tunke wie sie zu den Majoranerdäpfeln angegeben ist, [nur daß man statt des Ma-

porans fein geschnittenes Dillenkraut nimmt, kochen bis sie weich sind.

20.

## Gefüllte Paradeisäpfel (Tomaten).

Dies ist eine Beilage zu Schnitzeln oder auch zum Rindfleisch. Will man sie als Speise für sich geben, so muß man natürlich mehr nehmen. Man nimmt große, wenn man es haben kann runde Paradeisäpfel, wäscht sie gut aus, aber zieht die Haut nicht ab. Man schneidet sie in der Mitte quer durch, so daß sie aber zusammen hängen bleiben — ungefähr so: . Man salzt sie gut und gibt auf die untere Hälfte einen Kaffeelöffel gewaschenen Reis und schlägt die andere Hälfte darüber, so daß der Paradeisapfel geschlossen ist. (Man entkernt die Paradeisäpfel nicht, sondern drückt den Reis in den Saft hinein.) Nun gibt man in eine breite Kasserole ein wenig Wasser, damit die Paradeisäpfel nicht trocken stehen. Wer absolut mit Fett kochen will, gibt anstatt Wasser etwas Butter hinein, doch macht dies beim Geschmack keinen Unterschied. Man legt nun die Paradeisäpfel nebeneinander, ja nicht aufeinander, und stellt sie auf die Herdplatte, wo sie eine gute Stunde ohne umzurühren geschlossen dünsten. Auf offenes Feuer darf man sie nicht stellen.

21.

## Spinat.

Spinat soll man machen, wenn man Rindsuppe hat. Man wäscht ihn gut aus, läßt das gesalzene Wasser

kochend werden, gibt eine Messerspitze Speisesoda dazu und dann sofort den Spinat hinein. Wenn er fertig gekocht ist, zerhackt man ihn fein, oder passiert ihn, dann gibt man, je nach der Menge des Spinates, in Wasser fein verrührtes Mehl dazu und vergießt mit Rindsuppe. Noch besser ist es, wenn man Rindsuppe beiseite stellt, soviel man zum Uergießen braucht, damit sie kalt wird und verrührt das Mehl mit der kalten Suppe, dann läßt man den Spinat damit gut verkochen.

22.

## Gefüllte Kürbisse.

Bekommt man kleine längliche Kürbisse; nimmt man mehrere, von großen braucht man nur einen für eine ausgiebige Speise. Man schält den Kürbis und schneidet an einem Ende ein drei Finger breites Stück glatt ab. Nun höhlt man den Kürbis gut aus, so daß alle Kerne heraus sind; dann reibt man ihn innen mit Salz und etwas Pfeffer ein, ebenso außen und legt ihn beiseite, damit sich das Salz hineinzieht. Die Fülle bereitet man in folgender Weise: Man nimmt gelbe Rüben, Petersilienwurzel, Zeller (Sellerie), etwas grüne Erbsen und einige Blätter süßes (rohes Weiß-) Kraut. Das alles schneidet man sehr fein zusammen und dünstet es mit drei zerschnittenen Paradeisäpfeln gut gesalzen und gewürzt, ohne Wasser, bis alles weich und die Flüssigkeit gut verdunstet ist. Nun gibt man die Fülle in den hohlen Kürbis, bis er ganz voll ist. Hat man Reis, so gibt man ein paar Löffel voll hinein (roh), mischt ihn

gut unter die Fülle, bevor man diese in den Kürbis gibt.

Man kann auch die Fülle auf andere Art herstellen. Man kocht ein Stückchen Schweinefleisch mit einem Stückchen Schöpsen- oder Selchfleisch und etwas Leber, was immer für eine, zusammen weich. Man nimmt nicht zuviel Wasser, außer wenn man die sich ergebende Suppe verwenden will, dann schmeckt sie mit Gries eingekocht vorzüglich. Rechnet man aber darauf nicht, dann braucht man nur so wenig Saft zu gewinnen, als man bedarf, um den Kürbis darin zu dünsten. Das gekochte Fleisch muß sehr fein zerschnitten und gut gewürzt werden; einige Wachholderbeeren dazugegeben verfeinern den Geschmack.

So wie der Kürbis mit der einen oder anderen Fülle voll ist, legt man das vorher weggeschnittene Ende darauf, damit der Kürbis geschlossen ist. Macht man die Fleischfülle, so muß man dieselbe mit einem ganzen Ei vermischen, da sich der gekochte Kürbis dann leichter in schöne Spalten schneiden läßt. Man gießt in ein Gefäß, in welchem der Kürbis von beiden Seiten festsißt, die vom Fleisch gewonnene Brühe und legt den Kürbis hinein, er muß dünsten, bis er sich weich greift. Auf eine längliche Schüssel gelegt, läßt er sich mit einem scharfen Messer sehr gut schneiden. Die Brühe kann man darüber gießen oder extra anrichten. Man kann auch zur Fleischfülle rohen Reis dazu mischen, wodurch die Speise ausgiebiger wird.

Zum Dünsten mit der Gemüsefülle nimmt man Wasser mit 2 Maggiwürfeln.

## Rettich als Gemüse.

Man schält entweder schwarzen oder weißen großen Rettich, vierteilt ihn und legt ihn in kaltes Wasser, worin man ihn liegen läßt, bis  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser kocht. Nun schneidet man die Viertel in messerrückendünne Spalten und gibt sie mit 2 Maggiwürfel in das kochende Wasser. 2 große Rettiche rechnet man für  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser. Nun rührt man 2 Eßlöffel braun geröstetes Mehl mit kaltem Wasser fein ab, gibt Kümmel dazu und verkocht damit die Rettiche bis sie ganz weich sind. Ist es nötig, kann man nachsalzen, obwohl die Maggiwürfel meistens genug salzen.

## Gefüllter Kohl.

Man gibt ein sehr großes, nicht festes Häuptel Kohl für eine Minute in kochendes Wasser, dann wirft man es in einen Weidling (Schüssel) mit kaltem Wasser, in welchem man den Kohl, indem man ihn am Strunk hält, eine Zeitlang hin und her schwenkt, wodurch er vollständig gereinigt wird. Vorher muß man schon die Fülle bereitet haben, es ist dieselbe wie zum gefüllten Kürbis, entweder mit Fleisch oder Gemüse und rohem Reis. Man schneidet den Strunk ein wenig ab, damit man den Kohlkopf mit dem Stempel nach unten auf ein Brett oder eine flache Schüssel legen kann, um die Blätter ganz entfalten zu können. Nun gibt man

in die Mitte einen Löffel von der Fülle, dann zwischen jedes Blatt, welches man über die Fülle hinaufschlägt, bis der ganze Kopf eine runde Kugel bildet. Nun legt man in eine Kasserolle, in welche der Kohl so ziemlich hineinpaßt, ein in Spalten zerschnittenes Häuptel Zwiebel, legt den Kohl darauf und gibt Wasser, womöglich kochendes, oder wenn man Suppe hat, diese darauf, bis das Gefäß halb voll ist und läßt den Kohl  $1\frac{1}{2}$  Stunden dünsten. Die Fülle muß gut gesalzen sein. Beim Anrichten legt man den Kohl auf eine flache Schüssel, zerschneidet ihn in 6 Stücke und streut, wenn er mit der Gemüsefülle bereitet ist, geriebenen Käse darauf.

25.

### **Sehr gutes Gemüse von den Stengeln des ausgewachsenen Salates.**

Man schneidet die langen Salatstengeln in dünne Blättchen und kocht sie in  $\frac{1}{4}$  Liter Salzwasser mit 2 Maggiwürfeln und sehr fein geschnittener grüner Petersilie. (Es muß aber viel Petersilie sein.) Man kann auch Dillenkraut anstatt der Petersilie verwenden. Nun verrührt man 2 Löffel ungeröstetes Mehl mit kaltem Wasser und gibt es, wenn alles weich gekocht ist unter stetem Rühren dazu. 10 Minuten läßt man es damit kochen.