

Mehl- und Milchspeisen ohne Fett.

1.

Milchreis mit Schokoladegeschmack.

Man stellt $\frac{1}{8}$ Kilo Reis mit $\frac{1}{2}$ Liter Milch (kann auch von Trockenmilch erzeugt sein), etwas Salz und einigen Stücken Zucker zum Kochen und läßt den Reis ziemlich weich werden. Dann gibt man eine Tafel geriebene Schokolade dazu, läßt den Reis, während man fleißig umrührt, noch eine Minute kochen, stellt ihn zugedeckt beiseite, so daß er warm bleibt bis zum Anrichten.

2.

Reiskuchen ohne Fett.

Man verfährt wie oben angegeben, nur muß der Reis etwas dicker werden, was man durch längeres Kochen erreicht und erst dann die geriebene Schokolade daran rührt. Man hat vorher große Rosinen in heißem Wasser ausgewaschen und dann in kaltes Wasser gelegt, $\frac{1}{2}$ Stunde lang, damit sie ganz aufquellen, eine Handvoll genügt. Man rührt die Rosinen darunter,

gibt den Reis auf eine Schüssel und gibt ihm mit dem breiten Messer eine runde Form, wie die einer Corte. Obenauf legt man entweder geschwellte und abgezogene ganze Mandeln, die man ein wenig hineindrückt, aber daß sie sichtbar bleiben; oder in Ermangelung der Mandeln legt man halbierte Nüsse darauf; frische, abgezogene sind natürlich noch besser. Man kann den Kuchen auch mit kleinen gekochten und in Hälften geschnittenen Birnen belegen. In einer halben Stunde ist der Kuchen so fest, daß man ihn mit dem Messer schneiden kann. Er läßt sich tagelang aufbewahren, ohne Schaden zu nehmen.

3.

Nockerln ohne Fett.

Man rührt Mehl, welches man gut salzt, mit Wasser zu einem Nockerlteig ab, schlägt ein ganzes Ei so schäumig als möglich mit einer Gabel und mischt das Ei, aber erst in dem Moment, wo man es in kochendes Wasser oder Suppe einlegt, unter den Nockerlteig. Man soll sie mit einem Kaffeelöffel einlegen, recht klein, da sie stark aufquellen. Sind gut für Suppe oder Beilagen.

4.

Nockerln als Milchspeise.

Dieselben Nockerln als Milchspeise werden gemacht, indem man die so gekochten abseiht und in ein wenig gezuckerte, gekochte Milch legt und für kurze Zeit ins heiße Rohr gibt.

5.

Käsenockerln.

Auf die zuerst angegebenen Nockerln kann man anstatt Milch geriebenen Käse geben, auch ein wenig im heißen Rohr lassen und als Speise für sich, oder mit dem bei den Salaten angegebenen Gurkensalat, anrichten.

6.

Erdäpfelknödel mit Polenta ohne Ei und Fett.

Für 12 Knödel kocht man 6 große mehligte Erdäpfel, schält sie, wenn sie weich sind, warm ab, zerdrückt sie am Brett und salzt sie gut. Dann vermengt man die zerdrückten Erdäpfel mit so viel Polentagrieß (nicht Polentamehl), bis es eine feste Masse ist, die man zu Klößen formen kann, indem man die Hand stets in kaltes Wasser eintaucht, damit der Teig nicht kleben bleibt und läßt sie dann $\frac{1}{4}$ Stunde liegen, ehe man sie in gesalzenes, stark kochendes Wasser — viel Wasser — einkocht und sie $\frac{1}{4}$ Stunde, oder — wenn sie nicht zu groß gemacht sind — 10 Minuten lang kochen läßt.

7.

Erdäpfelknödel mit Griess.

Es ist genau dasselbe Verfahren wie bei den Polentaklößen, nur daß man statt Polentagrieß, Weizengrieß nimmt und daß man ein ganzes Ei dazu ver-

mischt. Der Teig muß auch fest sein. Gut für Suppe oder als Beilage.

8.

Klöße mit Fleisch- oder Warstfülle.

Als sehr ausgiebiges Abendessen kann man die oben angeführten Griesknödel in folgender Weise bereiten: Wenn der Teig fertig ist, bestreut man ein Brett mit ein wenig Mehl, drückt ein Stück Teig fingerdick glatt, gibt auf jedes solche Stück grob geschnittenes, gekochtes Sechfleisch, fettes, es braucht nicht viel zu sein, und formt die Klöße so, daß das Fleisch innen bleibt. Man kann auch grob gehacktes Wurstzeug nehmen. Man kann entweder Dillentunke oder Salat dazu anrichten.

9.

Nudeln ohne Fett als süsse Mehlspeise.

Man macht die gewöhnlichen Abschmalznudeln, kocht sie in stark gesalzenem Wasser, seht sie ab und läßt so lange kaltes Wasser darüber laufen, bis sie ganz kalt und nicht mehr klebrig sind, und läßt sie auf dem Nudelsieb gut abtropfen. Nun vermischt man sie mit gestoßenem und gezuckertem Mohn, der selbst Fett enthält, ohne den häßlichen Geschmack von schlechtem Fett zu geben.

10.

Erdäpfelnudeln ohne Fett.

Man macht einen festen Erdäpfelteig ohne Ei und salzt ihn gut. Man macht Nudeln davon und

kocht sie wie gewöhnlich. Vorher stoßt man Nüsse oder reibt sie in einer Bröselmaschine, gibt sie in eine Kasserolle auf den warmen Herd, wodurch das in den Nüssen enthaltene Fett zur Geltung kommt. Nun mischt man die Nüsse mit gestoßenem Zucker und gibt die mit kaltem Wasser abgeschreckten und gut abgetropften Erdäpfelnudeln hinein und mischt sie gut mit den Nüssen, indem man sie schüttelt. Ebenso kann man die Erdäpfelnudeln mit Mohn bereiten.

II.

Pfannkuchen mit verschiedener Fülle.

Man macht den Teig von Mehl und Wasser (keine Milch) mit etwas Salz, in einem Gefäß mit einem Schnabel, damit man den Teig leicht auf die Pfanne gießen kann. Für 10 Pfannkuchen nimmt man 4 Eßlöffel weißes Mehl und verrührt dieses mit soviel Wasser, bis es so dünnflüssig ist wie ein Rahm. Dann rührt man, wenn der Teig gesalzen ist, ein Ei hinein — mehr ist absolut nicht nötig. Nun bestreicht man eine mittelgroße Stielpfanne mit einer in Fett nur eingetauchten Hühnerfeder, stellt es auf das Feuer, bis es raucht, dann gießt man den Teig ganz dünn auf und schwenkt die Pfanne herum, daß der Teig gleichmäßig bis zum Rande zerfließt; wenn er angebraten ist, wendet man ihn mit einem breiten Backlöffel um, auf die andere Seite, und läßt ihn eine bräunliche Farbe bekommen; dann wird er auf eine warme flache Schüssel gelegt. Man bestreicht wieder mit der Feder und fährt mit dem Backen so lange

fort, als der Teig reicht. Man kann ruhig die Pfannkuchen aufeinander legen, sie kleben nicht zusammen. Man nimmt dann einen um den andern auf einen Teller, bestreicht ihn mit der Fülle, die man vorbereitet hat und rollt ihn zusammen. Zur Fülle kann man nun folgende Dinge nehmen: 1. Marmelade. 2. Honig mit etwas gestoßenen Nüssen oder Haselnüssen. 3. Schokoladefülle, zu der man einen starken Löffel ungeröstetes Mehl mit $\frac{1}{4}$ Liter Milch vergießt, die man auch zur Hälfte mit Wasser vermischen kann, 2 Stück Zucker und eine Tafel Schokolade verkochen läßt, womit man die Pfannkuchen bestreicht und zusammenrollt; die mit süßer Fülle zuckert man natürlich obenan. Ferner kann man, wenn man wie in Deutschland die Pfannkuchen oft mit Salat genießt, eine Fülle aus Kartoffelpüree, welches man mit gehackter Wurst vermischt, einfüllen, was sehr gut schmeckt. Auch mit Spinat und, was ausgezeichnet ist, mit gekochten und feingehackten Schwämmen, die man, so lange sie heiß sind um sie zu binden, mit einem ganzen Ei abrührt oder sie mit etwas Mehl staubt und grüne Petersilie dazu gibt. Sehr gut ist auch, wenn man Fischgericht hat, ein wenig davon zu zerhacken, mit einem Ei und Zitronensaft das Gehackte vermengen und in den Pfannkuchen einrollen.

12.

Sterz von Polenta.

Die hier oben angegebene Polenta zerteilt man mit einer Gabel so klein, daß sie wie ein Griesschmarrn

aussieht, und läßt sie nun ein paar Minuten im heißen Rohr stehen, da sie durch das Zerteilen leicht auskühlt. — Oder man zerschneidet die Polenta in fingerdicke Scheiben, legt sie auf die Schüssel und bestreut sie gut mit geriebenem Parmesan- oder anderem Käse, derselbe darf nur nicht zu weich sein.

13.

Polenta als Beilage zu Gemüsen oder Finken gut zu kochen.

Man nimmt zu einem halben Liter gut gesalzenem Wasser $\frac{1}{4}$ Liter Polentagrieß, welchen man in das stark kochende Wasser langsam hineingleiten läßt, wobei man ununterbrochen rühren muß, bis das Ganze eine beinahe feste Masse ist. Nun stellt man es beiseite, läßt es 5 Minuten stehen und gibt es mit dem Löffel in eine mehr tiefe als breite Schüssel, in welche man die Polenta mit dem Löffel fest hineindrückt. Nach kurzer Zeit stürzt man sie auf einen Teller und die Speise ist fertig. Polenta kann in 5—6 Minuten gekocht und angerichtet sein.

14.

Sehr leicht herzustellender Kuchen von Polenta ohne Fett und Ei.

Man kocht die Polenta, wie zuerst angegeben, nur nimmt man anstatt des Wassers Milch und salzt es leicht. Wenn sie schon anfängt während des Rührens fest zu werden, gibt man Staubzucker hinein und verrührt gut. Dann gibt man einen Teil der gekochten

Polenta in eine tiefe Porzellanschüssel, streicht es mit dem Löffel glatt und bestreicht es gut mit Marmelade, dann wieder Polenta und wieder Marmelade, bis die Polenta aufgebraucht ist. Nun stürzt man den fertigen Kuchen auf eine flache Schüssel und läßt ihn warm gestellt, bis zum Anrichten. Man gibt verdünnte Marmelade als Fruchtsaft dazu. Ein schnelleres Kochverfahren kann man sich wohl nicht gut denken.

15.

Eine andere Art Kuchen von Polenta.

Wenn die Polenta, wie oben angeführt, mit einer Prise Salz in Milch gekocht ist, mischt man gut aufgequollene Rosinen hinein, drückt sie in eine Form, stürzt sie um, und bestreut sie stark mit Zucker und Zimmt.

16.

Polenta auf türkische Art zu machen.

Man kocht die Polenta ebenfalls mit Milch, etwas Salz und ziemlich viel Staubzucker. Dann schmiert man mit einer in Fett getauchten Feder eine lange Pfanne aus, drückt die gekochte Polenta hinein, gibt oben darauf in die Hälfte geteilte Zwetschken oder gekochte, in Hälften geschnittene, kleine Birnen, aber ohne den Saft, bis die Oberfläche bedeckt ist. Dann schlägt man von zwei Eiweiß einen festen Schnee, den man zuckert und oben über die Früchte streicht. Man stellt nun den Kuchen in ein heißes Rohr und läßt ihn darin, bis der Schnee eine leichte Kruste hat.