

Fleisch- und fettarmer Kriegsküchenzettel mit Kochvorschriften.

Von Luise Holle.

Sonntag: Kartoffelsuppe mit Haferflocken. Bunte Gemüseschüssel mit Pilzschritten. Einfache Pflaumenspeise.

Kartoffelsuppe mit Haferflocken. Zwei klein geschnittene Zwiebeln werden auf heißer Herdplatte lichtbraun geröstet. Man gibt 600 Gr. geschälte Kartoffeln, in Scheiben geschnitten, eine klein geschnittene Stange Porée, etwas Sellerie, eine Petersilienwurzel und vier Mohrrüben hinzu und fügt außerdem eine gehäufte Obertasse Haferflocken bei. Man füllt 2½ bis 3 Liter Wasser auf und stellt die Suppe nach 5 Minuten Ankochzeit in die Kochstufe. Man streicht sie nach 2 Stunden durch, schmeckt sie mit Pfeffer und Salz ab und gibt einige gehackte Sellerieblättchen hinein.

Bunte Gemüseschüssel. Man nimmt 500 Gr. Erbsen, ebenso viel feingeschnittene grüne Bohnen, 1 Kopf Blumenkohl, 8 junge Mohrrüben und 4 Kohlrabi, wobei man den Blumenkohl in Köstchen zerlegt, die Mohrrüben und Kohlrabi putzen und in Streifen zerlegt. Dies Gemüse kocht man in möglichst wenig Wasser, in dem man einen Brühwürfel löst, weich, gibt es zum Abtropfen auf ein Sieb und bindet die Gemüsebrühe mit etwas glattergerührtem Mehl, gibt 10 Gr. Fett, einen Teelöffel Zitronensaft und einen Teelöffel voll Eierparpulver daran und kocht davon eine Tunte, in der man die Gemüse kurz noch einmal durchschmort. Für die Pilzschritten nimmt man gute Pilze, am besten eignen sich Steinpilze oder auch Kapuzinerpilze dazu, von denen man 750 Gr. reinigt, zerschneidet und in ganz wenig Wasser mit Zitronensaft weich schmort, abtropfen läßt und fein wiegt. Unter die Pilze mischt man zehn geriebene kalte Kartoffeln, zwei fein geriebene Schalotten, 1 Löffel verquirlte saure Milch, 1 Teelöffel Eierparpulver, 1 Eßlöffel gewiegte Petersilie und so viel geriebene Semmel, daß eine haltbare Masse entsteht, die man zu runden Schnittchen formt, sie in etwas grobem Gries wendet und dann in etwas Fett lichtbraun brät. Reine, für sich gekochte und in gehackter Petersilie durchgeschwenkte Kartoffeln werden abwechselnd mit den Pilzschritten um das auf heißer Schüssel erhöt angerichtete bunte Gemüse gelegt.

Einfache Pflaumenspeise. 1 Kg. reife blaue Pflaumen entsteint man, zudert sie einige Stunden verdeckt ein und gibt sie dann in eine Auflaufform. Man rührt einen Eiertuchenteig aus, bei dem die Hälfte der Eier durch Eierparpulver ersetzt werden kann, gibt einen Teelöffel voll Backpulver an den Teig und zieht den steifen Schnee von 1 bis 2 Eiweiß zuletzt durch. Man schüttet diesen Teig auf die Pflaumen und bäckt die Speise bei gleichmäßiger Hitze im Ofen drei Viertelstunden.

Montag: Obstsuppe. Gefüllte Kartoffeltuchen. Grüner Salat und Gurkensalat.

Gefüllte Kartoffeltuchen. Am Tage vor dem Gebrauch kocht man 1 Kg. Kartoffeln in der Schale, zieht sie ab und reibt sie am folgenden Tage. Aus diesen geriebenen Kartoffeln, Salz, 2 Eigelb, die in etwas Milch schaumig geschlagen werden, 4 bis 5 Eßlöffel Mehl, etwas Backpulver und dem steifen Schnee der beiden Eiweiß bereitet man einen Teig, von dem man ein Drittel in eine ausgestrichene Auflaufform gibt und fingerdick mit einem Erbsengemüse, das man vorher fertig kochte, bedeckt. Dann gibt man das zweite Drittel des Teiges darüber und bedeckt dieses mit geschmorten Pilzen, worauf der Rest des Kartoffelsteiges den Deckel bildet. Man streut etwas Semmelkrumen oben auf, die man mit geriebener Zwiebel und gewiegter Petersilie mengt, und bäckt den gefüllten Kartoffeltuchen etwa 45 Min. Man stürzt ihn behutsam und gibt grünen Salat und Gurkensalat dazu.

Dienstag: Pfahlmuschelsuppe. Warme Apfelspeise.

Pfahlmuschelsuppe. Es beginnt jetzt wieder die Zeit für Pfahlmuschel und Wiesmuschel, welche in großen Mengen preiswert von vielen Stadtverwaltungen, in den Handel gebracht werden sollen. Diese Muscheln bilden ein wertvolles Nahrungsmittel, das bei richtiger Bereitung Gerichte von ausgezeichnetem Wohlgeschmack liefert. Wer Gelegenheit hat, sollte mit der Muschelsuppe einmal einen Versuch machen. Man muß nur geschlossene Muscheln verwenden, diese in oft zu wechselndem Wasser mit scharfer Bürste vom Sand befreien und sie in einen Kessel mit wenig, aber brausend kochendem Wasser tun und darin belassen, bis sich die Schalen geöffnet haben. Man nimmt die gekochten Muscheln aus den Schalen, entfernt die Nebenteile und benützt nur den ovalen Herzteil, aus dem man den Darm zieht, der darin wie ein dunkler Faden zu bemerken ist. Das Muschelfleisch wird auf einem Siebe noch einmal mit kaltem Wasser überspült. Das Muschelkochwasser muß durch ein feines Haarsieb gegossen werden, das man mit Fließpapier auslegt, damit jede Spur Sand entfernt ist. In wenig Fett wird geriebene Zwiebel und reichlich feingeschnittenes Suppentraut durchgebraten, Mehl mit durchgeschwigt, und mit dem Muschelkochwasser, das man mit Wasser und einigen Brühwürfeln verlängern kann, eine Suppe gekocht, in die man reichlich Gemüse verschiedener Art, für sich gargekocht, und auch Kartoffelstückchen legt, diese kurze Zeit in der Suppe durchkocht und dann zuletzt das Muschelfleisch hineinlegt, welches in der Suppe nur durchziehen soll, aber nicht kochen darf. Man kann die Suppe nach Geschmack noch mit etwas Zitronensaft versehen oder sie mit einem verquirlten Eigelb abziehen.

Warme Apfelspeise. Aus 500 Gr. Mehl, das man mit 1 Paket Backpulver vermischt, 150 Gr. Zucker, etwas Salz, abgeriebener Zitronenschale und halb Milch halb Wasser mengt man einen nicht zu festen Teig zusammen, den man ausrollen

kann. Von ihm schneidet man vier gleich große Stücke, rollt sie nach der Größe der Springsform, in der man die Speise baden will, messerrückendick aus. Man legt einen Teigboden hinein, bedeckt ihn mit dünnen Apfelscheiben, die man mit Zucker, Zimt und Rosinen vermischt hat, legt den zweiten Teig auf und fährt so fort, bis die vier Teigböden verbraucht sind. Die Speise muß im Ofen eine Stunde baden, sie wird mit Zucker bestreut zu Tisch gegeben.

Mittwoch: Pflaumensuppe (Vorschrift bekannt), Rindfleischrollen, Bohnengemüse (Bereitungsweise bekannt).

Donnerstag: Rote Wurzelbreisuppe, Kohlstollen mit würziger Tunte.

Rote Wurzelbreisuppe. Man nimmt zehn mittelgroße, recht rote Wurzeln und zwei kleine weiße Herbstrüben, putzt beide, schneidet sie in dünne Scheiben und setzt sie mit 2½ Liter Wasser zu Feuer, gibt 80 Gr. grobe Graupen hinein, wenn die Suppe kocht, fügt reichlich Petersilienwurzel zu, kocht die Suppe 10 Minuten und stellt sie 2½ bis 3 Stunden in den Gartocher. Man streicht nun die Suppe durch, würzt sie mit gehackter Petersilie, schmeckt sie mit Salz und Pfeffer ab und richtet sie über trocken, in eiserner Pfanne gerösteten Brotkrümchen an.

Kohlstollen mit würziger Tunte. Von großem Weißkohlkopf löst man die guten großen Blätter und kocht sie in siedendem Wasser bis die starken Rippen der Blätter sich biegen lassen. Dann gibt man die Kohlblätter zum Abtropfen auf ein Sieb, überspült sie mit kaltem Wasser und läßt sie gut abtropfen. Man bereitet aus dem weichgekochten gehackten Kohlinnern, gehackten geschmorten Pfefferlingen und einigen geriebenen Kartoffeln nebst etwas gewiegtem Fleisch, wenn es zur Verfügung steht, mit angerührtem Eierparpulver, gehackter Zwiebel, Salz und Mustatnuß ein Füllsel, mit dem man die Kohlblätter dünn bestreicht. Sie werden aufgerollt und nebeneinander fest in einen Kochtopf, den man gut mit Fett einstreicht, gelegt, mit etwas Kochwasser des Kohls und Schmorbrühe der Pfefferlinge überfüllt, eine gehackte Pfeffergurke, ein Glas Apfelwein und ein Löffel kleine Perlzwiebeln zugefügt und darin die Kohlstollen gargekocht. Man rührt etwas Mehl glatt, gibt es an die Tunte der fertigen Kohlstollen und richtet diese mit der Tunte überfüllt an. Salzkartoffeln gibt man dazu.

Freitag: Heringskartoffelspeise. Reineclaudensulz.

Heringskartoffelspeise. Drei schöne Heringe wässert man gründlich, enthäutet und entgrätet sie, wiegt sie darauf fein. 1½ Kg. Kartoffeln kocht man am Tage vorher, läßt sie erkalten und dreht sie durch. Auch schmort man 250 Gr. Pfefferlinge im eigenen Saft und hackt sie gröblich. Man mengt die Kartoffeln mit den gewiegten Heringen und Pilzen, tut zwei Teelöffel voll Eierparpulver daran, gibt geriebene Zwiebel, gewiegte Petersilie und etwas von der Pilzschmorbrühe dazu und füllt die Masse in eine eingefettete Form, in der man die Speise lichtbraun bäckt. Man stürzt sie und umgibt sie beim Anrichten mit einem Bohnengemüse.

Reineclaudensulz. Die Früchte zur Speise müssen völlig reif, aber noch ganz fest sein, damit man sie gut abziehen und halbieren kann. Man kocht ¼ Liter Apfelwein mit dem nötigen Zucker auf, die Früchte müssen darin ganz vorsichtig eben aufwallen, worauf man sie behutsam mit dem Schaumlöffel herausnimmt. Der Wein wird mit 24 Gr. aufgelösteter Gelatine vermischt und stehen gelassen, bis er zu erstarren beginnt. Dann mischt man die Reineclauden leicht durch und füllt die Sulz zum vollständigen Erstarren in eine Glasschale.

Sonabend: Tomatensuppe mit Grieß (Vorschrift bekannt), Rhabarberpudding mit Nudeln.

Rhabarberpudding mit Nudeln. 500 Gr. Schnittnudeln kocht man in leichtgelagertem Wasser weich, gibt sie auf ein Sieb und überspült sie mit kaltem Wasser, damit sie nicht aneinander kleben. 1½ Kg. Rhabarber schält man, schneidet ihn in Stückchen, kocht ihn in wenig Wasser mit Zucker und abgeriebener Zitronenschale nicht ganz weich, worauf der Rhabarber erst erkalten muß. Eine ausgestrichene Puddingform füllt man schichtweise mit Nudeln und Rhabarber. Ueber die letzte Nudelschicht streut man geriebene Semmelkrumen, legt 20 Gr. Butter in kleinen Flöckchen darauf und kocht den Pudding 1½ Stunden im Wasserbade. Er muß nach dem Ausstürzen mit reichlich Zucker bestreut und sofort aufgetragen werden.