

## 1 Etwas für die Hausfrau.

Ohne Fett — ohne Fleisch — ohne Del — verschiedenes Zeitgemäße.

**Am Rost braten.** Dies kann auf zweierlei Art geschehen: Man steckt das betreffende Fleisch an einen Spieß oder legt es auf einen Fleischrost. Nun gibt man es über die Pfanne ins Rohr, wo es öfters gedreht oder begossen wird, oder: Man macht sich Glut von Holzlohle, läßt den Rost sehr heiß werden, bestreicht ihn mit Fett und legt das Fleisch erst jetzt darauf. Man stellt den Bratenrost, der Rinnen haben muß, so, daß der abfließende Saft in diese Rinnen fließt, wo das Fleisch immer wieder begossen werden kann.

**Braten in Papier.** Diese Art des Bratens hat sehr viele Anhänger gefunden, die für diesen Zweck im Handel vertriebenen Säde werden innen mit Fett bestrichen, das Fleisch hineingegeben, die Oeffnung geschlossen und wie sonst gebraten. Der Bratprozeß geht sehr rasch vor sich, der Braten ist sehr mürbe und von Geschmack sehr zart. Achtung sein beim Oeffnen, denn innen ist ein kurzer köstlicher Bratensaft. Natürlich kann man auch

Fische in Schelben auf dem Rost braten, da ist es aber nötig, sie in Fettpapier einzuschlagen, sie bekommen sonst zu rasch Farbe. Geflügel muß für beide Arten sehr jung sein, sonst bleibt es hart.

**Milchbraten.** Ein Stück abgelegenes geklopftes Rind- oder Kalbfleisch — am besten sind dazu Rostbraten oder Kalbs-schnitzl — wird gefalzen, das Fleisch kommt in eine Kasserole und man schüttet so viel Trockenmilch darüber, daß das Fleisch bedeckt ist, deckt es zu und läßt die Milch eingehen. Ist die Milch verdünnt, soll das Fleisch gar sein. Nun einen Tropfen Suppe oder Wasser oder einen Suppenwürfel hinein, einen kurzen Saft machen, nach Geschmack mit etwas Zitronen abschmecken und sofort servieren.

**Junggesellen-Braten.** Man zerreißt eine Zeitung in lange Streifen und bereitet sich ein paar solche Fidiбусse vor, ferner ein oder zwei leere Flaschen und einen Teller. Auf diesen legt man das entsprechend geklopft, gefalzene, eventuell gepfefferte Fleisch und stellt diesen so auf die Flaschen, daß sie einen Halt haben. Nun zündet man einen Papierstreifen an, fährt mit demselben unter dem Teller hin und her, ist er abgebrannt, kommt der nächste daran. Man wird staunen, wie rasch das Fleisch gut wird. Natürlich ist dies nur ausnahmsweise und für ein Stück gedacht, für mehrere wäre dieses Braten zu mühselig.

**Ohne Fleisch.** Jede Suppe, ein gedünstetes, ausgestaubtes Gemüse mit Kartoffeln und eventuell eine Mehlspeise kann ein sehr genügendes Mahl bilden. So z. B.: 1. Schwämme-suppe, Kohl mit Erdäpfel verrührt, Johanneskuchen. 2. Maggis Gemüse-suppe, Paradeis-kartoffeln, Apfel mit Schnee. 3. Paradeis-suppe, Sauertraut mit Knödel, Schaumkoch. 4. Konserven-suppe, Kürbis-krant, Kartoffel, Bisquitkuchen. 5. Weinsuppe, Nudeln mit Mohn oder Lebkuchen. 6. Konservensuppe, grüne Fischen mit Reis, Klaartorte. 7. Obstsuppe, Reis mit grünen Erbsen, Sacherkoch oder Bröselauflauf mit Saft.

**Fettloser Kuchen aus Kraut.** Ein Häufel Kraut schneiden, in Salzwasser kochen, fein hacken, auf dem Brett wird eine Grube davon gemacht, 1—2 Eier, Salz, Pfeffer, bisschen geriebene gelbe Zwiebel, eine Handvoll Brösel, ev. etwas Mehl zu einem Teig verarbeiten, in eine befettete Pfanne geben und backen. Selbstredend muß das Kraut fest ausgedrückt werden. Am besten paßt eine Paradeis- oder Zwiebel-sauce dazu, auch Majoranerdäpfel sind sehr gut dazu und sättigen vollkommen.

**Universal-Mayonaise ohne Del.** Zwei Dotter, zwei Löffel Wasser, zwei Löffel Essig sprudelt man in heißem Wasser bis es dick wird, was nach paar Minuten geschieht. Dazu kommt nach Geschmack Salz, Zucker, Senf eventuell etwas feingehackte Kappern und vor dem Servieren der Schnee der Klar. Kann zu jeder Schnittlauch-sauce, zu jedem Fisch oder Fleisch verwendet werden. Niemand wird das Fehlen des Oels bemerken. Nach Notwendigkeit verdünnen und richtig würzen.