

24. IX. 1916

Fleisch- und fettarmer Kriegsküchenzettel mit Kochvorschriften.

Von Luise Holte.

Sonntag: Norddeutsche Naluppe. Hackbraten in der Form (Vorschrift bereits mitgeteilt). Weißer Schmorkohl. Gedünstete Birnen (Vorschrift bekannt).

Norddeutsche Naluppe. Da fast überall Graupen und Brühe jetzt ausgegeben werden, kann man die norddeutsche Naluppe, zu der man mittelfeine Graupen, und zwar 200 Gramm, zwei Stunden nach kurzem Antochen im Spartocher hat ausquellen lassen, jetzt wohl bereiten. Zu diesen Graupen gibt man 2 Liter aus Brühwürfeln bereitete Fleischbrühe, einen kleinen Kopf in Röschen zerteilten Blumentohl, kleine Wurzel-, Kartoffel-, Sellerie- und Porreestückchen und kocht dies langsam 20 Minuten. Ein kleiner, sauber gereinigter Kal wird ausgenommen, in Stücke geschnitten und danach ebenfalls in die Suppe gegeben, in der er weich kochen muß. Zuletzt schmeckt man die Suppe mit Pfeffer und Salz ab und würzt sie mit gehacktem Estragon und Thymian. Nimmt man einen mittelgroßen Kal und legt noch kleine Mehlklößchen hinein, so ist die Suppe ein ausreichendes Mittagmahl, hinter dem man vielleicht noch eine Fruchtzulz mit Vanilletunke (aus Tunkenpulver bereitet) geben kann.

Weißer Schmorkohl wird ohne Fett bereitet. Man nimmt einen Kopf Weißkohl, schneidet ihn so fein wie möglich und legt ihn abwechselnd mit feinen Apfelscheiben, einigen wenigen Zwiebelscheiben in ein Kochgeschirr, das man zur Hälfte mit Wasser, 1 Glas Apfelwein und $\frac{1}{2}$ Glas Essig gefüllt hat. Als Gewürz kommt das nötige Salz und etwas Zucker daran. Der Kohl muß lange und langsam auf gelindem Feuer gar schmoren, auch gelegentlich umgeschwenkt werden, da er leicht zum Ansetzen neigt. Er kann auch nach halbstündigem Antochen drei Stunden in den Gartocher gestellt werden. Außer den Apfelscheiben kann man auch reife weiße Weinbeeren zwischen den Kohl schichten und dann den Apfelwein fehlen lassen.

Montag: Krautklöße mit Tomatentunke. Pflaumenbettelmannstuden.

Krautklöße. Zu den Krautklößen gebraucht man zwei kleinere Weißkohlköpfe, von denen man die äußeren Blätter entfernt (zu einer Kohlsuppe benutzen), während man die übrigen Blätter von den dicken Rippen befreit und 10 Minuten in siedendem Wasser abkocht, abtropfen läßt, fein hackt und in etwas Brühe aus Brühwürfeln weich kocht und auf einem Siebe dann abtropfen und erkalten läßt. Unter die kalte Kohlmasse mischt man 1 Ei und 2 Teelöffel Eiersparpulver, etwas Pfeffer, geriebene Zwiebel, gewiegte Petersilie und soviel Mehl, daß man einen guten Kloßteig erhält, von dem man mittelgroße Klöße formt. Sie werden in siedendem Salzwasser langsam gekocht, auf heißer Schüssel angerichtet und mit einer Tomatentunke überfüllt.

Pflaumenbettelmannstuden. 750 Gr. Pflaumen entkern man und kocht sie im eigenen Saft mit etwas Zucker zu Schmorobst, das man in einer leicht mit Fett ausgestrichenen Auflaufform gibt. 500 Gr. Pumpernickel — ohne Brotmarken erhältlich — reibt man, vermischt dies Brot mit 50 Gr. Zucker, einem Teelöffel voll feinem Zimt und 2 Teelöffel voll mit Milch glattgerührtem Eiersparpulver und streicht die Masse über die Pflaumen. Man bäckt die Speise eine knappe Stunde bei mäßiger Hitze und bestreut sie beim Auftragen mit Zucker.

Dienstag: Hasergrühsuppe mit Apfelsaft (Vorschrift bekannt). Gedämpfter Fisch auf Paprikakürbisdrei mit Kartoffelbreirand.

Gedämpfter Fisch. Man kann jede Sorte eines fleischigen Fisches zu diesem Gericht benutzen, also Flußfische wie auch Seefische. Man rechnet 1 Kg. Fisch mindestens, richtet den Fisch vor und schneidet ihn in nicht zu große Stücke. Eine Pfanne streicht man am Boden mit Fett aus, gibt $\frac{1}{2}$ Liter Brühe aus einem Brühwürfel, 1 Glas Apfelwein, drei Zitronenscheiben, etwas Pfeffer und Muskatblüte hinein und gibt die Fischstücke, die man mit Salz einreibt, in die kochende Brühe, in der man sie, gut verdeckt, gar ziehen läßt. Inzwischen bereitet man den Paprikakürbisdrei. Zu ihm schneidet man 700 Gramm Kürbisdreieck in Stücke,

koht sie in wenig Wasser weich, läßt sie abtropfen und streicht sie durch. Der Brei wird mit zwei großen geriebenen Zwiebeln, Paprika, Salz, 1 bis 2 Löffel voll weißer Semmelkrumen auf gelindem Feuer heiß gerührt, zuletzt 5 Gramm Butter durchgeschlagen und als Unterlage für die gedämpften Fischstücke auf eine Schüssel gegeben. Um den Fisch gibt man einen Rand von Kartoffelbrei und die mit 3 Löffeln dickem Tomatenbrei verkochte Tunke, die mit Mehl noch etwas gebunden wird, in einer besonderen Schüssel dazu.

Mittwoch: Zwiebellkartoffeln mit Fleischstückchen. Gefüllte Birnen.

Zwiebellkartoffeln. In ein passendes Kochgeschirr legt man abwechselnd kleine, rohe, geschälte Kartoffeln und kleine abgezogene, eben gerührte Zwiebeln, fügt Salz und Pfeffer daran und gießt Wasser mit einem Löffel mildem Essig darüber, mit dem Kartoffeln und Zwiebeln halb bedeckt sein müssen. Sie werden 45 Minuten auf gelindem Feuer gedämpft und beim Anrichten mit 250 Gr. Rindfleischstückchen untermischt. Die Fleischstückchen röstet man unter fleißigem Wenden auf mit etwas Öl bestrichener eiserner Pfanne etwa 5 Minuten, bis sie gar, aber innen noch rosa-farben sind. Sie dürfen in den fertigen Zwiebellkartoffeln auch nicht kochen, sondern sollen nur mit ihnen vermengt werden, also gerade fertig gestellt sein, wenn auch die Kartoffeln gar sind.

Gefüllte Birnen. Man muß dazu saftreiche, aber hart-schalige Birnen nehmen, die man abwäscht, abtrocknet und ungeschält der Länge nach in Hälften teilt. Die Kerngehäuse entfernt man und schabt behutsam mit silbernem Löffel soviel Fruchtfleisch aus, daß die Birnenform noch gewahrt wird. Das Birnenfrucht-fleisch und ebensoviel eingemachte steinlose Sauerkirschchen streicht man durch ein feines Sieb, gibt unter den Fruchtbrei 1 Löffel Rum und auf einen Teller voll davon 8 Blatt aufgelöste Gelatine. Wenn die Fruchtmasse steif zu werden beginnt, füllt man sie in die ausgehöhlten Birnen recht hoch an, so daß die Hälften wieder die Form einer ganzen Birne erhalten. Sie werden gegeneinander gelehnt, angerichtet und mit einer kalten Vanilletunke, die aus käuflichem Tunkenpulver bereitet werden kann, zu Tisch gegeben.

Donnerstag: Bunte Gemüsesuppe (Vorschrift bekannt), Gebädene Kirschkartoffelspeise.

Gebädene Kirschkartoffelspeise. Am Tage vor dem Gebrauch kocht man 2 Kg. geschälte Kartoffeln, die man am folgenden Tage reibt und von denen man etwa drei vertiefte Teller voll erhält. Unter diese Kartoffeln mischt man 1 Eigelb und 4 Teelöffel voll Eiersparpulver, 120 Gr. feinen Zucker, den Inhalt eines Literglases eingemachter Sauerkirschchen, die man vorher abtropfen muß, etwas Salz, 20 Tropfen Bittermandelextrakt und etwas abgeriebene Zitronenschale. Zuletzt zieht man den steifen Schnee des Eiweiß durch, füllt den Teig in eine vorgeformte Auflaufform und bäckt die Speise bei mäßiger Hitze zu goldbrauner Farbe in einer Stunde. Zu der in der Form zu Tisch gereichten Speise gibt man den abgetropften, etwas gebundenen Sauerkirschensaft als Tunke.

Freitag: Kartoffelläse mit Hering, Bohnensalat.

Kartoffelläse mit Hering. 2 Kg. geschälte Kartoffeln schneidet man in Stücke, kocht sie in Salzwasser weich, gießt sie trocken ab und läßt sie gut abdampfen, so daß sie keinerlei Spur von Feuchtigkeit zeigen, dann streicht man die Kartoffeln durch ein Sieb. Unter die Kartoffeln rührt man 20 Gramm Fett, 2 Eigelb, 3 Teelöffel mit kalter Fleischbrühe glatt gerührtes Eiersparpulver, 1 geriebene Zwiebel, 2 Löffel voll geriebenen Käse, 2 bis 3 entgrätete, würfelig geschnittene Heringe, die man vorher gut und gründlich wässern muß und zuletzt den steifen Schnee der beiden Eiweiß. Man füllt die Masse in eine vorgeformte Auflaufform und bäckt sie 40 Minuten. Man gibt sie in der Form zu Tisch und reicht Bohnen-, Gurken- oder Tomatensalat daneben.

Sonntag: Ungarische Sauerkrautsuppe. Gebädener Bratapfelschnee.

Ungarische Sauerkrautsuppe. Zwei vertiefte Teller Sauerkraut spült man mit kaltem Wasser gut ab, drückt es aus, stellt es mit reichlich Wasser zu Feuer, kocht es 15 Minuten und stellt es 3 Stunden in den Spartocher. In die fertige Sauerkrautsuppe gibt man ein helles Schwitzmehl, drei Löffel voll geschnittene Zwiebelwürfelchen, die man mit 40 Gr. frischen Speck-

würfeln zusammen garbriet nebst ihrem Fett, fügt drei Brühwürfel, in etwas kochend Wasser aufgelöst, daran, würzt mit Pfeffer und wenig gestoßenem Kümmel und kocht zuletzt einige Teelöffel Eiersparpulver durch. 500 Gr. Kartoffelstückchen kocht man für sich gar und gibt sie beim Anrichten in die fertige Suppe, die zwar gut gebunden, aber nicht etwa dick sein darf.

Gebädener Bratapfelschnee. Etwa acht große rohe Äpfel legt man in eine heiße Bratröhre, in der sie ganz weich braten müssen, worauf man die Schale entfernt und die Äpfel durchrührt und den Brei mit einer Reibebeule eine Weile rührt, so daß ein lockerer Schaum entsteht. Diesen Schaum süßt man, würzt ihn mit etwas abgeriebener Zitronenschale und mischt den steifen Schnee von 2 Eiweiß durch. Wo dieser fehlt, kann das Doolin-Eiweißpulver an die Stelle treten. Der Bratapfelschnee wird erhöht angerichtet und im Ofen zu goldiger Farbe gebaden.