

**Fleisch- und fettarmer Kriegsküchenszettel
mit Kochvorschriften.**

Von Luise Holle.

Sonntag: Bunte Suppe. Geschmorte Rindfleischrollen (Vorschrift bekannt) mit Rübenküchlein. Salz mit Äpfeln.**Bunte Suppe.** Eine Stange Porree und eine Zwiebel schneidet man in Stücken und brät sie mit etwas Fett durch, gibt 2 Liter Brühe aus Brühwürfeln, zwei feingeschnittene Mohrrüben, 150 Gr. fein geschnittene Stedrüben, 2 Petersilienwurzeln, eine Knolle Sellerie und 50 Gr. Grieß in die Suppe, kocht sie 10 Minuten an und stellt sie 2 Stunden in den Gartocher. Die fertige Suppe wird mit Salz abgeschmeckt und mit etwas gehackter Petersilie gewürzt.**Rübenküchlein.** Man nimmt zu gleichen Teilen gekochte Stedrüben und Kartoffeln, läßt beides völlig austühlen und reibt sie durch die Maschine. Unter die Mischung rührt man ein Ei oder Eiersparpulver und soviel geriebene Semmelkrumen, daß man kleine, flache Kuchen formen kann. Man dreht sie leicht in Mehl, legt sie auf eine eingefettete Platte und bäckt sie im heißen Ofen sachtbraun. Sie schmecken vorzüglich und können überall die Stelle von Bratkartoffeln vertreten.**Salz mit Äpfeln.** Sechs Äpfel schält man, befreit sie vom Kernhaus, setzt sie mit einer Flasche Apfelwein, etwas Zitronenschale und 125 Gramm Zucker aufs Feuer, nachdem man

sie in Würfel geschnitten hat, und kocht sie weich, wobei die Äpfelstücke aber nicht etwa zerfallen dürfen. Sie werden mit dem Schaumlöffel aus dem Wein genommen, abtropfen gelassen und mit einem Teil der Boden einer Glasschale bedeckt. In dem Wein löst man 25 Gramm rote Gelatine, gibt ihn durch und gibt so viel über die Äpfel, daß sie bedeckt sind, läßt die Schicht erstarren, füllt wieder Äpfel und Salz hinein und schlägt nun den Rest der Salz mit dem Schaumbesen, bis er dick und schaumig geworden ist. Der Rubinschaum wird erhöht auf die eingefüllten Schichten gehäuft, und der Rest der Äpfel, gröblich gewiegt, obenauf gestreut.

Montag: Braunkohl mit Schweinsniere schnittchen.**Fettlos gekochter Braunkohl.** Der verlesene Braunkohl oder grüne Winterkohl wird 5 Minuten abgekocht, auf einem Durchschlag fest ausgedrückt und dann gehackt. Man vermischt ihn mit gehackten Zwiebeln, gestoßenem Gewürz nach eigenem Geschmack, wenig Salz und in er und gibt ihn in leichte, aus Brühwürfeln bereitete Brühe. Wenn der Kohl halb gar ist, streut man etwas Hafer- oder Gerstenstodden hinein und schmort ihn langsam damit weich. Kurz vor dem Anrichten reibt man ein paar rohe Kartoffeln an den Kohl, der durch diese ein glänzendes Aussehen erhält.**Schweinsniere schnittchen.** 500 Gramm Schweinsniere schneidet man der Länge nach in Scheiben, außerdem wiegt man Zwiebel, Petersilie, etwas Winterendivie und mengt dies mit wenig Salz und Schmalz zusammen, so daß man die Kräutermasse auf feine Semmelschnitten streichen kann, die man kurze Zeit in kalter, leichter Fleischbrühe anfeuchtet. Auf die bestrichenen Semmel-

scheiben legt man 7 Nierenscheiben, bestreut sie mit Salz, bestreicht sie leicht mit verquirltem Eiersparpulver, bestreut sie mit Semmelkrumen und schiebt sie auf einer Backplatte in einen mittelheißen Ofen, in welchem die Nierenschnittchen goldbraun und gar backen müssen.

Dienstag: Fischgulasch mit Kartoffeln in der Schale. Weißbierspeise.**Fischgulasch.** Am besten eignen sich Hecht, Aal oder Zander zu diesem Gericht, man kann aber auch einen fleischigen Seefisch verwenden. Man nimmt 1 Kg. Fisch, richtet ihn vor, schneidet ihn in Stücke und bestreut sie mit Salz. In wenig Fett schwigt man zwei große, kleinwürfelig geschnittene Zwiebeln hellgelb, gibt eine große Messerspitze Paprika und die Fischstücke hinzu, deckt den Topf fest zu und schmort alles, tunlichst ohne Zugabe von Wasser, an heißer Herdstelle weich. $\frac{1}{2}$ Tasse Magermilch vermischt man mit etwas Zitronensaft und Maggis Würze, gibt dies an das fertige Fischgericht, bindet alles mit wenig Kartoffelmehl und kocht die Fischstücke kurz damit durch. Dann muß das Fischgulasch sofort in heißer, vertiefter Schüssel angerichtet werden.**Weißbierspeise.** $\frac{1}{2}$ Liter Weißbier vermischt man mit etwas abgeriebener Zitronenschale, dem Saft einer Zitrone, 150 Gr. Zucker und einem halben Liter klarer Rum oder Arrak. Statt des Zuckers kann auch sehr gut künstlicher Süßstoff genommen werden, da die Speise ohne Kochen bereitet wird. Man löst 5 Blatt weiße und 3 Blatt rote Gelatine unter Rühren in etwas Wasser auf, gibt dies durch ein Sieb zu dem Weißbier und schlägt alles tüchtig durcheinander, bevor man es in eine Glasschüssel zum Erstarren füllt.