

Fleisch- und fettarmer Kriegsküchenzettel mit Kochvorschriften.

Anhang: Abendessen und verschiedener Brotaufstrich als Antwort auf 11 Anfragen. Von Luise Hölle.

Sonntag: Tomatensuppe (Vorschrift bekannt). Gestrecktes Lebergericht, Kartoffeln in der Schale, Kirschtortellmannstuden. Gestrecktes Lebergericht. Man gebraucht 350 Gr. Leber, daneben 750 Gr. Aepfel und 20 bis 24 Stück kleine Zwiebeln. Die Zwiebeln schält man und brüht sie in kochendem Wasser ab, worauf man sie in wenig leichter Fleischbrühe aus Brühwürfeln weich schmort. Von den Aepfeln schält man erst die Hälfte und schneidet sie in dünne Scheiben, welche man mit einem Löffel kochendem Wasser und einer Kleinigkeit Fett gar schmort, ohne daß sie zerfallen dürfen. Die Leber wird in fünfmarkgroße, nicht zu dünne Scheiben geschnitten, in gefetzter Eisenpfanne rasch bräunlich und gar gebraten und mit einer Schüssel auf einen Topf mit kochendem Wasser zum Heißhalten gestellt. In die Bratpfanne gibt man nun den Rest der Aepfel, schneidet sie klein, fügt etwas Apfelwein und Wasser zu und zerlegt darin die Aepfel ganz, so daß sie nach dem Durchstreichen eine dicke Tunke geben. Die Leberscheiben werden mit den geschmorten Aepfeln und Zwiebeln gemischt, mit der Apfelmulle überfüllt und mit den abgezogenen Schalkartoffeln umlegt.

Kirschtortellmannstuden. Man nimmt entweder 500 Gramm eingemachte Süß- oder Sauerkirschen, die man leicht abtropfen läßt, oder vorher gewaschene Dörrkirschen, die man in wenig Wasser mit etwas Zucker langsam weich schmort. Die Kirschen werden in eine gefetzte Auflaufform gegeben. Man verührt 3 Tassen geriebenes altbackenes Schwarzbrot mit 1/2 Tasse Zucker, etwas feinem Zimt, 2 Teelöffeln glattgerührtem Eierpulver oder 1 Ei nebst 1 Teelöffel saurer verquirlter Milch und gibt dies über die Kirschen. Die Speise muß langsam 40 Minuten goldbraun backen, wird mit Zucker bestreut und in der Backform zu Tisch gegeben.

Montag: Gemüsetopf mit Fleisch. Rote Apfelspeise. Gemüsetopf mit Fleisch. Man gibt wenig Fett in einen gutschleichen Kochtopf, brät darin ein kleines Stück Schweinefleisch gut an und gibt dann 1/2 Kopf feingeschnittene Weißkohl, zwei streifig geschnittene Wurzeln, 250 Gr. ebenso zerkleinerte Stedrüben, 200 Gr. Rosentobtröschchen, zwei zerkleinerte Zwiebeln, eine zerteilte Salzgurke und 150 Gr. scheinig geschnittene Kartoffeln dazu nebst etwas leichter Fleischbrühe. Man kocht das Gericht 15 Minuten an und stellt es dann drei Stunden in den Gartocher. Wenn nötig wird das Gericht dann noch mit erhitztem, dann glatt gerührtem Mehl gebunden und mit Salz und gehackter Petersilie abgeschmeckt. Das Fleisch wird vor dem Anrichten in Würfel geschnitten und durchgemischt.

Rote Apfelspeise. 500 Gr. Aepfel wäscht man, schneidet sie ungeschält in Stücke, kocht sie mit 1/2 Liter Wasser weich und streicht sie durch. An die Apfelmasse rührt man 80 Gr. Zucker und 16 Gr. rote aufgelöste Gelatine. Man schlägt die Speise mit der Schaumröhre, bis sie anfängt, steif zu werden, und füllt sie darauf in Glasschalen.

Dienstag: Apfelsuppe (Vorschrift bekannt). Gebackene Riesmuschelspeise mit Rahm von Kartoffeln und Stedrüben.

Gebackene Riesmuschelspeise. 5 Kg. Riesmuscheln hürstet man sauber, wäscht sie und kocht sie in wenig siedendem Salzwasser, bis sie sich öffnen, löst sie aus den Schalen, entfernt Bart und Fuß und spült sie mit heißem Wasser ab, während man die Muschelkochbrühe durch ein feines Mulltuch gießt. In Hofelnußöl oder etwas anderem Fett werden drei gehackte Zwiebeln und vier feingeschnittene Tomaten mit etwas Salz und Pfeffer weich geschmort, mit zwei Löffel Mehl gebunden, mit Muschelbrühe und etwas Zitronensaft zu einer dicken Masse gekocht. Die Muscheln wendet man in Semmelkrumen und legt sie schichtweise mit dem Brei in eine eingefettete Schüssel, bestreut auch die Oberfläche mit Semmelkrumen und bäckt die Speise lichtbraun. Zu dem Gericht gibt man eine einfache Tomatentunke und Rahm von Kartoffeln und Stedrüben. Man nimmt 500 Gr. Kartoffeln und 1 Kg. Stedrüben. Die letzteren putzt man, zerhackt sie und kocht sie ab und dann in frischem Salzwasser weich. Die Kartoffeln kocht man mit der Schale, zieht sie ab, reibt sie durch und mischt sie mit den durchgestrichenen Stedrüben. Man gibt eine geriebene Zwiebel, Salz und etwas Fleischbrühe daran, schlägt den Brei, bis er gleichmäßig gemischt ist, auf gelindem Feuer und gibt ihn dann sofort zu Tisch.

Mittwoch: Bunte Gemüsesuppe (Vorschrift gebracht). Großer Apfelloß mit Weintunke.

Großer Apfelloß. 3 Kriegsfemeln schneidet man in dünne Scheiben und weicht sie in halb Milch, halb Wasser ein, drückt sie fest aus und zerrührt sie in einer tiefen Schüssel zu Brei. Zu dem Brei gibt man 3 Teelöffel Eierpulver, 250 Gr. geriebene kalte Kartoffeln, 1 Eßlöffel geriebene Nüsse, 30 Gr. mit 2 Teelöffel Backpulver vermishtes Mehl, etwas Salz und 375 Gr. kleine Apfelmwürfel. Die Masse wird gut verknetet, dann in ein eingefettetes, mit Mehl leicht bestreutes Rundtuch gebunden und 1 1/2 Stunden im Wasserbade gekocht. Apfelwein und Wasser kocht man mit dem nötigen Zucker auf, bindet es leicht und kocht es darauf mit 2 Teelöffeln Eierpulver durch. Diese Tunke wird über den auf großer vertiefter Schüssel angerichteten Apfelloß gegossen.

Donnerstag: Kartoffelpudding mit Pilztunke. Apfelsinenschnitten.

Kartoffelpudding mit Pilztunke. Am Tage vor dem Gebrauch kocht man 1 Kg. Kartoffeln in der Schale und zieht sie ab, reibt sie am folgenden Tage und gibt 20 Gr. zerlassenes Fett, 2 Löffel Magermilch, 2 Teelöffel Eierpulver, etwas Salz, Pfeffer, Backpulver und 100 Gr. gehacktes rohes Rind- oder Schweinefleisch darunter. Die Masse wird in eine vorgeschaltete Puddingform gefüllt, im Wasserbade 1 1/2 Stunden gekocht, gestürzt und mit einer Pilztunke, die man auf bekannte Weise aus gedörrten oder eingemachten Pilzen bereitet, zu Tisch gegeben.

Apfelsinenschnitten. 100 Gr. altbackenes Weißbrot schält man, schneidet es in Scheiben, zieht sie durch leichten Wein und brät sie dann in wenig Fett lichtbraun. Drei Apfelsinen schälte man dünn, schneidet sie quer in Scheiben und zuckert sie einige Stunden. Mit ihrem Saft werden sie dann erwärmt, nicht erhitzt, und über die Brotscheiben gleichmäßig gefüllt, die mit ihnen an warmer Herdplatte etwa fünf Minuten durchziehen müssen, bevor man sie, mit geriebenen Nüssen leicht bestreut, anrichtet.

Freitag: Rosenkohlgemüse (Zubereitung bekannt) mit Maisgriehschnitzeln. Apfelloß mit Mandelpudding (Puddingpulver von Dr. Deller).

Maisgriehschnitzeln. 250 Gr. Maisgrieh muß in 1/2 Liter kaltem Wasser mehrere Stunden weichen, dann gibt man den Grieh mit soviel heißem Wasser auf Feuer, daß er gut bedeckt ist, fügt 20 Gr. Fett zu und kocht unter Rühren einen steifen Brei davon. In den Brei rührt man 1 Ei, etwas Salz, geriebene Zwiebel und geriebenen Majoran, wenn nötig noch einen Löffel heiße Fleischbrühe, damit eine glatte Masse entsteht. Sie muß erkalten, dann schneidet man Stücke davon ab, formt Schnitzel davon, wendet sie in Mehl und brät sie in etwas Öl lichtbraun.

Sonnabend: Stedrübenpudding mit Tomatentunke. Haferknotenjammerl.

Stedrübenpudding. Zu 250 Gr. gehacktem Schweinefleisch gibt man 3 kalte geriebene Kartoffeln, Salz, Pfeffer und 2 geriebene Zwiebeln. 1 1/2 Kg. Stedrüben putzt man und zerhackt sie, kocht sie ab und dann in frischem Wasser weich und rührt sie durch. Unter den Brei mischt man 2 Teelöffel Eierpulver. Außerdem schneidet man 500 Gr. geschälte (stets mit Sparselver

schälen!) Kartoffeln in Scheiben. Man streicht Boden und Wände einer vorgeschriebenen Puddingform dünn mit der Hälfte der Fleischmasse aus und füllt die Puddingform mit Stedrübenbrei, Kartoffelscheiben und Fleischfüßel. Der Pudding wird 1 1/2 bis 2 Stunden im Wasserbade gekocht, dann behutsam gestürzt und mit dicker brauner Tomatentunke überfüllt.

Haferknotenjammerl. In 1/2 Liter Magermilch oder Milch, die man aus Trockenmilchpulver herstellt, rührt man, wenn sie kocht, 75 Gr. Haferstodden und läßt sie darin zu einem glatten Brei ausquellen, rührt 1 Ei gelb, 30 Gr. Zucker, etwas Salz und abgeriebene Zitronenschale daran, mischt 10 Gr. aufgelöste Gelatine darunter und zieht zuletzt den steifgeschlagenen Schnee des Eiweiß darunter. Der Jammerl muß in kalt ungespülter Form erkalten, wird gestürzt und mit beliebigem Fruchtstift gereicht.

Anschließen möchte ich heute gleich die Beantwortung der stehenden Fragen nach Abendgerichten und Brotaufstrich, von denen zwei Frageninnen — um ihre Bitte wohl recht ausdrucksvoll zu gestalten — mir die Briefe mit Entboten schickten und mir, da dieser edle Bote um 10 1/2 Uhr abends einen Höhenlärm an der Haustür klingel vollführte, keinen geringen Schreck eintrug. Den habe ich noch nicht vergessen und schade nun schnellstens, um Wiederholungen zu vermeiden, die Antworten.

Abendgerichte sind jetzt schwierige Probleme, das gebe ich ohne weiteres zu und gestehe außerdem ein, daß ich mich mit ihrer Zusammenstellung auch weidlich plagen muß, nun die sonst so willige und treffliche Allerweilshelferin, die Kartoffel, bei der Bereitung von Abendessen fast ausgeschaltet werden muß. Das Ausnahmsmittel: Mittagsgemüse in doppelter Menge zu kochen und abends zu wärmen, will mir auch nicht recht gefallen, unser Magen ist auch nicht ganz ohne „Streikgedanken“ gelieben bei der Kriegsküche, wir müssen uns hüten, ihn noch mehr zu reizen, sondern lieber versuchen, ihm verständnisvoll entgegenzutreten. Die folgenden kalten und warmen Speisen für den Abendstich werden diesen etwas ungnädig gestimmten Gefellen wohl befähigen — selbst wenn die Kohlrübe vom Mittag auch am Abend ihm wieder vorgelegt wird —, aber in veränderter Gestalt.

Bunte Gemüsesalze. Man nimmt dazu 750 Gr. weichgekochte Kohlrübenstreifen, 250 Gr. Wöhrenstücken, eine zerkleinerte weichgekochte Sellerietunke und 250 Gr. weichgekochte Rosentobtröschchen. Die Gemüse werden gemischt und in eine runde Form geschichtet, vom Gemüsekochwasser der Sellerie nimmt man einen halben Liter, gibt Essig, Pfeffer, Mostsch, einen Brühwürfel und 10 Blatt weiße, aufgelöste Gelatine heran, gießt dies über die Gemüse und läßt die Salze erstarren. Sie wird gestürzt und mit einem Kranz süßsauer eingemachter roter Beete umgeben. Trocken geröstete Brotscheiben gibt man zu der Salze.

Gemischter Stedrübensalat. 1 1/2 Kg. vorgeschaltete Riesmuscheln kocht man mit wenig siedendem Wasser und einer Zwiebel, löst sie aus den Schalen, befreit sie von Bart und Fuß und läßt sie nach dem Abspülen mit heißem Wasser abtropfen und erkalten. Die Riesmuscheln werden mit gekochten Stedrüben (500 Gr.), Kartoffeln (250 Gr.) und roten Wurzeln (250 Gr.), nachdem diese in kleine Stücken geschnitten sind, vermischt. Die durch ein Mulltuch gegebene Muschelbrühe macht man mit etwas Kartoffelmehl sämig, gibt Mostsch, Essig, geriebene Zwiebel, Salz, wenn nötig, und etwas Pfeffer daran, und bereitet davon die Tunke, mit der man die angegebenen Bestandteile mischt. Dieser Salat ist sehr wohlschmeckend und nahrhaft.

Hering in kalter Mostsch. Die Salzheringe müssen 24 Stunden gut gewässert werden, worauf man sie abzieht und entgrätet und dabei in Hälften schneidet. Man kocht aus 1/2 Liter Brühe mit einem aufgelösten Brühwürfel, Essig, Pfeffer und glattgerührtem Mehl eine gebundene Tunke, kocht 2 Teelöffel Eierpulver durch, und läßt die Tunke erst erkalten, bevor man 1 bis 2 Löffel Mostsch, je nach seiner Schärfe, durchrührt. Man gießt die Tunke über die Heringe beim Anrichten.

Kalbsfußsalze. Kalbsfüße kann man hin und wieder markenfrei bekommen. Zwei bis drei Kalbsfüße kocht man weich, löst das Fleisch von den Knochen und schneidet es in kleine Würfel, die man mit ebensoviel würfelig geschnittenem entgräteten und vorher gut gewässerten Salzhering mischt, ebenso gibt man 1 Eßlöffel kleine Perlzwiebeln, Kapern und 2 Löffel voll feingeschnittene Salz- oder Senfgurken dazu. Die gefärbte Kalbsfußbrühe würzt man mit Apfelwein und Essig, gibt noch einige Blatt weiße aufgelöste Gelatine dazu und vermengt die Zutaten damit. Man füllt die Salze in kleine Becherformen, die man beim Anrichten auf ein Brett von grünem Feldblat stürzt. Man gibt Apfelmessertwig zu der Salze.

Graupenrand mit Gemüse. 375 Gr. grobe Graupen kocht man einmal ab, überfüllt sie mit 1 Liter Brühe aus Brühwürfeln und stellt sie nach 15 Minuten Anlochzeit etwa drei Stunden in den Gartocher. Dann schmeckt man die ganz dick ausgequollenen Graupen mit Salz und geriebener Zwiebel ab und kocht sie mit zwei Teelöffeln Eierpulver durch. Die Graupen füllt man darauf in eine eingefettete Randform, stellt sie in den heißen Ofen und bäckt den Rand etwa 20 Minuten. Gemüsereste und kleine Fleisch- oder Fischstücke erhitzt man in brauner Würztunke und füllt sie in den gestürzten Graupenrand.

Gefüllte Grühchnitten. Man kann Buchweizengrühe, aber auch Hafer- oder Gerstengrühe benutzen und muß davon 250 Gr. etwa in Fleischbrühe aus Brühwürfeln so dick wie möglich ausquellen. Der dicke Grühbrei wird noch heiß mit 100 Gr. beliebigem, feingehacktem Fleisch vermischt — kleinste Reste sind auch verwendbar — und dann auf eine bemehlte Porzellan- oder Emailschüssel zum Erkalten gestrichen. Man formt Bällchen von der Masse, dreht sie in Gries um und brät sie in eingefetzter eiserner Pfanne unter vorsichtigem Wenden auf beiden Seiten lichtbraun. Mit süßsauer eingemachten Früchten, Salzgurken, roten Rüben gibt man sie zu Tisch.

Kartoffelspageten, ein Ausnahmsgericht für Sonntage, wenn man in der Woche die Kartoffeln dazu gespart hat. Man kocht 1 Kg. Kartoffeln mit der Schale am Tage vor dem Gebrauch, zieht sie ab und reibt sie am folgenden Tage. Man rührt unter die Kartoffeln so viel Milch (aus Trockenmilchpulver bereitet), daß ein schlanker Brei entsteht, dem man 2 Löffel Eierpulver, Salz, 1 Teelöffel geschmolzene Butter und 2-3 Löffel Semmelkrumen zusetzt. Die Mischung wird gut geschlagen und dann so viel Mehl beigefügt, daß man Klößchen abstechen kann. Man kocht sie in Salzwasser gar, nimmt sie mit dem Schaumlöffel heraus, und überstreut sie mit lichtbraun gebratenen Zwiebelwürfeln. Man leicht geschmorte Apfelmwürfel dazu.

Kindersonntagspeise aus grobkörnigem Weizen-gries. Man nimmt 5 Eßlöffel von diesem Gries, streut ihn in 1/2 Liter kochende Magermilch und rührt nach Beigabe von etwas Salz und Zimtzucker einen fließenden Brei davon. Er wird in Tassen gefüllt, mit lichtbraunem Zucker übergossen und einige Stücken Obstmus hineingelegt.

Zu der Bereitung butterlosen Brotaufstriches ist man mit der Zeit ganz erfinderisch geworden. Von den folgenden Vorschriften gaben wir auf unserer Beratungsstelle für Kriegsernährung Kostproben vor einigen Wochen aus, die ungeteilten Beifall fanden.

Gemüseaufstrich. Eine mittelgroße gepuhte und geschälte Sellerietunke, zwei Wurzeln und zwei geschälte große Aepfel reibt man roh, mischt dies, fügt Salz, Pfeffer, etwas Zucker und den Saft einer halben oder ganzen Zitrone hinzu. Besonders gut auf Schwarzbrot.

Sardinenaufstrich. Den Inhalt einer kleinen Dose Sardinien streicht man durch ein feines Sieb und rührt zwei bis drei Eßlöffel dicken Tomatenbrei darunter. Für leicht geröstete Weißbrotscheiben am wohlschmeckendsten.

Falscher Wurstaufstrich. In 1 Löffel Schmalz brät man eine große, geriebene Zwiebel, gibt zwei in Wasser gewaschene

Bräthen fest ausgedrückt dazu, 1 Löffel Fleischbrühe, Salz, Pfeffer, 1 Teelöffel Kochextrakt und 2 Teelöffel trockenen, feingeriebenen Majoran daran und läßt die Masse abkühlen, bevor man sie auf Brotscheiben streicht.

Heringsaufstrich. Einen geräucherten Hering oder anderen Rauchfisch enthäutet und entgrätet man. Aus heller Mehlschwitze kocht man mit etwas Magermilch eine ganz dicke Tunke, gibt einen Teelöffel Suppenwürze und eine halbe geriebene Zwiebel nebst den Heringsstücken daran und läßt alles an einer heißen Herdplatte ziehen, nicht kochen, bis sich der Fisch ganz fein zerdrücken läßt. Nach dem Erkalten benutzt man die Masse als Brotaufstrich.

Bürziger Aufstrich. Einen großen, entgräteten Büding, drei reife Tomaten und vier große Kartoffeln dreht man durch die Fleischhackmaschine und würzt die Masse mit Salz, Pfeffer und wenig Muskatnuß.

Grüner Käseaufstrich. Einen geriebenen grünen Käse kocht man in 1 Tasse Magermilch auf, gibt zwei Blatt weiße, aufgelöste Gelatine daran und füllt die Masse zum Erkalten in eine kleine Porzellan- oder Emailschale.

Apfelaufstrich für Kinder. Vier große, ungeschälte, gut gewaschene Aepfel schneidet man in Stücke, entfernt das Kernhaus, kocht sie in ganz wenig Wasser weich und streicht sie durch. Man gibt etwas Zucker und mehrere Löffel feingeriebene Nüsse darunter. Streifen kann man den Apfelaufstrich durch die gleiche Menge Kürbismus — ohne Zucker gekocht — und zwei Scheiben abgetrockneter, dann (ohne sie zu kochen) geriebener Stedrüben.

Brotaufstrich aus Nährhefe. Zwei Brühwürfel löst man in 2 Tassen kochendem Wasser, kocht 1 Löffel Nährhefe damit gut durch, löst 3-4 Blatt weiße Gelatine in etwas Wasser, gibt diese dazu und läßt die Mischung erkalten.

Am nächsten Sonntag wird meine hauswirtschaftliche Blaudevel nun die Antworten auf viele Fragen bringen, deren Fragestellerinnen wahrlich „Gebuld“ mit mir hatten und meines Dankes für die Bewahrung dieser Himmelstugend versichert sein dürfen.