

Fleisch- und fettarmer Kriegsküchenzettel mit geringem Kartoffelverbrauch nebst Kochvorschriften.

Von Luise Holle.

Sonntag: Gestrecktes Gulasch mit bayerischen Späßen, Salzgurken, Kalte Graupenspeise.

Gestrecktes Gulasch. Das Gulasch kann man aus Rindfleisch oder Kalbfleisch zubereiten, Kalbfleisch streckt man mit Schwarzwurzeln und kleingeschnittenem Muschelfleisch, Rindfleisch dagegen mit Sellerie und getrockneten Pflasterlingen. Die Gemüse werden am besten am Tage vor dem Gebrauch gar, aber nicht zu weich gekocht und am folgenden Tage erst in den Fleischwürfeln gleichende Würfel geschnitten. Die trockenen Pilze weicht man ein und schmort sie im Weichwasser unter Zugabe von wenig Fett weich, nimmt sie aus der Brühe und wiegt sie gründlich, während man die Speisemuscheln auf mehrfach mitgeteilter Art säubert, kocht und auslöst und gründlich schneidet. Für beide Arten von Gulasch bräunt man im eisernen Topf unter Wenden fünf bis sechs Zwiebelscheiben, gibt das würfelig geschnittene Fleisch nebst einem kleinen Stück Fett dazu und röstet es unter Rühren fünf Minuten. Dann streut man etwas Mehl, Salz und wenig Paprika über das Fleisch und gießt so viel kochendes Wasser darüber, daß es bedeckt ist, fügt noch Lorbeerblatt, eine Zitronenscheibe, die Pilzbrühe oder etwas Muschelbrühe daran und schmort das Gericht, bis die Fleischwürfel weich sind. Dann mengt man die zum Strecken bestimmten Zutaten darunter, schmort sie noch fünf Minuten mit durch und gibt zu dem Gericht die

Bayerischen Späßen. Zu ihnen kocht man am Tage vor dem Gebrauch 300 Gr. mehligke Kartoffeln, reibt sie am folgenden Tage, gibt 300 Gr. Mehl dazu und mischt beides gut. Dann mengt man Salz, ein Ei und unter kräftigem Schlagen $\frac{1}{2}$ Liter kaltes Wasser darunter, so daß ein zusammenhaltender Teig entsteht, der sich von der Schüssel lösen muß, ohne die Festigkeit zum Formen zu Klößen zu haben. Von dem Teig sticht man mit einem in kochendes Wasser getauchtem Löffel längliche Klöße ab, die in kochendem Salzwasser 10 bis 15 Minuten ziehen müssen. Vorsichtig mit dem Schaumlöffel herausnehmen.

Kalte Graupenspeise. In leicht geföhntem, mit abgeriebener Zitronenschale gewürztem Wasser läßt man 150 Gr. grobe abgeseimte Graupen 10 Minuten antochen und dann in der Kochflöte langsam dick ausquellen. Man mischt dann den Saft einer Zitrone, etwas Bonillezucker und 10 Gr. aufgelöste weiße Gelatine unter die weichen Graupen, füllt sie schichtweise mit eingemachten Früchten in eine glatte Form zum Erkalten und Erstarren, stürzt die Speise und reicht eine Fruchtzucke dazu.

Montag: Weißer Schmorlohl ohne Fett im Potentaring, Kristallpudding.

Weißer Schmorlohl. Einen großen Kopf Weißlohl schneidet man fein, auch schält man eine kleine Zwiebel und 375 Gr. Meißel, um beides darauf in feine Scheiben zu schneiden. $\frac{1}{2}$ Liter Wasser schärft man mit Essig, gibt den Kohl nebst Meißel- und Zwiebelscheiben hinein und fügt Salz, etwas Zucker und einige Kümmelkörner zu. Damit muß der Kohl mindestens 3 Stunden langsam schmoren, eine Bindung ist danach nicht nötig.

Potentaring. In $\frac{1}{2}$ Liter kochendes Wasser reibt man eine kleine Zwiebel, gibt einen Brühwürfel hinein, rührt 150 Gr. Maisgriech hinein und unter weiterem Rühren zu steifem Brei. Er wird in eine eingefettete Randsform gedrückt, 10 Minuten in einen heißen Ofen gestellt, gestürzt und mit wenig zerlassenem Fett beträufelt.

Kristallpudding. In großer Schüssel löst man 100 Gr. Zucker in einem Wasserglas kalten Wassers auf, gibt etwas abgeriebene Zitronenschale und den Saft von 2 Zitronen daran und löst nun 15 Gr. weiße Gelatine mit einer halben Tasse heißem Wasser auf, läßt sie halb austühen und gibt sie dazu. Man muß soviel kaltes Wasser noch zugeben, daß man $\frac{1}{2}$ Liter Flüssigkeit hat, die man mit der Schaumrute schlägt, bis sie schaumig ist und anfängt, dicklich zu werden. Die Masse wird in eine Glasschale gegeben und mit kleinen Stücken Fruchtgelee beim Anrichten belegt.

Dienstag: Zwiebelsuppe. Kohlgraupen mit Kümmeltunte. Zwiebelsuppe. Vier große zerschnittene Zwiebeln und einen Teller voll trocken geröstete Schwarzbrotwürfel kocht man in $\frac{1}{2}$ Liter Fleischbrühe aus Brühwürfeln so weich, daß man sie

durchstreichen kann. An die Suppe rührt man einen Löffel glattgerührtes Mehl und 2 Teelöffel Eierparpulver, kocht sie damit durch und würzt mit etwas Pfeffer und gestoßenen Keften.

Kohlgraupen. 375 Gr. grobe abgewaschene Graupen kocht man in leichter Fleischbrühe nach 10 Minuten Antochzeit in der Kochflöte 2 Stunden, sie sollen noch nicht ganz gar sein. 1 Kg. Weißkohl kocht man, ohne ihn zu zerschneiden, in Salzwasser etwa 20 Minuten, läßt ihn abtropfen und löst ihn auseinander. Boden und Seitenwände einer eingefetteten Bunningform legt man mit Kohlblättern aus. Dann füllt man die Form abwechselnd mit Graupen, Kohl, rohen Kartoffelscheiben — man gebraucht 375 Gr. Kartoffeln — und kleingeschnittene Zwiebeln, streut über die Kartoffeln etwas Salz und Pfeffer. In verächtloser Form werden die Kohlgraupen im Wasserbade 2 Stunden gekocht, gestürzt und eine Kümmeltunte dazu gereicht. Zu dieser löst man in $\frac{1}{2}$ Liter Kohlschwasser einen Brühwürfel, bindet die Tunte mit brauner Mehlschwitze und würzt sie mit genügend gestoßenem Kümmel.

Mittwoch: Stedrübensuppe mit Nährhefe (Vorjahrst bereits g. bracht). Kleine Haferflockenpannkuchen mit geschmornen Obst.

Kleine Haferflockenpannkuchen (Dreipfann). In $\frac{1}{2}$ Liter leichtem Zuckerwasser werden 125 Gr. Haferflocken etwa 3 Stunden eingeweicht, so daß ein steifer Brei entsteht. Unter diesen Brei rührt man 250 Gr. rohe geriebene Kartoffeln (gut ausgepreßt), der sich bildende Stärkesatz wird der Masse mit zugefügt. 1 Ei, 2 Eßlöffel voll Korinthen, etwas Salz und einige Löffel Mehl nebst etwas Backpulver. Von der Masse backt man in einer größeren Pfanne in wenig Fett immer drei kleine Kuchen auf beiden Seiten braun, bestreut sie beim Anrichten mit Zimtzucker und gibt beliebiges geschmornes Obst dazu.

Donnerstag: Hagebuttenuppe aus trockenen Hagebutten, holländer Nischgericht.

Hagebuttenuppe. Zwei Hand voll getrocknete Hagebutten quillt man in $\frac{1}{2}$ Liter Wasser kalt auf, gibt dann $\frac{1}{2}$ Liter Apfelwein zu den Hagebutten und ihrem Weichwasser, kocht sie damit weich und streicht sie durch. Die Suppe wird geföhnt, mit etwas Griech sämig gekocht und mit etwas Zitronensaft zuletzt geschärft.

Holländer Nischgericht. Etwa 100 Gr. Hackfleisch wird mit einigen geriebenen Kartoffeln, einer geriebenen Zwiebel, Salz, Mustat, nebst etwas geweihtem Brot und 1 Teelöffel Eierparpulver vermischt, zu einem großen Kloß geformt und in etwas Fett und Brühwürfelbrühe gargeschmort. 1 Kg. Kohlrüben puzt und zerschneidet man und kocht sie fast gar, auch koch man 500 Gr. Kartoffeln in der Schale, zieht sie ab und schneidet sie in Scheiben. Eine eingefettete Backform wird schichtweise mit den Kartoffelscheiben, Scheiben vom geschmornen Fleischloß und Kohlrübenstücken geföhnt. Die Schmorbrühe des Fleischloßes vermischt man mit 1 Glas Apfelwein, 2 Teelöffel Eierparpulver, etwas Zitronensaft und einigen Löffeln Mehl und gießt sie über die eingeschichteten Zutaten. Man legt einige Fettstücken obenauf und bakt die Speise langsam 30 bis 40 Minuten.

Freitag: Suppe von Dörrgemüsen. Hofsteiner einfacher Mehlbeutel mit Zwetschenpfeffer.

Suppe von Dörrgemüsen. 150 Gr. Dörrgemüse müssen über Nacht einweichen, dann setzt man es mit 2 Litern Brühe aus Brühwürfeln auf, bringt sie ins Kochen, gibt 250 Gr. rohe Kartoffelstücken und 40 Gr. Haferflocken in die Suppe, kocht sie 10 Minuten und stellt sie dann $2\frac{1}{2}$ Stunden in den Gartocher. Man streicht am besten die Suppe durch und kocht sie mit 2 Teelöffel Eierparpulver durch.

Hofsteiner einfacher Mehlbeutel. Aus 500 Gr. mit 1 Paket Backpulver vermishtem Mehl, 50 Gr. Salz, der abgeriebenen Schale einer Zitrone, 50 Gr. Rosinen und ebensoviel Korinthen, 3 Teelöffeln Eierparpulver, die man in $\frac{1}{2}$ Liter Magermilch glatt rührt, mengt man einen ziemlich festen Teig zusammen, den man in ein heiß ausgewaschenes, bemehltes Tuch gibt, das man locker über dem Teig zusammenbindet, damit Raum zum Aufgehen bleibt. Man hängt den Mehlbeutel an großem Holzstiel in einen Topf mit kochendem Wasser und kocht ihn $2\frac{1}{2}$ Stunden. Man stürzt den Mehlbeutel auf eine heiße Schüssel, bestreut ihn mit Zimtzucker und gibt dazu

Zwetschenpfeffer. Man nimmt drei große Löffel voll Zwetschenmus, rührt es mit etwas Wasser und rotem Fruchtwein zu glatter Tunte, gibt an diese einen Löffel geröstete Semmelkrumen, 1 Teelöffel Rum und abgeriebene Zitronenschale. Die Tunte hat einen herzhaften Geschmack und mündet zu dem einfachen Mehlbeutel vorzüglich. Es läßt sich auch anderes herzhaftes Mus in gleicher Weise verwenden.

Sonabend: Schichtfleisch, Sauerrübenngemüse.

Schichtfleisch. Drei bis vier Scheiben Rostfleisch klopft man leicht und bestreut sie mit Salz und wenig Pfeffer. Man wiegt zwei bis drei Zwiebeln, schmort sie mit dem ausgequollenen Brei von 50 Gr. Haferflocken in etwas Fett durch und bestreicht die Fleischscheiben in der Mitte damit. Dann legt man die vier Scheiben übereinander und schlägt sie behutsam zusammen, umbindet sie mit einem Faden, bestreut sie mit Mehl und brät das Schichtfleisch in etwas Fett von allen Seiten braun. Man gießt leichte kochende Brühe darunter und schmort es dann, festzugebekt, langsam weich. Die Brühe wird gebunden und über das Fleisch beim Anrichten geföhnt.

Sauerrübenngemüse. 1 Kg. Sauerrübenngemüse übergießt man schnell mit kochendem Wasser und läßt es dann abtropfen, schmort es mit einer geriebenen kleinen Zwiebel in etwas Fett durch, gibt $\frac{1}{2}$ Liter kochendes Wasser darüber und dünstet es verdeckt langsam — mindestens drei Stunden. Einen Löffel Zucker röstet man lichtbraun, gibt ihn an die Rüben, fügt etwas braungebranntes Mehl zu und schmeckt das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft ab.