

25. II. 1917

108

Etwas für die Hausfrau.

Gute Kriegskost.

Eine kompl. ausgiebige Mittagsmahlzeit aus der Zuckerrübe.

Verbrauch von Rüben für 6 Personen 4-4½ Kg.

Zusammengestellt von Melanie Zedl, Leiterin der Musterküche „Noth“.

Magout-Suppe.

Die Rüben werden mit Wasser gebürstet, gekratzt, in größere Teile geschnitten und mit Wasser bedeckt, dem man etwas Natronpulver beifügt, weichgekocht. (Vorsicht vor Ueberkochung!)

80 Dekagramm gekochte Rübe wird passiert oder fäsiert, mit etwas feingehacktem Zwiebel, grüner Petersilie und 1 bis 2 Dekagramm geriebenen Nüssen ange dünstet, gestäubt, mit dem Sudwasser vergossen, gesalzen und 3 bis 5 Minuten verkocht.

Eingebadene Filets.

Die gekochte (zirka 80 Dekagramm) Rübe wird fest ausgedrückt, mit reichlich grüner Petersilie, 20 Dekagramm fäsiertem Volkstindsfleisch, 1 Ei oder 1 Kaffeelöffel dicklich aufgelöstem Bluteiweiß durchmischt, kleine Laibchen geformt, diese in einen dicklichen Tropfsteig (aus Wasser und Mehl bereitet) getaucht und in einer mit Fett bloß bepinselten Pfanne auf offenem Feuer oder in der Röhre gebacken.

Milch-Gemüse.

2 Dekagramm getrocknete Schwämme werden gewaschen und über Nacht in Wasser aufgewollt, d. h. in den Naturzustand zurückgeführt; fein gehackt oder fäsiert werden sie nun mit fein gehacktem Zwiebel und Petersilie angeröstet.

Die gekochten Rüben werden über die Gemüsehobel gerissen, zu dem Obigen gegeben, mit Mehl gestäubt oder naturell gelassen, mit dem Pilzwasser aufgeossen und 5 bis 10 Minuten verkocht.

Kratzauer Auflauf.

Die restlichen gekochten Rüben werden ausgepresst, passiert oder fäsiert, mit zwei bis drei Eßlöffel Polentamehl, 3 Dekagramm geriebenen Nüssen, 1 Messerspiße Kakao, nach Belieben Zucker, etwas Zimmt, Vanillegeschmack, Salz, 1 Ei oder 1 Kaffeelöffel aufgelöstem Bluteiweiß und mit ¼ Backen Backpulver durchührt.

Nun füllt man die Masse in eine bebröselte Form und backt sie zirka ¼ bis 1 Stunde schön hellbraun.

Mit Obstsaucen serviert.

Das zurückgebliebene Rübenwasser wird zu Cremes und süßen Kindersuppen verwendet. Rezepte hierfür folgen in der nächsten Sonntagsnummer.

Fleischnoderln.

Aus lauem Wasser und Mehl wird ein zarter Noderlsteig gemacht, eine Messerspiße Backpulver hinzugefügt, 5 Minuten stehen gelassen und als Noderln in Salzwasser eingekocht: sehr langsam kochen lassen!

10 Deka Hammelfleisch wird fäsiert, mit Zwiebel, Petersilie, Majoran und etwas Pfeffer angeröstet und die Noderln hinzugefügt.

Rüben Gemüse dazu servieren.

Hasenkäse.

Das Hasenklein wird mit Wurzelwerk und Kräutern (am besten in der Kochkiste) weichgedämpft, alles Fleisch von den Knochen gelöst und durch die Fleischmaschine zweimal durchfäsiert, ¼ Kilogramm gekochte, geriebene Kartoffeln, 1 Eßlöffel zerlassenes Fett, 1 Häuptel feingeriebener Zwiebel, etwas feingeschabte Sardelle und Kappern, 2 feingehackte Essiggurken, von ½ Zitrone die feingeriebene Schale, 1 Eßlöffel Mehl, eine Messerspiße Backpulver (eventuell 1 Ei) werden mit dem Fleisch gut verrührt, in eine bebröselte Form gegeben und ¼ Stunden langsam gebacken oder 1 Stunde in der Kochkiste im Dunstbad gekocht.

Kann kalt oder warm zu Gemüsen, Saucen, Salaten usw. serviert werden.

Fleisch am Rost, am Spieß oder im Papiersack, ohne Fett.

Ohne Salz und Fett wird das Fleisch, welches vorher gut abgeschlagen wurde, auf den Rost oder in den Papiersack gelegt oder auf den Spieß gesteckt und 15 bis 60 Minuten, je nach Qualität und Größe des Stückes, in mäßig heißer Röhre gebraten. Am besten eignen sich hierzu Gasbadröhren, da diese leicht regulierbar sind.

Mehlnoderln.

10 Deka Mehl, 1 Kaffeelöffel Bluteiweiß in 6 Eßlöffel Wasser aufgelöst, Salz, 1 Messerspiße Natron. Behandlung: Mehl und aufgelöstes Bluteiweiß gut abschlagen und vor dem Einkochen eine Viertelstunde rasten lassen. Geeignet zum Einkochen in Suppe oder behufs Abschmalzen im Wasser.

Gebratenes Fleisch mit Bluteiweiß.

50 Deka Fleisch, 15 Gramm Bluteiweiß in ¼ Liter Wasser aufgelöst. In die Bratpfanne soviel Bluteiweiß geben, daß der

Boden bedeckt ist, darauf das geklopfte, gewürzte Fleisch und im Rohr unter fortwährendem Zugießen der Bluteiweißlösung braten. Fleisch öfters umdrehen und Saft nicht ganz eindünsten lassen, sondern damit servieren.

Selleriecremesuppe.

3 Tassen feingeschnittene Sellerie setzt man mit siedendem Wasser auf, läßt es eine Stunde kochen, dann preßt man, was leicht durch das Sieb geht, hindurch, das Harte und Fasrige läßt man zurück. Nun wird Butter heiß gemacht und mit Mehl eine helle Einbrenne bereitet. Salz dazu, mit der Selleriebrühe aufgefüllt.

M. B.

Süße Gerstflocken.

Die Gerstflocken werden in Trockenmilch (Kochkiste) gut weich gekocht. Nun kann man sie warm oder kalt verwenden. —

1. Warm: Man gibt die Hälfte in eine ausgefettete Schüssel — gut zudern, Zitronensaft oder Vanille vorher begeben, nun etwas Marmelade oder Kompott darauf. Nun die andere Hälfte darüber und eine Haube von recht steif geschlagenem, mit Zucker verzehten Eiklar zulegt. In der Röhre backen, aufgelöste Marmelade oder Supf oder Kompott dazu reichen. — 2. Kalt: Ebenso lagenweise mit Kompott mischen, aber etwas mehr Lagen machen, kalt stellen, Himbeer-saft dazu.

Rübenstrudel.

Goldrüben, sogenannte Karotten, fein schneiden und in Zucker und Fett weich dünsten, dann etwas Marmelade darunter-mischen. Einen Strudelsteig wie für Apfelstrudel bereiten, ebenso ausziehen, die Rüben daraufstreichen, dann paar Handvoll geriebene Nüsse und Zucker nach Geschmack; dann zusammenrollen wie gewöhnlich und ebenso nicht zu stark backen.

Diska-Auflauf.

Eine feuerfeste Schüssel ein wenig mit Butter ausweichen. Äpfel werden geschält, in feine Scheiben geschnitten; Nüsse gerieben, etwas Zucker mit Vanille gemischt, etwas Zwieback oder ein Rest Kuchen oder Biskuit oder Schwarzbrot in dünne Scheiben geschnitten. Nun kommt eine Reihe Brot oder dergleichen, das mit etwas Wein oder Saft oder Milch bespritzt wird; darauf eine Lage Äpfel, Zucker, Nüsse; wieder Brotmasse, Äpfel oder etwas Marmelade, Nüsse, Zucker; den Schluß bildet Brotmasse, und nun backen. Nüsse jeder Art sind außerordentlich nahrhaft, sie enthalten bis zu 17 Prozent Eiweiß und 62 Prozent Fett! In der herrschenden Fettknappheit bilden sie daher, so z. B. in Verbindung mit Obst und Brot ein ideales Nahrungsmittel. S. R.