

Feldsalat, Brunnenkresse und in Scheiben geschnittene roten und weißen Radieschen anrichten, mit Schnittlauch bestreuen. — Solch ein Salat mit einigen Röstschnitten (144) gibt eine vollständige Mahlzeit.

II. In der Mitte einer Schüssel roh geriebene Kohlrabi, Karotten und fein gehackte Zwiebel — mit Salatsoß angemacht — anrichten, rund herum angemachten, in Streifen geschnittenen grünen Salat; mit Häufchen von Spinatsalat (242 I), geschälten Tomatenscheiben und Mayonnaise garnieren.

III. Rohe Tomaten mit Kartoffel- oder Gemüsesalat füllen, auf grünen Salatblättern anrichten und mit Mayonnaise und Brunnenkresse garnieren.

IV. Große rohe Tomaten in kleinfingerdicke Scheiben schneiden, mit angemachtem Topfen (187) oder Mayonnaise (197 oder 198) belegen, mit Schnittlauch bestreuen und auf eine Platte mit grünen Salatblättern legen.

241. Roher Gemüsesalat. Tomaten, Spargel, Spinat, Blumenkohl, Karotten, grüne Erbsen mit Salatsoß oder Mayonnaise anmachen und auf grünem Salat anrichten.

Spinat.

Spinat ist eines der wertvollsten Gemüse überhaupt, enthält Eisen, Kalk, Natron, Kali, ist besonders reich an Ergänzungsstoffen und wirkt stark blutreinigend.

Am besten und heilkräftigsten ist junger, ungedüngter Spinat, der ungebrüht verwendet wird, um Ergänzungs- und Mineralstoffe nicht zu vergeuden.

Rohkost.

242. Spinatsalat. I. Sorgfältig gereinigte, gewaschene junge Spinatblätter fein nudelig schneiden oder hacken (1 bis 2 Eßlöffel pro Person), mit fein

gewiegten Zwiebeln (einer Spur zerdrücktem Knoblauch) und Salatsoß (199) anmachen. Lose auf junge Salatblätter streuen. Dazu ein Reisgericht (zum Beispiel 22, 24, 26, 27, 31).

II. Den sauber gewaschenen, fein gehackten Spinat mit etwas Oel heiß werden lassen, höchstens 3 bis 4 Minuten, und auf Salatblättern anrichten.

III. Spinat und Sauerampfer gemischt, ebenso behandeln.

Kochanweisungen.

243. **Spinatknödel.** $\frac{1}{2}$ kg Spinat, eventuell mit Sauerampfer gemischt, $\frac{1}{4}$ Stunde dämpfen (55), überkühlt 1 bis 2 Eier und so viel Semmelbrösel dazugeben, daß man Knödel formen kann. In Salzwasser oder Gemüsebrühe kochen.

244. **Spinatpudding.** $\frac{1}{4}$ Liter Reis in Salzwasser kochen; eine fein gehackte Zwiebel in Oel anlaufen lassen, $\frac{1}{4}$ kg rohen, fein geschnittenen Spinat und fein geschnittene Petersilie ungefähr fünf Minuten mitdämpfen lassen und dann mit dem gekochten Reis mischen. 2 Eier mit $\frac{1}{4}$ Liter Milch versprudeln, darunterrühren, eine Puddingform mit Fett ausstreichen, mit Bröseln austreuen, die vorbereitete Masse einfüllen und $\frac{3}{4}$ bis 1 Stunde im Wasserbad kochen.

Speisenfolgen.

Frühling und Sommer.

Spinatsalat (242 III) mit roh geschlagenen Eiern (152)
Schrotkeks (38).

Spinatsalat (242 I).

Reis- oder Weizenflocken mit Zitronenmilch übergossen (184).

Kräuterspeise (S. 22)

Hirseröllchen (12) mit Spinat.

Spargelsuppe (260).