

Karottenlauchsalat (247).
Eier in Spinatnestern (146).

Salat mit Brunnenkresse und roten Radieschen.
Weizenflockenbratlinge (223) mit Makkaroni und Spinat.
Ingwerbrot (44).

Salatplatte (240 I).
Spaghetti-Auflauf (179) mit Spinat.

Spinat in Fridatten (168 II) mit grünem Salat und Tomaten.
Apfelschaum (319).

Spinatfleckerl (177) mit Salat.
Rhabarberstrudel (182).

Spinatsalat (242 II) garniert mit Scheiben aus weißen und
roten Radieschen.
Buchweizengrütze (10) mit in Oel gedämpften Zwiebeln.

Spinatbratlinge (56 II) mit grünem Salat.
Ingwerbrot (44) mit Schlagobers.

Spinatbratlinge (56 I) mit Erbsen und Karotten (60 II).
Rote Grütze (313 aus Beerensaft, mit Reismehl eingedickt) und
Schlagobers.

Grüner Salat, mit Dill und Schnittlauch bestreut.
Spinat-Pudding (57) mit Reis und Tomaten (68 oder 71).
Kandierter Ingwer.

Rohe Tomaten auf grünem Salat.
Spinat mit Rührei (153) und Reis.

Karotten.

Karotten sind sehr reich an Ergänzungsstoffen — aber nur in rohem Zustande, wirken keimfeindlich und wurmabtreibend. Am besten roh gerieben in Verbindung mit Anis oder Kümmel zu verwenden.

Rohkost.

245. Karottensalat. Geriebene Karotten auf grünem Salat anrichten, mit geriebenen Mandeln bestreuen, mit Brunnenkresse garnieren.

246. Erbsenkarottensalat. Zarte grüne Erbsen eine Stunde lang in Salatsoß einweichen; junge Karotten reiben, ebenfalls anmachen, mit Anis würzen, mit den Erbsen auf grünen Salatblättern anrichten (und mit geriebenen Mandeln bestreuen).

247. Karottenlauchsalat. Geriebene rohe Karotten, fein geschnittenen Lauch und Petersilie mit Salatsoß anmachen, mit gestoßenem Anis würzen.

248. Pastinakenkarottensalat. Pastinaken (oder Kohlrabi) und Karotten zu gleichen Teilen reiben, etwas geriebenen Kren dazu, mit Salatsoß anmachen und geriebene Erdnüsse oder Mandeln daruntermengen.

249. Karottenselleriespeise. Petersilien- oder Selleriewurzel, Karotten (und Kürbis oder Kohlrabi) reiben, mit derselben Menge grobem Weizenschrot gut mischen, eventuell mit Salatsoß gründlich verrühren.

250. Rübensalat. Roh geriebene weiße und gelbe Rüben mit Salatsoß anmachen, auf grünem Salat anrichten, mit Petersilie bestreuen.

251. Sauerkrautkarottensalat. Rohes Sauerkraut und Salzgurken fein schneiden, Karotten und Petersilienwurzel reiben, mit geriebenem Kümmel würzen, gut mischen und mit heißem Oel übergießen.

Kochanweisungen.

252. Karottenkürbissalat. Karotten, Pastinaken und Kürbis zu gleichen Teilen in Würfel schneiden, in Oel dämpfen und mit fein gehackter Zwiebel, Petersilie und Salatsoß anmachen.