

Spargel.

Spargel wirkt — besonders roh genossen — blutreinigend und kräftigend auf Nieren und Blase.

Rohkost.

258. Spargelsalat. Zarte Spargelköpfe, roh als Salat anmachen und auf jungen Salatblättern anrichten. (Mit gerührter [198] oder gekochter [197] Mayonnaise garnieren.)

Kochanweisungen.

259. Spargelsalat. I. $\frac{1}{4}$ kg geschälte, in Stücke geschnittene Spargel, $\frac{1}{8}$ kg junge, ausgelöste Erbsen, $\frac{1}{8}$ kg zarte, in Scheiben geschnittene Karotten — jede Sorte für sich — mit etwas Oel im eigenen Saft dämpfen, im fertigen Zustand alles zusammen mischen und mit Mayonnaise (198) oder Salatsoß mit Obers (199) auf grünem Salat anrichten.

II. Spargelköpfe werden entweder im eigenen Saft gedämpft oder in schwachem Salzwasser weich gekocht und mit Salatsoß angemacht.

260. Spargelsuppe. I. Schalen und Abfälle von Spargel weich kochen, abseihen oder passieren, eine helle Mehlschwitze mit der erhaltenen Brühe aufgießen und nach Belieben a) mit Milch oder Obers verdünnen, b) über ein versprudeltes Ei gießen. — Soß ist ebenso zuzubereiten.

II. Reis, Grieß, Sago oder Tapioka werden in Spargelbrühe weich gekocht und die fertige Suppe über ein versprudeltes Ei gegossen.

261. Spargelgemüse. I. Spargel wird geschält, in Stücke geschnitten und mit etwas Oel im eigenen Saft gedämpft. Auf Omelette (155) oder Röstbrot (Toast, 144) zu reichen.

II. So gedämpfter Spargel kann auch zu Bratlingen als Gemüse gereicht werden, indem man Soß dazugibt, die man aus den Abfällen und Schalen bereitet (260 I).

III. Geschälten Spargel in leichtem Salzwasser kochen, die Brühe zu Suppe oder Soß verwenden (260 I). Entweder a) mit Butter und Bröseln für sich anrichten oder b) auf Röstschnitten, die man vorher mit etwas Brühe anfeuchtet; c) auf Toast legen und mit Soß (260 I) übergießen.

262. Spargelbratlinge. $\frac{1}{2}$ Liter Haferflocken in $\frac{1}{4}$ Liter Milch eine Stunde lang einweichen, 2 Eßlöffel Mehl, Salz, Paprika, (Majoran,) 3 Eßlöffel gemahlene Nüsse, 1 bis 2 Eier (das Eiweiß zu Schnee geschlagen) und roh geriebene oder etwas vorge-dämpfte klein geschnittene Spargel; alles gut mischen, Bratlinge formen und in Oel braten. — Statt Spargel können auch Spargel und Erbsen oder fein geschnittener roher oder übrig gebliebener Spinat oder klein geschnittener mit Zwiebel etwas vorge-dämpfter Blumenkohl oder eine geriebene große rohe Sellerieknolle verwendet werden.

263. Spargelsandwichs. Zwieback oder Röstbrot (144) mit Mayonnaise bestreichen und mit rohen, gekochten oder im eigenen Saft gedämpften, mit Salatsoß (199) angemachten Spargelköpfen und fein geschnittener Petersilie oder Minze belegen.

Speisenfolgen.

Frühling.

Sauerampfertomatenspeise (267) und grüner Salat.
Fladen (214) mit gedämpftem Spargel (261 I).

Roher Gemüsesalat (241).
Heidelbeer- oder Apfelpastete (183).