

Gurkentomatenspeise (269).  
Gebackener Blumenkohl (88) mit Kartoffelbrei (129).

Tomatensuppe.  
Röstschnitten mit Gemüsebrühe oder heißem Wasser begießen,  
Blumenkohl mit Buttersoß (90) darauf anrichten.

Mexikaner Reis (31) und Blumenkohlgemüse (284).  
Erdbeeren.

Karottenlauchsalat (247).  
Blumenkohl mit Butter und Bröseln.  
Schrotbrot und Buttermilch.

### Herbst und Winter.

Erbsensuppe.  
Blumenkohl mit Butter und Bröseln.  
Risotto (30) oder Pilaw (32).  
Sauerkrautkarottensalat (251) und Weizenflocken.  
Blumenkohl mit Kruste (89).  
Heidelbeerpudding (232) mit Obers.

Roher Krautsalat (104) mit Mayonnaise und grünem Salat.  
Paprikakarfiol (92) mit Nudeln oder Reis.  
Gebackene oder gefüllte Äpfel (326 II).

Roter Rübensalat (286 I) auf grünen Salatblättern.  
Gebackener Blumenkohl (88) mit grünem Erbsenbrei (141)  
und Reis.

Kartoffelsuppe (209 passiert).  
Blumenkohlbratlinge (91) mit Kartoffelsalat (136 II).

Blumenkohlsuppe.  
Salat aus Kartoffeln, roten Rüben und Salzgurken.

## Rote Rüben.

Alle Rüben- und Retticharten wirken ausscheidend auf die Nieren (weiße, rote Rüben, Meerrettich). Geriebene, zarte, rohe rote Rüben oder der daraus gepreßte Saft sind Heilmittel gegen Magen- und Darmleiden, Nierenkrankungen und gegen Blutarmut.

## Rohkost.

**284. Rübenblättersalat.** Junge Blätter von roten Rüben mit Salatsoß anmachen.

**285. Roter Rübensalat.** I. Zu gleichen Teilen rote Rüben, Sellerie und Aepfel reiben und mit Zitronenmilch (184) oder saurer Milch übergießen und verrühren.

II. Roh geriebene rote Rüben mit einem roh geschlagenen Ei (152) anmachen und auf jungen Salatblättern anrichten. — Eidotter allein, mit Zitronensaft geschlagen, kann ebenso verwendet werden.

**286. Rote Rübenspeise.** I. Rohe rote Rüben reiben, durch ein Tuch pressen und in dem erhaltenen Saft Hafer- oder Weizenflocken eine Stunde lang einweichen.

II. Rohe rote Rüben und Kürbis reiben und mit geriebenen Erdnüssen oder Weizenflocken mischen.

III. Rote Rüben und Gurken reiben, mit Salatsoß anmachen und mit geriebenen Pignoli und Weizen- oder Haferflocken bestreuen.

## Kochanweisungen.

**287. Rübenblätterspinat.** Junge Blätter von roten Rüben, wie Spinat mit Zwiebel gedämpft, geben ein feines Gemüse.

**288. Rote Rübensuppe.** Rote Rüben klein schneiden, in Wasser weich kochen, etwas Butter, Salz, Zitronensaft hinzufügen und über ein versprudeltes Eigelb gießen. Um der Suppe eine schöne Farbe zu geben, kann man vor dem Anrichten etwas geriebene rohe rote Rüben dazutun.

**289. Roter Rübensalat.** Gedämpfte Schwarzwurzeln mit Salatsoß anmachen, einen Kranz von rotem Rübensalat (107) herumlegen und auf den äußeren Rand geschnittenes, mit heißem Oel übergossenes Sauer-