

Zwiebel.

Zwiebel wirkt schleimlösend und regt die Darmtätigkeit an.

Rohkost.

294. Zwiebelsalat. I. Zwiebel in feine Scheiben schneiden, mit Salatsoß anmachen und zu gemischtem oder grünem Salat reichen.

II. Zu gleichen Teilen weiße Rüben und Zwiebel reiben und mit Salatsoß anmachen.

III. Zwiebel, weiße Rüben und Karotten in feine Scheiben schneiden oder reiben, mit Salatsoß anmachen, auf Weißkrautblättern anrichten und mit geriebenen Erdnüssen und fein geschnittener grüner Petersilie bestreuen.

Zwiebelpastete (225).

Mischgemüse (Ragouts) und Eintopfgerichte.

295. Leipziger Allerlei. Karotten, Spargel, Blumenkohl und einige Morcheln werden jedes für sich in Oel gedämpft, gesalzen und vor dem Anrichten gemischt.

296. Frühlingsgemüse. Kohlrabi mit Karotten und Zwiebel dämpfen und in fertigem Zustand mit in Oel gedämpften Champignons mischen.

297. Erbsenmischgemüse. Junge grüne Erbsen mit Pilzen und fein geschnittener Zwiebel in Oel dämpfen, mit etwas Knoblauch oder Paprika würzen.

298. Spargelmischgemüse. Rohe, in Würfel geschnittene Kartoffel mit Zwiebel dämpfen; grüne Erbsen, Spargel und Tomatenmark ebenfalls dämpfen, im

fertigen Zustand beides mischen, mit Thymian und Paprika würzen.

299. Mischgemüse mit Kruste. Spargel, Erbsen und Kochsalat in Oel etwas vordämpfen und mit gedämpften Champignons in eine ausgestrichene Backschüssel geben. 2 geschlagene Eier mit $\frac{1}{4}$ Liter Milch oder Obers versprudeln, darübergießen, mit Bröseln und geriebenem Käse bestreuen, mit Butterstückchen belegen und bei gelinder Hitze 1 Stunde backen.

300. Selleriekohlrübenngemüse. Sellerie und Kohlrüben in Scheiben schneiden und mit den fein geschnittenen zarten Blättern in Oel dämpfen. Grüne Bohnen mit Tomatensaft und Zwiebel dämpfen, beides mischen, eine fein gehackte Salzgurke dazugeben, mit Paprika (und geriebenem Käse) würzen.

301. Gurkentomatengemüse. Zwiebel in Scheiben schneiden und mit in gleichmäßige Stücke geschnittenen Gurken, geschälten Tomaten und Salz in etwas Oel dämpfen. Im fertigen Zustand mit Obers abschmecken.

302. Gemüsenudeln. Gleichviel Karotten und Kürbis würfelig schneiden, mit Lauch (Porree) oder Zwiebel in Oel dämpfen, im fertigen Zustand mit gekochten Nudeln mischen und mit Knoblauch oder Paprika würzen.

303. Kohlkartoffelgericht. Geschnittene Zwiebel in Oel anlaufen lassen, mit gebrühtem, grob geschnittenem Kohl (Wirsing) und Kartoffelstücken (samt Schale), Salz, Paprika und Kümmel in geschlossenem Topf fertig dämpfen. — Tomatenmark kann ebenfalls dazu verwendet werden.

Grüne Bohnen auf griechische Art (66).

Kürbisgemüse (79 I. und II.).