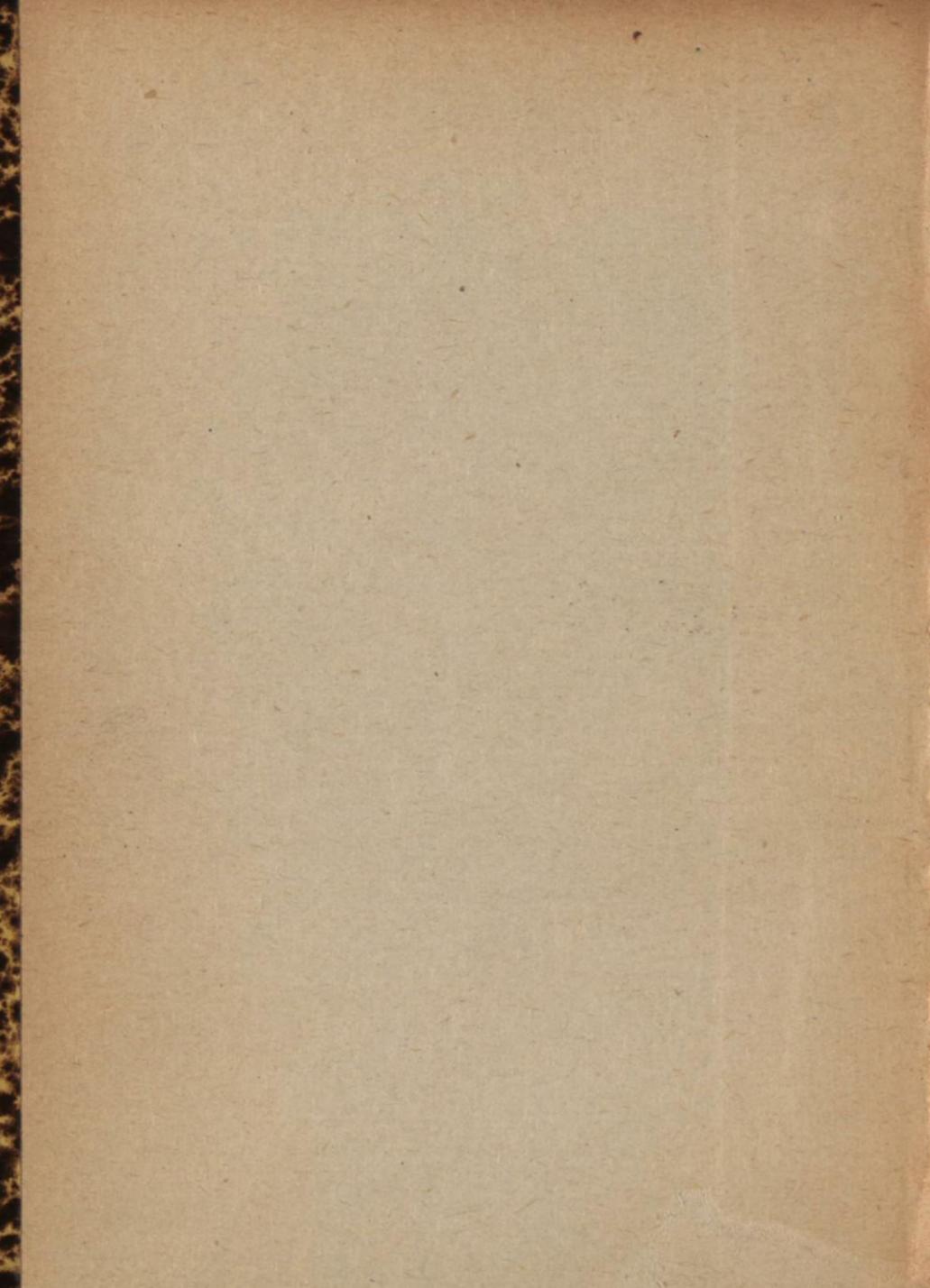
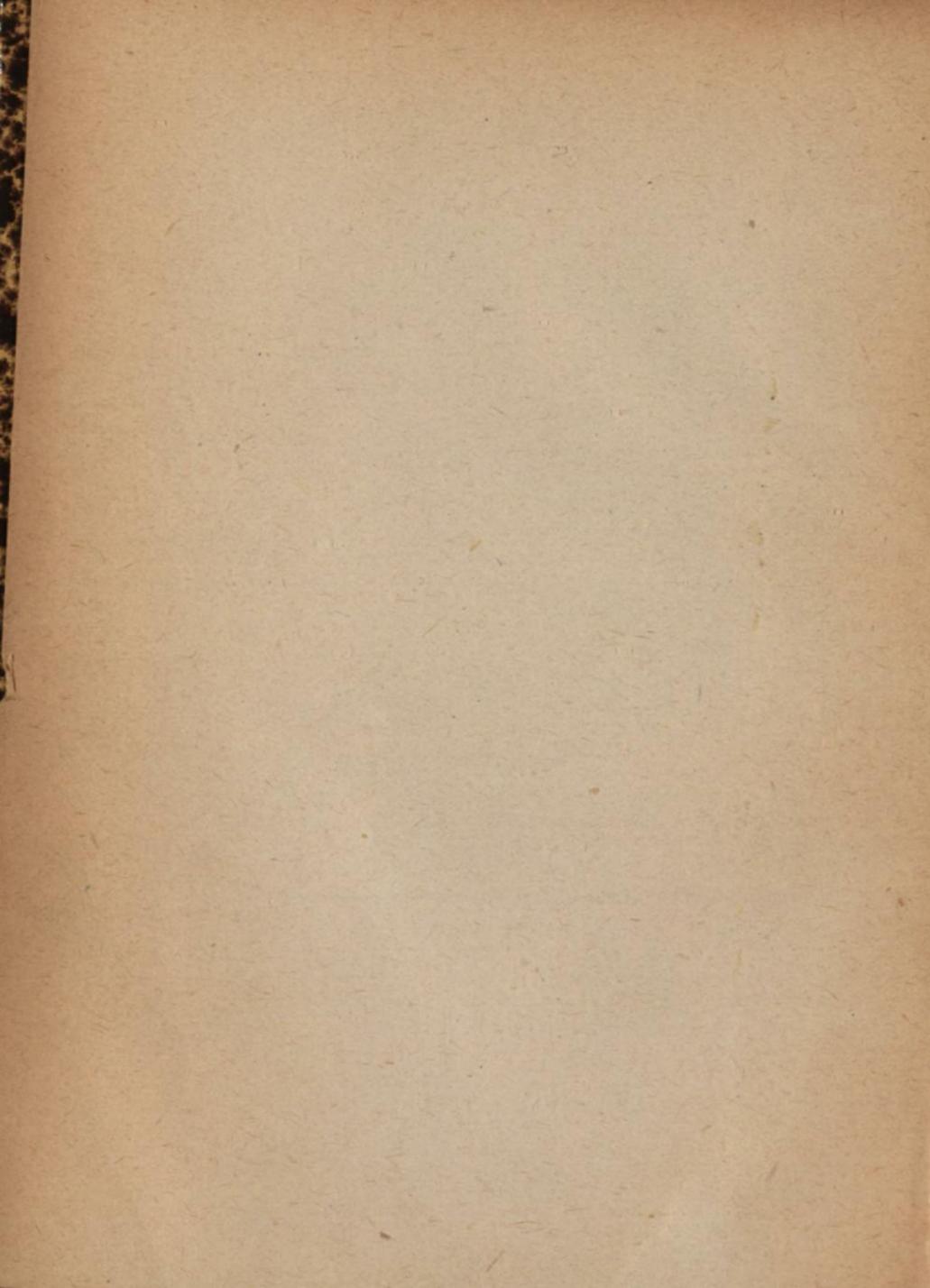


Wiener Stadt-Bibliothek.

64105 A





264105 13/2

Kochrezepte

ohne Fett und möglichster Eier-
ersparnis

Alle für sechs Personen berechnet

Von Gräfin Bubna

11. bis 15. Tausend.

Wien 1916

Verlag von Mayer & Comp., I., Singerstraße 7.

A. N. 95531

Alle Rechte vorbehalten



Erklärung zu den fettlosen Kochrezepten.

Dieses Kochbuch dürfte für alle diejenigen von Bedeutung sein, welche, wie jetzt so viele Tausende in die Lage versetzt wurden, sparen zu müssen, dabei aber doch ihren Angehörigen etwas Gutes und Nahrhaftes vorsetzen wollen.

Da alles, was Fett heißt, jetzt fast unerschwingliche Preise erreicht hat, so ist es nach meiner Ansicht wichtig, daß man sich der Mühe unterzieht, darüber nachzudenken, wie man beim Kochen das so kostspielige Fett entbehren kann. Alle in diesem Kochbuch enthaltenen Rezepte sind ausprobiert und tadellos befunden worden. Es sind 101 Rezepte: 25 Suppen, 25 Gemüse, 12 erlei Salate, 12 Fleischspeisen, 16 Mehlspeisen und Milchspeisen und 11 kalte Gerichte sowie verschiedene Fischspeisen, endlich einige schwedische Gerichte. Unter all diesen Speisen sind nur 3 enthalten, zu denen man etwas Fett haben muß. Das sind 2 Gattungen Klöße und Pfannkuchen, bei welchen man die Pfanne nur mit einer Hühnerfeder mit Fett bestreichen muß, um sie vor dem Anbrennen zu schützen. Sämtliche Salatrezepte sind ohne Öl zusammengestellt, da Öl in der jetzigen Zeit kaum zu haben und das teuer erstandene oft nicht zu genießen ist.

Man möge sich nicht wundern, wenn ich nach uralter Wiener Art viele Küchenkräuter verwende — das Weglassen derselben ist nur ein eingewandter englischer Gebrauch — erstens sind die Küchenkräuter der Gesundheit viel zuträglicher als man ahnt und zweitens geben sie den Speisen ohne Fett einen erhöhten Wohlgeschmack.

Keine Frau möge sich beleidigt fühlen, daß ich das so oftmalige Auswaschen der Gemüse stets empfehle — dies hat aber seinen guten Grund. Am Salat und hauptsächlich am Spinat sowie überhaupt an allen aus der Erde genommenen Gemüsen, haften Düngerreste, welche durch rasches Reinigen nicht genügend entfernt werden können. Erstens ist das äußerst unappetitlich und zweitens können dadurch, besonders beim Genuß des rohen Salates, entsetzliche Krankheiten entstehen, die oft erst nach längerer Zeit zum Ausbruch kommen, ohne daß der davon Betroffene ahnt, woher die Erkrankung stammt. „Das letzte Wasser, in welchem das Gemüse gewaschen wird, soll so rein sein, daß man es trinken kann“ hat einstens die Philippine Welser gesagt, die ausgezeichnet gekocht haben soll. Das öftere Auswaschen ist also nur eine hygienische Vorsicht.

Ich gebe als Würze stets Maggi oder Knorrwürfel an, weil diese den Fleischgeschmack ersetzen, der manchen Menschen unentbehrlich ist, da man in jetziger Zeit nicht immer zum Uergießen der Speisen mit Rindsuppe versehen ist, so ist dies ein guter Ersatz.

Und nun wünsche ich, daß die fettlosen Speisen jedem so gut an schlagen wie mir und meiner Umgebung.

St. Laurenzi, im Juli 1916.

Gräfin Bubna.

Suppen.

1.

Bohnensuppe.

Man weicht abends $\frac{1}{4}$ Liter Bohnen (weiße, trockene) nachdem man sie ausgesucht und rein ausgewaschen hat, in 2 Liter Wasser ein, in welchem man sie am anderen Tag kocht. Man salzt sie erst, wenn sie schon stark kochen und läßt sie so lange sieden, bis sie weich sind. Dann seihst man die Suppe ab und läßt sie warm stehen. Man röstet auf einer flachen Pfanne 2 Eßlöffel voll Mehl ohne Fett bis es lichtbraun ist, dann läßt man es gut auskühlen und vergießt es unter fleißigem Umrühren mit der Suppe, bis die Flüssigkeit gut vermengt ist; dann läßt man das Ganze eine Viertelstunde gut verkochen, gibt während des Kochens 2 Maggiwürfel hinein und richtet die Suppe mit braun gerösteten Brotwürfeln, die man vorher auf einem Blech in der Röhre (ohne Fett) geröstet hat, an. Man kann auch im Wasser gekochte Nudeln, welche man mit kaltem Wasser abgeschwemmt hat, in diese Suppe anstatt des Brotes geben. Die Bohnen werden als Gemüse oder Salat gegeben, die Art, wie dies zu machen, wird unter den Gemüsen und kalten Speisen beschrieben.

Gelberübensuppe.

Man kocht 3 große dunkelgelbe Rüben in $1\frac{1}{2}$ Liter gesalzenem Wasser sehr weich, man schneidet sie zu dem Zweck in kleine Stücke, wodurch sie rascher weich werden und passiert sie dann durch ein feines Sieb zurück in den Kochtopf; man gibt 2--3 Stücke Zucker dazu und von einer halben Zitrone den Saft. Dann macht man eine kalte Einbrenn, das heißt man rührt 2 Eßlöffel Mehl mit kaltem Wasser und etwas Salz sehr gut ab, gibt es in die kochende Suppe zu den passierten Rüben dazu und verrührt alles gut. Nachsalzen kann man nach Geschmack, es braucht dann nur mehr ein paar Minuten zu kochen, so ist es fertig. Man kann von einem Eiweiß festen Schnee schlagen, dem man etwas Staubzucker beimischt und mit einem kleinen Löffel davon Nockerln einkochen; dies muß aber erst vor dem Anrichten gemacht werden.

Pannadelsuppe

kann jetzt wegen Mangels an Weißbrot nur mit Wasserzwieback oder Bröseln gemacht werden, oder mit Knödelbrot.

Man gibt in $1\frac{1}{2}$ Liter kaltes Wasser 4 Maggiwürfel, eine gute Handvoll fein geschnittene Petersilie, 6 Eßlöffel Semmelbrösel oder fünf Schnitten Knödel-

brot, läßt alles zusammen 10 Minuten kochen, nimmt die Suppe vom Feuer und sprudelt mit etwas kaltem Wasser und ein wenig Salz ein Ei gut ab und rührt es, wenn die Suppe zu kochen aufgehört hat, hinein und die Suppe ist fertig.

4.

Krautsuppe mit Erdäpfeln.

Beiläufig $\frac{1}{4}$ Kilo Sauerkraut wird in warmem Wasser sehr gut zweimal ausgewaschen, etwas zerschnitten und mit $1\frac{1}{2}$ Liter kaltem Wasser zugestellt. Man salzt es nach, gibt Kümmel und Majoran dazu und läßt es $\frac{3}{4}$ Stunden stark kochen. Dann schält man drei große mehligte Erdäpfel und gibt sie in Spalten geschnitten dazu und läßt diese Suppe kochen bis die Erdäpfel ganz weich sind. Man nimmt $\frac{1}{2}$ Suppenschale (1 Cassenkopf) Milch, von $\frac{1}{2}$ Zitrone den Saft und rührt damit einen Eßlöffel Mehl fein ab, gießt diese Mischung unter stetem Umrühren in die Suppe, läßt es fünf Minuten kochen, so ist die Suppe fertig.

5.

Krautsuppe mit Paradeis (Tomaten).

Man weicht 4 Paradeisäpfel über Nacht ein und zieht am anderen Tag die Haut davon ab, was bei den eingeweichten Paradeisäpfeln sehr leicht geht. Man gibt die zerschnittenen Paradeisäpfel in den Kochtopf, gibt feingeschnittenes süßes Kraut (roh zum Unterschied von

Sauerkraut so genannt), drei gute Handvoll darauf, salzt gut und fügt zwei Stückchen Zucker bei und läßt es zusammen so lange dünsten, bis das Kraut ziemlich weich ist; dann gießt man $1\frac{1}{2}$ Liter kochendes Wasser darauf und läßt das Ganze noch $\frac{1}{2}$ Stunde kochen. Bevor man das Wasser daraufgießt, gibt man eine fein geschnittene halbe Zwiebel dazu. Man kann auch Kümmel dazugeben.

6.

Kohlsuppe.

Man wäscht ein festes Häuptel Kohl in lauwarmem Wasser rein aus, zerschneidet es grob, gibt es in $1\frac{1}{2}$ Liter kochendes Wasser, tut ein Stückchen feingeschnittene Leber hinzu und läßt den Kohl weich kochen. Man gibt fein geriebenes Kuttelkraut (Chymian) dazu und wenn alles gut verkocht ist, röstet man 2 Eßlöffel Mehl dunkelbraun (ohne Fett), verrührt es mit kaltem Wasser und fügt es der Suppe bei; dann ist die Suppe fertig. Hat man keine Leber, nimmt man 2 Knorrwürfel.

7

Zellersuppe (Sellerie).

Einen großen Zellerknollen schält man sauber ab, legt ihn ins Wasser und zerschneidet ihn dann in dünne Spalten, welche man mit $1\frac{1}{2}$ Liter Wasser zustellt. Man nimmt ziemlich viel Zellergrünes, welches man rein auswäscht und ungeschnitten dazugibt.

Salz und etwas weißer Pfeffer nach Geschmack. Wenn der Zeller ganz weich ist, passiert man die Suppe durch ein Haarsieb; während des Passierens streut man 2 Löffel Mehl darauf und passiert es mit durch und läßt dann die Suppe nochmals aufkochen. Man serviert sie über geröstete Brotwürfel.

8.

Grüne Erbsensuppe.

Man nimmt $\frac{1}{4}$ Kilo grüne Erbsen, samt den Schoten, löst sie aus, wäscht die Schoten sauber und gibt sie über Nacht in kaltes Wasser. Die ausgelösten Erbsen bewahrt man auf. Am anderen Tag stellt man die Erbsenschoten mit $1\frac{1}{2}$ Liter Wasser samt dem, in welchem sie eingeweicht waren, zum Kochen mit etwas Salz und Pfeffer und 2 Maggiwürfeln, die eventuell auch wegbleiben können, auf. Die ganz weich gekochten Schoten passiert man fein durch. Zu gleicher Zeit kocht man die ausgelösten Erbsen weich. Man streut, wie bei der Zellersuppe, 2 Eßlöffel Mehl während des Passierens dazu, läßt die Suppe ein wenig kochen und gibt dann die ganzen Erbsen dazu. Man soll zu dieser Suppe große Erbsen nehmen.

9.

Paradeissuppe (Tomaten).

Um Suppe für 6 Personen zu bereiten, nimmt man 4 große Paradeisäpfel, wäscht sie in lauwarmem

Wasser gut ab, zerschneidet dieselben in Spalten und setzt sie mit einem schwachen Eßlöffel voll Salz in einem Gefäß zum Feuer. Man läßt die Paradeisäpfel so lange dünsten, bis sie ein dicker Brei sind. Man muß öfter umrühren, damit sie nicht anbrennen; dann passiert man diesen Brei durch ein Haarsieb, gießt $1\frac{1}{2}$ Liter kochendes Wasser dazu, fügt 3 Stücke Zucker von einer halben Zitrone den Saft, 2 Maggi- oder Knorrwürfel bei und läßt das Ganze 5 Minuten kochen. Wer nicht gern süß hat, läßt den Zucker weg und gibt anstatt des Saftes etwas abgeriebene Zitronenschale dazu. Nun kann man entweder Reis oder vierwürflig geschnittene Erdäpfel — rohe natürlich — darin kochen. Siebt man die Suppe mehr dick, so rührt man einen starken Eßlöffel voll Mehl in kaltem Wasser fein ab, bis es eine dünne Flüssigkeit ist, welche man unter stetem Umrühren in die Suppe gießt, die man dann noch einige Minuten kochen läßt. Salz gibt man, falls die Suppenwürfel nicht genügend gefalzen nach Geschmack nach.

10.

Einbrennsuppe.

Man gibt in eine flache Pfanne (am besten Eisen) 3 stark gehäufte Eßlöffel Mehl, welches man unter öfterem Umrühren schön braun rösten läßt. Dann gibt man dieses geröstete Mehl in den Topf, in welchem man die Suppe kochen will, gießt für 6 Personen $1\frac{1}{2}$ Liter kaltes Wasser bei langsamem Rühren dazu. Man muß achtgeben, daß es nicht bröcklig wird.

Dann gibt man einen Kaffeelöffel Kümmel, ebensoviel Majoran oder Kuttelkraut (Chymian) und 2—3 Knorrwürfel dazu und läßt alles $\frac{1}{4}$ Stunde kochen. Vorher schneidet man Brot in kleine Würfel oder sehr dünne Schnittchen, welche man auf einem Blech in der Röhre braun rösten läßt. Beim servieren gibt man das Brot auf die Teller und füllt die heiße Suppe darauf. Sollte die Suppe durch die Qualität des Mehles vielleicht manchmal zu dick werden, so vergießt man sie während sie noch kocht mit heißem Wasser, Salz gibt man nach Geschmack.

11.

Erdäpfelsuppe.

Man schält 6 Erdäpfel roh ab, zerschneidet sie in Würfel, stellt sie mit kaltem Wasser, einer fein geschnittenen halben Zwiebel, einem Löffel voll Kümmel und Salz nach Belieben mit $1\frac{1}{2}$ Liter kaltem Wasser zu und läßt sie weich kochen. Unterdessen bereitet man 2 Eßlöffel voll Mehl ebenso braun geröstet (ohne Fett) wie zur Einbrennsuppe vor, vergießt es unter Umrühren mit kaltem Wasser und fügt es der Suppe bei, läßt es verkochen und kann 2 Knorrwürfel dazugeben, was aber nicht unbedingt bei dieser Suppe nötig ist, da Zwiebel und Erdäpfel guten Geschmack geben.

12.

Suppe mit geröstetem Reibgerstel.

Man macht einen festen Teig wie für Nudeln und verreibt denselben am Reibeisen, gibt ihn auf ein Blech

(ohne Fett) und läßt dieses geriebene Gerstel lichtbraun backen. Man kann von diesem Gerstel eine größere Quantität auf einmal machen, weil es sich sehr gut aufbewahren läßt. Man kocht in 2 Liter Wasser ein Stückchen klein geschnittene Zwiebel, klein zerschnittenes Suppengrün, 2 Maggi- resp. Knorrwürfel, salzt, was nötig ist; wenn das Grünzeug weich ist, passiert man es mit der Suppe gut durch auf das gebackene Gerstel, mit welchem man noch 5—6 Minuten kochen läßt.

13.

Griessuppe mit geröstetem Gries.

Gries wird in einer Pfanne braun geröstet unter fleißigem Umrühren. Man rechnet für $1\frac{1}{2}$ Liter Suppe 3 starke Eßlöffel voll Gries. Die Suppe ist ganz dieselbe wie für die Gerstelsuppe, nur muß der geröstete Gries eine starke Viertelstunde in der passierten Suppe kochen.

14.

Suppe von Pilzen.

Man reinigt und wäscht 2 mittelgroße Pilze, nimmt den grünen Bart heraus, der Reinlichkeit wegen, schneidet die Pilze ungeschält — da in den Schalen das beste Aroma ist — in feine Blättchen, macht $\frac{1}{4}$ Liter Wasser mit Salz kochend, gibt die geschnittenen Pilze hinein und läßt sie weich kochen. Sie müssen zum mindesten $\frac{1}{2}$ Stunde stark kochen. Indessen bereitet man die Suppe. Man röstet Mehl schön lichtbraun. vergießt es

mit 1 Liter kaltem Wasser unter starkem Umrühren, gibt etwas Kümmel dazu und fein gehackte grüne Petersilie: Auch Zellergrünes fein geschnitten ist sehr gut; dieses wird in unserer Küche überhaupt zu wenig geschätzt. Man gibt die gekochten Schwämme samt der Brühe dazu und läßt es zusammen $\frac{1}{4}$ Stunde kochen. Hat man ein paar Löffel Milch zu verwenden, so gibt man in dieselbe etwas Zitronensaft und etwas Pfeffer, rührt es gut durcheinander und gießt es in die kochende Suppe, dann ist die Suppe fertig.

15.

Suppe von Eierschwämmen (Pfefferlinge).

$\frac{1}{4}$ Kilo Eierschwämme werden geputzt und in lauwarmem Wasser 2—3 mal sehr rein ausgewaschen, dann werden sie klein zerschnitten und mit Salz und etwas gestoßenem weißem Pfeffer mit $\frac{1}{4}$ Liter kaltem Wasser zugestellt, sie müssen wenigstens $\frac{3}{4}$ Stunden dünsten, bis alle Feuchtigkeit verschwunden ist. Nun nimmt man eine halbe Suppenschale (1 Cassenkopf) Milch — kann auch mit Trockenmilch gemacht werden —, gibt in diese Milch von einer halben Zitrone den Saft, wodurch sie sofort sauer wird und rührt mit dieser Milch, die jetzt ganz wie saurer Rahm schmeckt. 2 Eßlöffel Mehl sehr fein ab und gießt diese Mischung in 1 Liter kochendes Wasser, gibt die gedünsteten Schwämme dazu. Es verbessert die Suppe sehr, wenn man 2 Maggi- oder Knorrwürfel dazu mitkochen läßt.

Suppe von getrockneten Pilzen.

Die getrockneten Schwämme werden sehr sauber ein paarmal mit lauem Wasser ausgewaschen und über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht, wodurch sie an Geschmack und Ansehen nicht viel Unterschied mit den frischen haben. Wenn man die Suppe kocht, röstet man vorher 3 gute Eßlöffel Mehl ziemlich dunkelbraun, verrührt es dann fein mit dem Wasser, in welchem die Schwämme eingeweicht waren und gibt es samt den Pilzen in ein Liter kochendes Wasser, Salz, Kümmel und etwas Majoran dazu und läßt es $\frac{1}{2}$ Stunde kochen.

Rahmsuppe.

Da in der jetzigen Zeit fast nirgends wirklicher Rahm zu haben ist, so kann man sich denselben künstlich auf die vorher gesagte Art erzeugen, aus einer Schale Milch und Zitronensaft, mit welcher man 2 Eßlöffel Mehl gut abrührt; entstehen dennoch kleine Bröckchen, so sieht man die Mischung durch ein kleines Sieb. Man kocht in $1\frac{1}{4}$ Liter Wasser, in welches man Salz und Kümmel gibt 5 mittlere, roh geschälte Erdäpfel, welche man in Würfel schneidet, hinein und läßt die Erdäpfel weich kochen, fügt dann die Rahmmischung bei, mit welcher man die Suppe noch 10 Minuten kochen läßt.

Parisuppe (Porée).

Für $1\frac{1}{2}$ Liter Suppe nimmt man 3 schöne Puri, schneidet oben die Zotten weg und unten die zu langen, harten grünen Blätter. Man schneidet aus dem Puri fingerlange Stücke, welche man in lauem Wasser gut auswäscht. Dann schneidet man 4 roh geschälte große mehligte Erdäpfel in große Würfel, stellt Puri und Erdäpfel zu gleicher Zeit mit kaltem Wasser zu, gibt Salz und Kümmel, etwas Pfeffer dazu und läßt die Suppe so lange kochen, bis die Erdäpfel weich sind, dann ist auch der Puri genügend gekocht. Sehr gut ist auch diese Suppe, wenn man anstatt Wasser die Suppe, in welcher Selchfleisch gekocht wurde nehmen kann.

Gemüsesuppe.

Man gibt 2 schöne Paradeisäpfel über Nacht in kaltes Wasser, weil sich dann am anderen Tag leicht die Schalen abziehen lassen. Die abgezogenen Paradeisäpfel gibt man zerschnitten zuerst in den Suppentopf und etwas Salz darauf. Dann zerschneidet man ein rein gewaschenes halbes Häuptel Kohl nudlig (in Streifen) und gibt es dazu; zwei oder drei rein gewaschene Krautblätter zerschneidet man auch fein nudlig, ebenso eine mittlere gelbe Rübe, ein Stückchen Zeller (Sellerie), ein Stück Petersielwurzel, einige zerschnittene grüne Bohnen und ein paar ganz klein

zerschnittene Eierschwämme. Nun gießt man 2 Liter Wasser darauf, salzt noch nach soviel nötig und läßt alles kochen bis es weich ist, was ungefähr eine Stunde dauert. Nun gibt man noch 4 roh geschälte würfelig geschnittene Erdäpfel dazu und so wie diese weich gekocht sind ist die Suppe fertig. Diese Suppe ist speziell für Magenleidende sehr zu empfehlen, weil sie sehr leicht verdaulich ist.

20.

Zwiebelsuppe.

Diese Suppe ist etwas stark im Geschmack und nur für gesunde Mägen zu empfehlen. Zwei große weiße Zwiebeln werden klein zerschnitten und mit $1\frac{1}{2}$ Liter kaltem Wasser zugestellt. Nun kommt Salz etwas Paprika, eine Handvoll geschnittene Petersilie und 3 Maggiwürfel dazu und wird dann eine Viertelstunde gekocht. Man röstet Brotschnitten im Rohr braun und gibt sie heiß in den Anrichttopf, bestreut das Brot mit was immer für geriebenen Käse und gießt die heiße Suppe darüber. Dies ist eine spanische Suppe, welche in Spanien sehr beliebt ist.

21.

Brotsuppe.

Alte Brotreste weicht man ein bis sie sich passieren lassen, das passierte Brot kocht man in $1\frac{1}{2}$ Liter Wasser mit viel Kümmel, Majoran, einem Lorbeerblatt,

fein gehackter grüner Petersilie $\frac{1}{4}$ Stunde, rührt dann 2 Eßlöffel stark geröstetes Mehl mit kaltem Wasser ab, gibt es dazu und läßt es verkochen. Man schneidet ein paar Würstchen nachdem man sie gewaschen in feine Spalten und kocht sie mit der Suppe ein paar Minuten auf.

22.

Brotsuppe auf andere Art.

Ein Stück nicht ganz frisches Brot wird mit einem scharfen Messer in ganz dünne Schnitten geschnitten und im Rohr braun geröstet. In $1\frac{1}{2}$ Liter Wasser werden 4 Maggiwürfel mit Kümmel aufgeköcht. In den Suppentopf gibt man die Brotschnitten und einige Löffel geriebenen Käse — Emmentaler, Parmesan oder Eidamer — darauf gestreut und darüber gießt man die heiße Suppe. So ist sie fertig.

23.

Sauerampfersuppe.

2 gute Hände voll Sauerampfer werden. rein gewaschen und grob zerschnitten. Man macht die vorher beschriebene Rahmsuppe und kocht den Sauerampfer drinnen $\frac{1}{4}$ Stunde und versprudelt ein ganzes Ei darin.

24.

Lebersuppe mit Erdäpfel.

Man kocht ein $\frac{1}{8}$ Kilo Leber und läßt sie kalt werden, dann reibt man sie auf einem Reibeisen. In

der Suppe kocht man drei oder vier kleinwürflig geschnittene Erdäpfel, gibt die geriebene Leber dazu und 3 Löffel braun geröstetes Mehl mit kaltem Wasser angerührt gießt man dazu und läßt es mit der Suppe 5 Minuten gut kochen.

25.

Karfiolsuppe (Blumenkohl).

Man nimmt eine kleine Rose Karfiol, reinigt sie sauber in lauwarmem Salzwasser, zerteilt dieselbe in nicht zu kleine Stücke, die Stengelstücke zerschneidet man in kleine Würfel und stellt alles mit $1\frac{1}{2}$ Liter kaltem Wasser und 2 Maggiwürfeln zum Kochen zu. Sehr gut ist es, wenn man die nicht zu starken Blätter, nachdem sie gewaschen sind, fein nudlig schneidet und mitkocht. Man verrührt 3 Eßlöffel Mehl mit kaltem Wasser und vermischt es mit der Suppe, aber erst dann, wenn der Karfiol weich ist, läßt es einige Minuten kochen, dann ist die Suppe fertig.

Gemüse ohne Fett.

1.

Kohl-Gemüse I.

Man entblättert einen großen festen Kohlkopf und schneidet das Herz in 4 Teile, wäscht alles in lauwarmem Wasser gut aus und gibt es dann in kaltes Wasser, in dem man es längere Zeit liegen läßt, wodurch der Kohl sehr gut gereinigt wird. Man zerschneidet ihn und läßt ihn dann in gut gesalzenem Wasser weich kochen. Man röstet 3 Löffel Mehl lichtbraun und vergießt es mit kaltem Wasser, bis es ganz dünnflüssig ist. Wenn der gekochte Kohl gut abgesehen ist, mischt man es darunter, gibt weißen Pfeffer und Majoran dazu, auch fein geschnittene Petersilie und läßt alles 10 Minuten kochen.

2.

Kohl-Gemüse II.

Für 6 Personen rechnet man 2 sehr feste Kohldöpfe, schneidet sie in 4 Viertel, legt sie in heißes Wasser, läßt sie darin auskühlen, dann sind sie etwas weich und man kann sie gut waschen. Nachher legt man sie in kaltes Wasser zum Abschwemmen; der Kohl

ist durch diese Prozedur leichter verdaulich. Man gibt ihn dann in kochendes Wasser mit einer Messerspitze Natron (Speisesoda), wodurch er schön grün bleibt und rascher kocht. Salzen soll man den Kohl gut, d. h. das Wasser, in dem man ihn kocht. Wenn er weich ist, legt man die Viertel auf ein Haarsieb, bis alles Wasser abgetropft ist, aber so, daß es heiß bleibt bis zum Anrichten. Wenn er zu Tisch kommt, legt man ihn auf eine flache Schüssel und gibt geriebenen Käse darauf.

3.

Kohlrüben I.

Man schneidet Kohlrüben in dünne Scheiben, nachdem man sie in 4 Teile geschnitten hat. Man schneidet auch alle nicht allzu großen grünen Blätter, wenn sie gut gewaschen sind, fein zusammen, gibt sie zu den geschnittenen Kohlrüben und gießt so viel kaltes Wasser darauf, daß alles gut bedeckt ist, gibt Salz, etwas Pfeffer und 2 Maggiwürfel dazu und läßt die Kohlrüben weich dünsten. Inzwischen röstet man 2 Löffel Mehl braun, nimmt von der Flüssigkeit, in der die Kohlrüben gekocht sind, eine Schale weg, läßt sie gut auskühlen, verrührt damit das Mehl fein und gibt es zu den Kohlrüben. Man läßt alles 10 Minuten kochen, bis es gut verkocht ist.

4.

Kohlrüben II.

Man schneidet die Kohlrüben in Würfel, stellt in einem kleinen Gefäß einen starken Eßlöffel Staubzucker

auf den Herd und läßt denselben braun werden; dann gießt man Wasser darauf, ungefähr ein Viertelliter, läßt es verkochen und gießt so den aufgekochten Zucker auf die Kohlrüben in das Gefäß, in dem man sie kocht und läßt sie weich dünsten. Man rechnet für 2 Personen 1 große Kohlrübe. Ist die Flüssigkeit zu wenig, gibt man etwas heißes Wasser dazu und zum Schluß etwas in Wasser verrührtes geröstetes Mehl, womit man die Kohlrüben dann noch einige Minuten kocht.

5.

Weisse Rüben.

Wenn man an einem Tag Rindfleisch kocht, so gibt man auf würflich geschnittene weiße Rüben, von denen man auch, wenn sie groß sind, ein Stück auf 2 Personen rechnen kann, einen Schöpflöffel voll Rindsuppe, worin man die Rüben langsam weich dünstet; dann gießt man die Suppe ab, mischt sie mit 3 Eßlöffel Rahm, den man sich aus Milch mit Zitronensaft herstellt, rührt 2 Eidotter dazu und gießt es über die auf einer tiefen Schüssel angerichteten Rüben und läßt diese Speise bis zum Gebrauch warm stehen. Kochen darf sie nicht mehr.

6.

Karotten mit grünen Erbsen.

Man nimmt kleine Karotten soviel man eben kochen will, schabt sie ab, wäscht sie gut aus und stellt sie mit großen grünen Erbsen in kaltem Wasser zu

und kocht sie weich; etwas Salz, 3 Stück Zucker und etwas weißen Pfeffer gibt man dazu und zum Schluß, wenn sie weich sind, ein paar Tropfen Zitronensaft. Es darf nicht zuviel Wasser genommen werden, weil die Flüssigkeit bis auf einen kurzen Saft verdunsten muß.

7.

Karotten auf andere Art.

Zu diesem Gemüse kann man große, dunkelgelbe Rüben nehmen. Mit 6 Rüben kann man eine gute Schüssel voll machen. Nachdem die gelben Rüben gepuht und gewaschen sind, schneidet man sie grob nudlig (in Streifen), stellt sie mit kaltem Wasser zu, salzt gut und gibt 1—2 Maggiwürfel dazu, läßt sie weich dünsten und gibt dann, wenn viel Flüssigkeit bleibt, einen Teil davon weg, welchen man ausgekühlt mit 2 lichtbraun gerösteten Eßlöffeln Mehl verrührt wieder zu den gelben Rüben gibt und 5 Minuten kochen läßt. Zucker nach Geschmack.

8.

Sauerkraut.

Man zerschneidet zu einem halben Kilo Sauerkraut drei abgezogene Paradeisäpfel (Tomaten) in dünne Schnitten und gibt sie in den Kochtopf. Wenn das Sauerkraut gut ausgewaschen ist, gibt man es auf die zerschnittenen Paradeisäpfel tut Salz und Rümme! dazu und soviel Wasser, daß es gut über das Kraut geht. (Kaltes Wasser.) Dann läßt man es kochen bis das Kraut weich ist. Man mischt

es öfter mit dem Kochlöffel, damit sich die Paradeisäpfel gut mit dem Kraut vermengen. Die überflüssige, ungesunde Säure, welche das Kraut durch das Auswaschen verliert, ersetzt sich in besserer Weise durch den Paradeisgeschmack. Will man das Kraut lieber dick haben, so gibt man dünn gespaltene, rohe, mehligte Kartoffeln dazu und läßt sie mit verkochen. Wenn die Kartoffeln groß sind, genügen 2 davon vollständig.

9.

Süßes Kraut.

Man nimmt fein geschnittenes süßes Kraut, für eine Familie von 6 Personen 1 Kilo, stellt es mit sehr wenig kaltem Wasser zu, da das süße Kraut doch sehr viel Feuchtigkeit von sich gibt, schneidet eine Zwiebel sehr fein, mischt sie darunter, salzt es, gibt Kümmel dazu, fügt 3 Stück Zucker und etwas Zitronensaft bei, auch etwas Pfeffer, und läßt es dünsten bis es weich ist. Sollte die Flüssigkeit verdunstet sein, bevor es weich ist, so gießt man ein wenig kochendes Wasser zu. Dieses Kraut ist sehr gut zu den Knödeln, welche bei den Mehlspeisen beschrieben werden. Süßes Kraut so genannt gegenüber dem Sauerkraut, das ist **roh**.

10.

Kochsalat I.

Zu einem Gemüse für 6 Personen muß man 3 große Häuptel Kochsalat rechnen, wenn man ihn als

Speise für sich macht, ohne Fleisch. Man kann Erdäpfel dazu essen. Am besten passen im Rohr gebratene, vorher geschälte rohe Erdäpfel, welche man, wenn sie gewaschen sind mit Salz und Kümmel einreibt und auf einem Blech bei starker Hitze bratet. Der Salat wird ganz zerlegt, sehr gut einigemal ausgewaschen, dann zerschnitten in kochendem, stark gesalzenem Wasser zugestellt und weich gekocht. Man rührt 2—3 Löffel Mehl ungeröstet mit kaltem Wasser ab, bis es eine dünne Flüssigkeit ist, gießt das Wasser, in welchem der Salat gekocht ist ab, und gießt die Mehllüssigkeit auf den Salat und fügt 2 Maggiwürfel bei. Nach einigen Minuten kochen ist es fertig.

11.

Gefülltes Kraut.

Zu diesem Gemüse braucht man Fleisch. Ein Viertel Kilo Schweinefleisch und ein Stück Leber, ungefähr $\frac{1}{8}$ Kilo, wird zusammen fein faschiert, gut gesalzen, etwas Paprika dazu, Kümmel und Majoran und etwas fein zerriebenes Kuttelkraut (Chymian). Man gibt ein ganzes Ei dazu und vermischt den Brei gut. Dann gibt man ein mittelgroßes Krauthäuptel unzerteilt in ein Gefäß mit kaltem Wasser und läßt es bis zum Kochen heiß werden; dann wirft man das Krauthäuptel in ein großes Gefäß mit kaltem Wasser und löst alle Blätter, die jetzt ganz weich sind, ab, solange sie nicht allzu klein sind, so daß man 12 Blätter zum füllen hat den Rest schneidet man zusammen. Nun legt man die

Blätter auf ein Brett und füllt auf jedes einen Teil von der Fleischfülle und rollt sie dann einzeln wie ein Würstchen zusammen. Nun gibt man in eine mittelgroße Kasserolle einige Zwiebelschnitten, darauf legt man abgezogene, in Scheiben zerschnittene Paradeisäpfel von denen 2 genügen und nun streut man einen Teil des zerschnittenen Krautes darauf, salzt ein wenig und legt die Hälfte der Würstchen nebeneinander darauf, bedeckt es wieder mit zerschnittenem Kraut, gibt die zweite Hälfte der Würstchen und bedeckt sie mit dem Rest des geschnittenen Krautes, gibt Salz darauf, gießt $\frac{1}{4}$ Liter Wasser dazu und läßt das Ganze $2\frac{1}{2}$ Stunden langsam dünsten. Man darf das Gericht nur bis es zu kochen anfängt auf offenem Feuer lassen, dann läßt man es auf der Herdplatte weiterdünsten, immer gut zugedeckt. Es darf absolut nicht umgerührt werden. Beim Anrichten deckt man die Schüssel auf das Kasserol und stürzt das Ganze um, daß es wie ein Kuchen auf der Schüssel liegt.

12.

Kochsalat mit grünen Erbsen.

Drei starke Häuptel Kochsalat genügen für 6 Personen als Gemüse. Eine Handvoll große grüne Erbsen stellt man mit $\frac{1}{4}$ Liter Salzwasser zu und läßt sie eine Viertelstunde kochen. Dann gibt man den gut gewaschenen, zerschnittenen Kochsalat dazu und läßt ihn weich kochen, worauf man 3 Löffel Mehl mit einigen Löffeln kaltem Wasser fein abgerührt hinzutut, ebenso eine Handvoll zerschnittene grüne Petersilie. Man läßt

alles noch 5 Minuten kochen. Beim Hineingießen des abgerührten Mehles muß man fleißig umrühren, damit es sich mit dem Kochsalat gut vermischt.

13.

Grüne Fisolen (Bohnen).

Die gewaschenen, gepulsten Fisolen schneidet man, wenn sie groß sind, in zwei Teile, sind sie klein, können sie ganz bleiben. Man läßt gut gesalzenes Wasser kochend werden, gibt eine Messerspitze voll Speisesoda hinein und zugleich die grünen Fisolen, welche man nicht länger als höchstens 20 Minuten kochen läßt; worauf man sie abseht und gut abtrocknen läßt. Man rührt 2 Eßlöffel Mehl mit einer Schale Milch gut ab, gibt eine Handvoll fein geschnittene grüne Petersilie dazu und kocht damit die grünen Fisolen nochmals auf. Sollte das Gemüse zu dick werden, was oft von der Qualität des Mehles abhängt, so kann man mit etwas heißem Wasser verdünnen.

14.

Spargelsuppe und zugleich Gemüse.

Man schneidet nur fingerbreit vom dicken Ende des Spargels ab und schält ihn bis die dicken Fäden alle weg sind. Dann schneidet man am dicken Ende etwas weniger als die Hälfte ab, zerschneidet das untere Ende in kleine Stücke und stellt alles zusammen (für 1 Bund Spargel $1\frac{1}{2}$ liter gesalzenes kaltes Wasser) zum

Kochen. Sowie der Spargel weich ist, nimmt man die langen Stücke heraus. Man soll beim Zusetzen die kleinen Stückchen unten und die großen oben geben, damit man sie leichter herausnehmen kann, am besten mit einem Backlöffel. Die kleinen bleiben in der Flüssigkeit und werden damit als Suppe angerichtet, welche besser schmeckt als Rindsuppe. Die großen Stücke können ohne jede Zutat gegessen werden. Wer es mehr liebt, kann sie mit einer Art Tunke, aus etwas geröstetem Mehl, mit einem Schöpflöffel von der Spargelsuppe verrührt und verkocht mit ein paar Tropfen Zitronensaft und einem Eigelb darinnenverrührt, anrichten. Man legt den Spargel, welchen man in Folge des genauen Schärens bis zum letzten Ende essen kann, in die Tunke.

15.

Gemischtes Gemüse.

(Eine der besten Speisen.)

Vier schöne Paradeisäpfel (Tomaten) werden abgezogen und zerschnitten auf den Grund einer ziemlich großen Kasserole gelegt. Darauf kommen 10—12 nicht zu große Karotten. Dann ein in 4 Teile zerschnittener fester in lauem Wasser gewaschener Kohl, eine Kohlrübe in dicken Schnitten, eine Handvoll geputzte grüne Fisolen (Bohnen), eine Handvoll grüne Erbsen, ein halber Teller (Sellerie) in Stücke nicht zu klein geschnitten, dann gut salzen und Wasser soviel, daß die Gemüse damit bedeckt sind. Nun stellt man das Gericht zum Feuer und läßt alles kochen bis es fast weich ist und

gibt dann die vorher geschälten drei großen mehligten Kartoffeln in Teile zerschnitten dazu. Wenn man Reis hat, gibt man 3 Eßlöffel voll gewaschenen Reis mit dazu und läßt alles zusammen kochen bis die Erdäpfel ganz weich sind. Man kann beim Anrichten, wenn man will, obenauf geriebenen Käse geben.

16.

Karfiol (Blumenkohl) mit Schwämmen.

Man wäscht und zerschneidet in dünne Spalten was immer für Schwämme und stellt sie mit Wasser und ein paar Löffel Milch und Salz zum Kochen. Zu gleicher Zeit kocht man eine ganze Rose Karfiol in Salzwasser weich, aber so, daß sie nicht zerfällt. Man seiht sie dann ab und stellt sie warm. Sind die Schwämme weich, so rührt man ungeröstetes Mehl mit dem Wasser, in dem der Karfiol gekocht wurde und welches man auskühlen ließ. fein ab — zwei Löffel Mehl genügen — und gibt es zu den Schwämmen, sowie einen Maggiwürfel, läßt es gut verkochen durch 10 Minuten. Beim Anrichten legt man den ganzen Karfiol mit der Rose nach oben auf eine flache runde Schüssel und gibt die Schwämme mit der Tunke rund herum.

17.

Einigebrannte Erdäpfel.

Man kocht für 6 Personen $\frac{1}{2}$ Kilo Erdäpfel und legt sie, wenn sie weich sind, in kaltes Wasser, wodurch sie sich, wenn sie ausgekühlt sind, schneiden lassen wie

Kipflerkartoffeln (Salatkartoffeln), was für Tunke und zum Salat besser paßt, als wenn sie mehlig sind. Man röstet 4 Eßlöffel Mehl ziemlich braun und vergießt sie mit kaltem Wasser unter beständigem Rühren, bis man genug für die Tunke hat, zu der Masse der Erdäpfel. Dann salzt man nach Geschmack, gibt von einer halben Zitrone den Saft hinein, ein Lorbeerblatt, etwas Kuttelkraut (Thymian) und ein Stückchen Zucker. Wer nicht gern gesäuert ist, läßt Zitrone und Zucker weg. Nun läßt man die Tunke gut verkochen und gießt sie durch ein Sieb über die geschnittenen Erdäpfel. Dann ist das Ganze zum Anrichten fertig.

18.

Majoranerdäpfel.

Zu diesen wird das Mehl nur gelb geröstet und zum Vergießen gibt man etwas gesäuerte Milch dazu und nur anstatt der anderen Kuchenkräuter einen Löffel voll Majoran, mit dem man die Tunke verkocht aber nicht passiert. Ein Maggiwürfel kann dazugegeben werden.

19.

Gurkengemüse.

Wenn die Gurken geschält sind, und nicht allzu dünn, jedenfalls nicht so dünn wie zum Salat geschnitten sind, salzt man sie gut ein und läßt sie $\frac{1}{4}$ Stunde damit stehen; dann gießt man die Flüssigkeit ab und läßt sie in derselben Tunke wie sie zu den Majoranerdäpfeln angegeben ist, [nur daß man statt des Ma-

porans fein geschnittenes Dillenkraut nimmt, kochen bis sie weich sind.

20.

Gefüllte Paradeisäpfel (Tomaten).

Dies ist eine Beilage zu Schnitzeln oder auch zum Rindfleisch. Will man sie als Speise für sich geben, so muß man natürlich mehr nehmen. Man nimmt große, wenn man es haben kann runde Paradeisäpfel, wäscht sie gut aus, aber zieht die Haut nicht ab. Man schneidet sie in der Mitte quer durch, so daß sie aber zusammen hängen bleiben — ungefähr so: ○○. Man salzt sie gut und gibt auf die untere Hälfte einen Kaffeelöffel gewaschenen Reis und schlägt die andere Hälfte darüber, so daß der Paradeisapfel geschlossen ist. (Man entkernt die Paradeisäpfel nicht, sondern drückt den Reis in den Saft hinein.) Nun gibt man in eine breite Kasserole ein wenig Wasser, damit die Paradeisäpfel nicht trocken stehen. Wer absolut mit Fett kochen will, gibt anstatt Wasser etwas Butter hinein, doch macht dies beim Geschmack keinen Unterschied. Man legt nun die Paradeisäpfel nebeneinander, ja nicht aufeinander, und stellt sie auf die Herdplatte, wo sie eine gute Stunde ohne umzurühren geschlossen dünsten. Auf offenes Feuer darf man sie nicht stellen.

21.

Spinat.

Spinat soll man machen, wenn man Rindsuppe hat. Man wäscht ihn gut aus, läßt das gesalzene Wasser

kochend werden, gibt eine Messerspitze Speisesoda dazu und dann sofort den Spinat hinein. Wenn er fertig gekocht ist, zerhackt man ihn fein, oder passiert ihn, dann gibt man, je nach der Menge des Spinates, in Wasser fein verrührtes Mehl dazu und vergießt mit Rindsuppe. Noch besser ist es, wenn man Rindsuppe beiseite stellt, soviel man zum Uergießen braucht, damit sie kalt wird und verrührt das Mehl mit der kalten Suppe, dann läßt man den Spinat damit gut verkochen.

22.

Gefüllte Kürbisse.

Bekommt man kleine längliche Kürbisse; nimmt man mehrere, von großen braucht man nur einen für eine ausgiebige Speise. Man schält den Kürbis und schneidet an einem Ende ein drei Finger breites Stück glatt ab. Nun höhlt man den Kürbis gut aus, so daß alle Kerne heraus sind; dann reibt man ihn innen mit Salz und etwas Pfeffer ein, ebenso außen und legt ihn beiseite, damit sich das Salz hineinzieht. Die Fülle bereitet man in folgender Weise: Man nimmt gelbe Rüben, Petersilienwurzel, Zeller (Sellerie), etwas grüne Erbsen und einige Blätter süßes (rohes Weiß-) Kraut. Das alles schneidet man sehr fein zusammen und dünstet es mit drei zerschnittenen Paradeisäpfeln gut gesalzen und gewürzt, ohne Wasser, bis alles weich und die Flüssigkeit gut verdunstet ist. Nun gibt man die Fülle in den hohlen Kürbis, bis er ganz voll ist. Hat man Reis, so gibt man ein paar Löffel voll hinein (roh), mischt ihn

gut unter die Fülle, bevor man diese in den Kürbis gibt.

Man kann auch die Fülle auf andere Art herstellen. Man kocht ein Stückchen Schweinefleisch mit einem Stückchen Schöpsen- oder Selchfleisch und etwas Leber, was immer für eine, zusammen weich. Man nimmt nicht zuviel Wasser, außer wenn man die sich ergebende Suppe verwenden will, dann schmeckt sie mit Gries eingekocht vorzüglich. Rechnet man aber darauf nicht, dann braucht man nur so wenig Saft zu gewinnen, als man bedarf, um den Kürbis darin zu dünsten. Das gekochte Fleisch muß sehr fein zerschnitten und gut gewürzt werden; einige Wachholderbeeren dazugegeben verfeinern den Geschmack.

So wie der Kürbis mit der einen oder anderen Fülle voll ist, legt man das vorher weggeschnittene Ende darauf, damit der Kürbis geschlossen ist. Macht man die Fleischfülle, so muß man dieselbe mit einem ganzen Ei vermischen, da sich der gekochte Kürbis dann leichter in schöne Spalten schneiden läßt. Man gießt in ein Gefäß, in welchem der Kürbis von beiden Seiten festsißt, die vom Fleisch gewonnene Brühe und legt den Kürbis hinein, er muß dünsten, bis er sich weich greift. Auf eine längliche Schüssel gelegt, läßt er sich mit einem scharfen Messer sehr gut schneiden. Die Brühe kann man darüber gießen oder extra anrichten. Man kann auch zur Fleischfülle rohen Reis dazu mischen, wodurch die Speise ausgiebiger wird.

Zum Dünsten mit der Gemüsefülle nimmt man Wasser mit 2 Maggiwürfeln.

Rettich als Gemüse.

Man schält entweder schwarzen oder weißen großen Rettich, vierteilt ihn und legt ihn in kaltes Wasser, worin man ihn liegen läßt, bis $\frac{1}{2}$ Liter Wasser kocht. Nun schneidet man die Viertel in messerrückendünne Spalten und gibt sie mit 2 Maggiwürfel in das kochende Wasser. 2 große Rettiche rechnet man für $\frac{1}{2}$ Liter Wasser. Nun rührt man 2 Eßlöffel braun geröstetes Mehl mit kaltem Wasser fein ab, gibt Kümmel dazu und verkocht damit die Rettiche bis sie ganz weich sind. Ist es nötig, kann man nachsalzen, obwohl die Maggiwürfel meistens genug salzen.

Gefüllter Kohl.

Man gibt ein sehr großes, nicht festes Häuptel Kohl für eine Minute in kochendes Wasser, dann wirft man es in einen Weidling (Schüssel) mit kaltem Wasser, in welchem man den Kohl, indem man ihn am Strunk hält, eine Zeitlang hin und her schwenkt, wodurch er vollständig gereinigt wird. Vorher muß man schon die Fülle bereitet haben, es ist dieselbe wie zum gefüllten Kürbis, entweder mit Fleisch oder Gemüse und rohem Reis. Man schneidet den Strunk ein wenig ab, damit man den Kohlkopf mit dem Stempel nach unten auf ein Brett oder eine flache Schüssel legen kann, um die Blätter ganz entfalten zu können. Nun gibt man

in die Mitte einen Löffel von der Fülle, dann zwischen jedes Blatt, welches man über die Fülle hinaufschlägt, bis der ganze Kopf eine runde Kugel bildet. Nun legt man in eine Kasserolle, in welche der Kohl so ziemlich hineinpaßt, ein in Spalten zerschnittenes Häuptel Zwiebel, legt den Kohl darauf und gibt Wasser, womöglich kochendes, oder wenn man Suppe hat, diese darauf, bis das Gefäß halb voll ist und läßt den Kohl $1\frac{1}{2}$ Stunden dünsten. Die Fülle muß gut gesalzen sein. Beim Anrichten legt man den Kohl auf eine flache Schüssel, zerschneidet ihn in 6 Stücke und streut, wenn er mit der Gemüsefülle bereitet ist, geriebenen Käse darauf.

25.

Sehr gutes Gemüse von den Stengeln des ausgewachsenen Salates.

Man schneidet die langen Salatstengeln in dünne Blättchen und kocht sie in $\frac{1}{4}$ Liter Salzwasser mit 2 Maggiwürfeln und sehr fein geschnittener grüner Petersilie. (Es muß aber viel Petersilie sein.) Man kann auch Dillenkraut anstatt der Petersilie verwenden. Nun verrührt man 2 Löffel ungeröstetes Mehl mit kaltem Wasser und gibt es, wenn alles weich gekocht ist unter stetem Rühren dazu. 10 Minuten läßt man es damit kochen.

Verschiedene Arten von Salat ganz ohne Öl zu bereiten.

Für eine große Schüssel Salat, welche man für 6 Personen geben kann, macht man folgende Mischung zurecht:

Man gibt 2 hart gekochte und mit der Gabel zerdrückte Eier in eine kleine Porzellanschüssel, salzt aber nur sehr wenig, verrührt sie mit einem großen Eßlöffel voll Kremser Senf (französischer Senf ist dazu nicht zu verwenden) und fügt von einer halben Zitrone den Saft bei. — Mit dieser Mischung kann man alle nun hier verzeichneten Salate bereiten.

1.

Erdäpfelsalat.

Hat man keine sogenannten Kipfler, so kocht man andere in stark gesalzenem Wasser, bis sie sehr gut weich sind, seht dann das Wasser ganz ab und gibt kaltes darauf, worin man sie stehen läßt, bis sie ganz ausgekühlt sind. Dann schält man sie und kann sie leicht in Scheiben schneiden, da durch diese Art des Abkühlens die Erdäpfel das Mehligte ganz verlieren.

Nun vermischt man sie, nachdem man sie ein wenig gesalzen hat, mit der oben angegebenen Mischung.

2.

Fleischsalat.

Wenn man Fleisch zu Mittag gekocht hat, so läßt man einen Teil davon kalt stehen und schneidet abends dieses Fleisch fein nudlig in Streifen, mischt einige gekochte und zerschnittene Erdäpfeln, der größeren Ausgiebigkeit wegen darunter und vermengt beides zusammen mit der oben angegebenen Mischung.

3.

Bohnensalat von weissen trockenen Bohnen.

Man kocht die Bohnen, welche man, um Zeit und Brennmaterial zu sparen, am Abend vorher, nachdem sie gewaschen sind, einweicht, mit demselben Wasser, gut gesalzen, sehr weich.

Sowie sie dann abgeseiht und ganz ausgekühlt sind, vermengt man sie mit der oben angegebenen Mischung. Wer will, kann ein wenig fein geschnittene Zwiebel dazugeben.

4.

Salat von frischen grünen Bohnen.

Man kocht die gewaschenen und geputzten Bohnen in stark gesalzenem Wasser, in welches man aber die

Bohnen erst geben darf, wenn es schon stark kocht, gibt eine Messerspitze Speisesoda hinein, so bleiben sie schön grün, und kocht sie 20 Minuten lang. — Nachdem sie abgeseiht und gut abgekühlt sind, vermengt man sie mit der angegebenen Mischung.

5.

Häuptelsalat.

Auch den macht man mit derselben Mischung, nachdem man ihn aber nach dem Waschen gut ausgedrückt hat. Nach dem Ausdrücken läßt man ihn 5 Minuten stehen, so geht er wieder ganz auf. Vor dem Vermischen salzt man ihn etwas.

6.

Kochsalat zum kalten Salat zu verwenden.

Man zerteilt ihn ganz in Blätter, drückt ihn auch, nachdem er öfter ausgewaschen ist, gut aus und zerschneidet ihn ganz klein, salzt etwas und fügt, wenn man will, einige zerschnittene, wie oben angegebene gekochte Erdäpfel bei und vermengt sie mit der vorher angegebenen Mischung.

7.

Gemischter Salat.

Man nimmt gekochte weiße Bohnen, grüne gekochte Bohnen, eine gekochte gelbe und eine gekochte

rote Rübe, zwei rohe Paradeisäpfel, 2 gekochte Erdäpfel, etwas gekochte Sellerie, fein geschnittenes Sellerie-Grünes und ein Häuptel Kochsalat. Das alles schneidet man fein nudlig in Streifen, salzt es etwas und vermengt es mit der angegebenen Mischung.

8.

Ein Salat als Speise für sich.

Den hier oben angegebenen Salat kann man zu einer sehr ausgiebigen Abendmahlzeit machen, wenn man eine Dose Ochsenmaulsalat, nachdem man ihm durch gutes Auswaschen die zu starke Säure genommen hat, die sich mit der Mischung nicht vertragen würde, dazugibt und alles mit der Mischung gut vermengt.

9.

Zellersalat (Sellerie).

Der Zeller gekocht und geschnitten, braucht nur mit der Mischung vermengt zu werden, wenn er ausgekühlt ist.

10.

Krautsalat von süßem Kraut.

Man schneidet das süße Kraut sehr fein, wie zum Dünsten und kocht es in Salzwasser, aber nicht zu weich. Läßt es nach dem Abseihen kalt werden und vermengt es mit der Mischung. Man gibt auch Schnittlauch und etwas fein geschnittene Zwiebel dazu.

Gurkensalat.

Wenn die Gurken zerschnitten und gesalzen eine Zeitlang gestanden sind, drückt man sie so gut als möglich aus, streut etwas geriebenen Krenn (Meerrettich) darauf und vermengt sie mit der angegebenen Mischung.

Gekochter Gurkensalat.

Man schält die Gurken und kocht sie — die ganzen Gurken — $\frac{1}{2}$ Stunde in stark gesalzenem Wasser. Wenn sie gut ausgekühlt sind, zerschneidet man sie, aber nicht so dünn wie zum rohen Salat und macht eine Mischung mit etwas Kremser Senf und einem rohen Eigelb. Nachdem man den Salat ein wenig mit Zitronensaft beträufelt hat, gibt man die Mischung dazu. Manche, die rohe Gurken nicht vertragen, können den Salat von gekochten Gurken unbeschadet essen.

grünem und Wurzeln, als man sonst nimmt, zugleich in den Kochtopf, gibt eine ganze Zwiebel dazu und einen ganzen Erdäpfel, und kocht es wie gewöhnlich. Wenn es fertig gekocht ist, schneidet man die Hälfte von dem Rindfleisch ab und stellt es mit der gekochten Leber kalt. Dann sieht man die Suppe ab, in welcher man die zweite Hälfte des Rindfleisches warm hält. — Nun passiert man das weichgekochte Grünzeug samt der Zwiebel und dem Erdäpfel durch ein feines Sieb und streut auf das zu passierende zwei Eßlöffel Mehl, das man mit durchdrückt. Man vergießt das Ganze mit Suppe und läßt es zu einer dicken Tunke verkochen, die man zum Rindfleisch anrichtet. Geröstete Erdäpfel passen gut dazu. Man soll einige gekochte Erdäpfel beiseite stellen, die man zum Abendessen, wie folgt, verwenden kann: Man schneidet die erkaltete Hälfte des Rindfleisches den Fasern nach, fein nudlig und gibt die bei den Salaten angegebene Mischung darüber (ohne Öl), mischt die geschnittenen Erdäpfel dazu. Die Leber reibt man auf dem Reibeisen, gibt Salz, Pfeffer und Majoran dazu und mischt es mit einem Stück Butter sehr gut zusammen, gibt dem Ganzen eine nette Form; so hat man eine gute, kalte Leberpastete, die man auf Brotschnitten aufstreichen kann. Diese Speise, mit dem oben angeführten Fleischsalat, ist sehr ausgiebig und nahrhaft.

2.

Kalbfleisch gekocht.

Im gekochten Zustand verliert das Kalbfleisch nie so viel wie im gebratenen, und schmeckt bei rich-

tiger Behandlung sehr gut. Ein halbes Kilo reicht ganz leicht für vier Personen, wenn es beim Anrichten in richtiger Weise geschnitten wird. Man stellt es genau so zu, wie das Rindfleisch, nur nimmt man viel weniger Wasser dazu, da man die Flüssigkeit nur für die Tunke braucht. Wenn man 2 geschälte Paradeisäpfel oder auch nur fein zerschnittene dazu gibt und etwas Grünzeug, so gibt dies einen besonders guten Geschmack. Wenn das Kalbfleisch weich ist, stellt man es mit ein wenig Brühe warm und deckt es zu, damit es nicht austrocknet. Man röstet, während das Fleisch kocht, 2 Eßlöffel Mehl, nur ganz wenig, rührt es gut mit der Brühe ab und passiert die Tunke, wenn sie 10 Minuten lang gekocht hat, fein durch. Auf diese Art können niemals Mehlklümpchen entstehen. Man kann gekochte Erdäpfel in die Tunke schneiden, oder ganze extra dazu geben, oder Nudeln, oder Reis. Sehr gut paßt auch Polenta in Scheiben geschnitten dazu. Die Art, Polenta gut zu machen, ist bei den Mehlspeisen beschrieben.

3.

Eine gute Art Schweinefleisch ohne Fett zu bereiten.

Bei Schweinefleisch genügt ein halbes Kilo für sechs Personen zu einem ausgiebigen Mittags- oder Abendessen. Bei allen hier angegebenen Fleischspeisen ist außer der Ersparung an Fett, auch eine große Ersparnis an Heizmaterial zu bemerken.

Man schneidet $\frac{1}{2}$ Kilo Schweinefleisch in nicht zu dünne Spalten — ungefähr fingerdick — und klopft

sie mit einem Fleischklopfer so dünn wie möglich, gibt Salz und Pfeffer darauf und beträufelt sie ein wenig mit Zitronensaft und legt sie aufeinander. Dann belegt man eine Kasserolle mit grob geschnittenem Zwiebel und zwei geschälte, in Spalten geschnittene Paradeisäpfel. Die Paradeisäpfel haben nicht nur allein den Zweck, die Speise schmackhaft zu machen, sie hindern auch bei den Speisen, die ohne Fett gekocht werden, das Anbrennen. Man legt nun die Fleischstücke darauf und gibt dazwischen immer etwas Kümmel. Man gibt auch ein Lorbeerblatt dazu, welches man, wenn es eine Zeitlang mitgekocht hat, leicht entfernen kann. Wenn der Saft, der durch das Dünsten entsteht, sich stark vermindert hat, gibt man einige Schöpflöffel voll kochendes Wasser darauf und läßt es so lange weiter kochen, bis das Fleisch fast weich ist, worauf 4 große mehligte Erdäpfel in Stücke geschnitten, mitgekocht werden. Bis diese weich sind, ist das Ganze fertig. Man gibt das Fleisch mit dem Saft auf eine Schüssel und legt die Erdäpfel herum. Anstatt der Erdäpfel kann man, wenn man es vorzieht, zerschnittene Kohlrüben dazugeben und mitkochen lassen, nur müssen diese früher dazugegeben werden als die Erdäpfel, da sie viel längere Zeit brauchen, bis sie weich werden.

4.

Um Selchfleisch gut zu kochen.

Man nimmt ein halbes Kilo Schopfbraten oder Schulter, eventuell Rippenfleisch und wäscht es mit

ziemlich warmem Wasser rein ab. Dann stellt man $\frac{1}{2}$ Kilo sehr rein ausgewaschenes Sauerkraut, aber ohne Salz, in einem großen Topf voll Wasser zum Kochen auf und gibt zugleich damit das Fleisch dazu. Wenn das Fleisch weich ist, ist auch das Fleisch genug gekocht. Man röstet 2 Eßlöffel, oder, wenn man das Kraut dicker haben will, 3 Löffel Mehl, schön braun, nimmt von der Suppe vorher weg, damit sie auskühlt und verrührt das geröstete Mehl damit, gibt es zum Kraut und läßt es noch 5 Minuten damit kochen. Wer das Kraut zum Selchfleisch lieber trocken will, gießt die ganze Suppe ab und macht damit vielleicht eine Einbrennsuppe, wie sie bei den Suppen beschrieben ist und gibt Kümmel und geröstete Brotwürfel hinein, so ist das ganze Mittagessen fertig.

5.

Kaninchenfleisch gut zu bereiten.

Die Speisen, welche man von Kaninchenfleisch bereiten kann, sind bei uns in Österreich eigentlich viel zu wenig bekannt, was sehr schade ist, da das Kaninchenfleisch sogar, wenn es richtig gekocht ist, das Huhn ersetzen kann, sowohl gebacken als gebraten. Man kann den Rücken und die Hinterläufe in einem Stück im Rohr im eigenen Saft braten, indem man es fleißig mit Rahm und dann mit dem eigenen Saft begießt. Es muß, wenn es gewaschen ist, mit Salz und gestoßenem Pfeffer eingerieben werden und je nach Größe 1 oder $1\frac{1}{2}$ Stunden bei starker Hitze gebraten werden.

Zum Backen schneidet man es in Stücke, garniert es wie ein Huhn und bäckt es wie ein solches, schön dunkelbraun. Dies ist eine von den drei in der Vorrede betonten Speisen, wo man Fett haben muß. Ausgezeichnet ist das Kaninchenfleisch in folgender Weise zu machen: Man zerteilt es in nicht zu große Stücke, gibt in eine Kasserolle klein zerschnittene Zwiebel und Petersilie und wenn man hat, einige klein zerschnittene Pilze und legt die Stücke, nachdem sie mit Salz und etwas Pfeffer gut eingerieben und mit dem Saft einer ganzen Zitrone betropft sind, darauf, läßt das ganze etwas dünsten und gießt immer einen Schöpflöffel voll kochenden Wassers dazu, bis das Fleisch weich genug ist; dann verrührt man zwei Eßlöffel voll ungerösteten Mehls mit einem Glas Milch, gießt es zum Fleisch und läßt das Ganze einige Minuten verkochen. Liebt man eine pikante Tunke, so läßt man den Zitronensaft weg und verrührt das Mehl anstatt mit Milch mit einem Wasserglas voll guten Weißweins. Man kann Nockerln dazugeben, in der Weise zubereitet, wie sie bei den Mehlspeisen angegeben sind.

6.

Schöpsenfleisch auf verschiedene Art.

Entweder man bratet ein Stück Schöpsenfleisch im eigenen Fett, gut gesalzen und mit Pfeffer bestreut unter fleißigem Begießen und stellt es ins Rohr, mit 2 Schöpflöffel voll Wassers dazu; diese Art weiß wohl jede Köchin selbst. Oder man schneidet es in Stücke,

wobei man alle Knochen auslöst und stellt die Stücke mit einigen ganzen kleinen Zwiebeln und ziemlich viel zerschnittenem Wurzelwerk und der Schale von einer halben Zitrone, Salz und etwas Paprika, zum Feuer. Wasser gibt man dazu so viel, daß es 2 Finger hoch über dem Fleisch steht und nun drückt man noch von einer halben Zitrone den Saft dazu und läßt es weich dünsten und richtet es mit dem Saft an. Man kann kleine ganze Kartoffeln zum Schluß mitkochen, oder Salzkartoffeln extra dazu geben.

7.

Man kocht ein Stück Kalbs- oder Rindsleber ohne Salz, etwa $\frac{1}{4}$ Kilo, eine Stunde lang, nimmt sie heraus und läßt sie ganz kalt werden. Man kann diese Leber an einem Tag, an dem man Rindfleisch kocht, mitkochen und bis zum nächsten Tag kalt stehen lassen. Man reibt sie auf dem Reibeisen, gibt Salz, einige weiße Pfefferkörner, Majoran, etwas geriebenes Schwarzbrot dazu und vermengt das Ganze mit 2 stark abgeschlagenen Eiern — am besten mit einer Schneerute abgeschlagen — und schmiert eine Blechform mit einer in Fett getauchten Hühnerfeder aus. Man gibt dann den gut vermischten Brei hinein und stellt die Blechform mit ihrem Inhalt in eine tiefe, große, mit kochendem Wasser gefüllte Kasserolle und läßt es eine Stunde kochen. Man kann diese Speise warm oder kalt zu Tische geben. Will man es als warme Speise zu einem Gemüse essen, so stürzt man sie heraus und zerschneidet sie in Spalten. Will man es als Abendessen

kalt anrichten, so läßt man es ganz und schneidet erst bei Tisch nach Bedarf herunter.

8.

Gulasch ohne Fett zu bereiten.

Man schneidet Rindfleisch oder Schweinefleisch, Kalbfleisch oder Schöpsefleisch in nicht zu große Stücke und gibt zu $\frac{1}{2}$ Kilo Fleisch zwei nicht zu kleine Zwiebeln, die man ganz zerschneidet und zugleich mit dem Fleisch Salz und Paprika nach Geschmack, zusetzt. Wasser, kaltes, gibt man so viel, daß es das Fleisch gut bedeckt; dann gibt man Kümmel, Majoran, etwas Kuttelkraut und ein Lorbeerblatt, welches man dann wieder entfernt, dazu, läßt das Ganze, wenn es mit Rindfleisch gemacht wird, zwei Stunden langsam kochen. Schöpsefleisch ungefähr $1\frac{1}{2}$ Stunden, je nach der Qualität des Fleisches, Kalbfleisch 1 Stunde und Schweinefleisch auch eine Stunde, dünsten. Zu Kalbsgulasch fügt man zum Schlusse einen Löffel voll mit gesäuerter Milch verrührten Mehls dazu. Hat man keine Milch, so kann man auch Wasser nehmen. Rinds-, Schöpse- und Schweinsgulasch richtet man im eigenen Saft an. Nockerln, Kartoffel oder Knödel passen zu jedem Gulasch. Rezepte dazu sind bei den Mehlspeisen angegeben.

9.

Rostbraten ohne Fett zu braten.

Ich will mich nicht mit fremden Federn schmücken und gebe daher an, daß die beiden folgenden Rezepte

mir vor vielen Jahren von Frau Kathi Schratt mitgeteilt wurden und ich bringe sie deshalb, weil sie durch ihre fettlose Zubereitung in die heutige Zeit und in dieses Kochbuch passen.

Man schneidet von nicht zu dicken Rostbraten die Knochen und alles Fett weg und legt die Rostbraten nebeneinander **ohne Salz** und **allem** auf eine feuerfeste Porzellanschüssel, welche man mit den Rostbraten in ein **sehr heißes** Rohr stellt, worin man sie 24 Minuten braten läßt. Man salzt sie erst beim Essen. Man muß aber diese Speise nicht stehen lassen, sondern gleich verzehren.

10.

Rostbraten in Milch gekocht.

Man nimmt einen mageren Rostbraten, von dem man das Bein entfernt, so wie er ist, ohne ihn zu klopfen, salzt ihn auf beiden Seiten, gibt ihn in eine Kasserolle, in die er hineinpaßt und gießt so viel Milch darauf, daß der Rostbraten fingerhoch damit bedeckt ist. Nun läßt man ihn so lange kochen, bis die ganze Milch verkocht ist, dann ist der Rostbraten auch gut. Diese beiden Speisen sind vorzüglich, speziell für nicht ganz gesunde Mägen.

11.

Fleisch in Feið gebacken zum Aufbewahren.

Man treibt durch die Fleischmaschine ein Stück mageres Rindfleisch und ein Stück fettes Schweinefleisch,

ebenso ein Stück Leber, mischt den Brei gut mit Salz, Pfeffer, Majoran, Kuttelkraut, fein geschnittene grüne Petersille, ein paar zerdrückten Wacholderbeeren, und wenn man ein Stückchen gekochtes Selchfleisch oder Zunge hat, schneidet man es kleinwürflig und gibt es dazu; dann mischt man ein ganzes, rohes Ei hinein und vermengt alles gründlich. Nun macht man einen gewöhnlichen Strudelteig, welchen man, wenn er sehr gut abgewirkt ist, mit Mehl bestreut auf beiden Seiten und fingerdick auswalkt. Nun kann man entweder mehrere kleine oder eine große Pastete machen, indem man ein paar kleine Kasserollen mit einer in Fett getauchten Feder innen bestreicht und mit dem Teig ganz auslegt bis zum Rand hinauf. Man füllt dann den Raum ganz mit dem Brei an und macht von Teig den Deckel darauf, welchen man mit dem Teig, der hinaufreicht, fest zusammendrückt. Nun stellt man die Pasteten in ein heißes Rohr und läßt sie $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden backen. Wenn es längere Zeit gebacken hat, sticht man mit einer Spicknadel oder einer zweizinkigen Gabel einige Löcher in den Deckel, damit der Teig nicht springt. Der Saft, der aus den Löchern quillt, glasiert den Teig, was ganz gut ist. Solche Pasteten sind sehr gut auf Reisen zu nehmen, oder auch ins Feld zu schicken, da sie sich sehr lange halten und immer frisch bleiben. Der Teig bildet zugleich das Brot dazu.

12.

Wildpret auf praktische Art zu bereiten.

Diese Art, das Wild zu bereiten, habe ich in Steiermark von Jägersfrauen gelernt.

Man nimmt von einem starken Hasen die hinteren Läufe oder ein Stück Hirschfleisch und kocht es mit Wurzelwerk genau so wie Rindfleisch. Das Hirschfleisch muß aber, bevor man es ins siedende Wasser gibt, mit einem starken Fleischklopper auf allen Seiten tüchtig geschlagen werden, da es sonst nicht weich wird. Für 1 Kilo muß man 3 Stunden Kochzeit rechnen; die Hasenläufe sind aber meist in $1\frac{1}{2}$ Stunden gut. Man nimmt dann das Wild aus der Suppe, gibt es in eine Bratpfanne, etwas guten, roten Wein dazu und begießt es fleißig mit Rahm — nach einer halben Stunde ist es gut. Die Suppe von dem Wild ist ausgezeichnet. Während das Fleisch im Rohr ist, macht man von sehr dunkel geröstetem Mehl, ohne Fett geröstet, und Wasser eine Abrührung, vergießt es mit der Suppe, säuert mit Zitronensaft und passiert die Suppe, wenn sie verkocht ist, in den Suppentopf, auf trocken geröstete Brotwürfel oder Nockerln. Auf diese Art zu kochen, ist jedes Fett beim Wild unnötig.

Mehl- und Milchspeisen ohne Fett.

1.

Milchreis mit Schokoladegeschmack.

Man stellt $\frac{1}{8}$ Kilo Reis mit $\frac{1}{2}$ Liter Milch (kann auch von Trockenmilch erzeugt sein), etwas Salz und einigen Stücken Zucker zum Kochen und läßt den Reis ziemlich weich werden. Dann gibt man eine Tafel geriebene Schokolade dazu, läßt den Reis, während man fleißig umrührt, noch eine Minute kochen, stellt ihn zugedeckt beiseite, so daß er warm bleibt bis zum Anrichten.

2.

Reiskuchen ohne Fett.

Man verfährt wie oben angegeben, nur muß der Reis etwas dicker werden, was man durch längeres Kochen erreicht und erst dann die geriebene Schokolade daran rührt. Man hat vorher große Rosinen in heißem Wasser ausgewaschen und dann in kaltes Wasser gelegt, $\frac{1}{2}$ Stunde lang, damit sie ganz aufquellen, eine Handvoll genügt. Man rührt die Rosinen darunter,

gibt den Reis auf eine Schüssel und gibt ihm mit dem breiten Messer eine runde Form, wie die einer Corte. Obenauf legt man entweder geschwellte und abgezogene ganze Mandeln, die man ein wenig hineindrückt, aber daß sie sichtbar bleiben; oder in Ermangelung der Mandeln legt man halbierte Nüsse darauf; frische, abgezogene sind natürlich noch besser. Man kann den Kuchen auch mit kleinen gekochten und in Hälften geschnittenen Birnen belegen. In einer halben Stunde ist der Kuchen so fest, daß man ihn mit dem Messer schneiden kann. Er läßt sich tagelang aufbewahren, ohne Schaden zu nehmen.

3.

Nockerln ohne Fett.

Man rührt Mehl, welches man gut salzt, mit Wasser zu einem Nockerlteig ab, schlägt ein ganzes Ei so schäumig als möglich mit einer Gabel und mischt das Ei, aber erst in dem Moment, wo man es in kochendes Wasser oder Suppe einlegt, unter den Nockerlteig. Man soll sie mit einem Kaffeelöffel einlegen, recht klein, da sie stark aufquellen. Sind gut für Suppe oder Beilagen.

4.

Nockerln als Milchspeise.

Dieselben Nockerln als Milchspeise werden gemacht, indem man die so gekochten abseht und in ein wenig gezuckerte, gekochte Milch legt und für kurze Zeit ins heiße Rohr gibt.

Käsenockerln.

Auf die zuerst angegebenen Nockerln kann man anstatt Milch geriebenen Käse geben, auch ein wenig im heißen Rohr lassen und als Speise für sich, oder mit dem bei den Salaten angegebenen Gurkensalat, anrichten.

Erdäpfelknödel mit Polenta ohne Ei und Fett.

Für 12 Knödel kocht man 6 große mehligte Erdäpfel, schält sie, wenn sie weich sind, warm ab, zerdrückt sie am Brett und salzt sie gut. Dann vermengt man die zerdrückten Erdäpfel mit so viel Polentagrieß (nicht Polentamehl), bis es eine feste Masse ist, die man zu Klößen formen kann, indem man die Hand stets in kaltes Wasser eintaucht, damit der Teig nicht kleben bleibt und läßt sie dann $\frac{1}{4}$ Stunde liegen, ehe man sie in gesalzenes, stark kochendes Wasser — viel Wasser — einkocht und sie $\frac{1}{4}$ Stunde, oder — wenn sie nicht zu groß gemacht sind — 10 Minuten lang kochen läßt.

Erdäpfelknödel mit Griess.

Es ist genau dasselbe Verfahren wie bei den Polentaklößen, nur daß man statt Polentagrieß, Weizen-grieß nimmt und daß man ein ganzes Ei dazu ver-

mischt. Der Teig muß auch fest sein. Gut für Suppe oder als Beilage.

8.

Klöße mit Fleisch- oder Wurstfülle.

Als sehr ausgiebiges Abendessen kann man die oben angeführten Griesknödel in folgender Weise bereiten: Wenn der Teig fertig ist, bestreut man ein Brett mit ein wenig Mehl, drückt ein Stück Teig fingerdick glatt, gibt auf jedes solche Stück grob geschnittenes, gekochtes Sechfleisch, fettes, es braucht nicht viel zu sein, und formt die Klöße so, daß das Fleisch innen bleibt. Man kann auch grob gehacktes Wurstzeug nehmen. Man kann entweder Dillentunke oder Salat dazu anrichten.

9.

Nudeln ohne Fett als süsse Mehlspeise.

Man macht die gewöhnlichen Abschmalznudeln, kocht sie in stark gesalzenem Wasser, seht sie ab und läßt so lange kaltes Wasser darüber laufen, bis sie ganz kalt und nicht mehr klebrig sind, und läßt sie auf dem Nudelsieb gut abtropfen. Nun vermischt man sie mit gestoßenem und gezuckertem Mohn, der selbst Fett enthält, ohne den häßlichen Geschmack von schlechtem Fett zu geben.

10.

Erdäpfelnudeln ohne Fett.

Man macht einen festen Erdäpfelteig ohne Ei und salzt ihn gut. Man macht Nudeln davon und

kocht sie wie gewöhnlich. Vorher stößt man Nüsse oder reibt sie in einer Bröselmaschine, gibt sie in eine Kasserolle auf den warmen Herd, wodurch das in den Nüssen enthaltene Fett zur Geltung kommt. Nun mischt man die Nüsse mit gestoßenem Zucker und gibt die mit kaltem Wasser abgeschreckten und gut abgetropften Erdäpfelnudeln hinein und mischt sie gut mit den Nüssen, indem man sie schüttelt. Ebenso kann man die Erdäpfelnudeln mit Mohn bereiten.

II.

Pfannkuchen mit verschiedener Fülle.

Man macht den Teig von Mehl und Wasser (keine Milch) mit etwas Salz, in einem Gefäß mit einem Schnabel, damit man den Teig leicht auf die Pfanne gießen kann. Für 10 Pfannkuchen nimmt man 4 Eßlöffel weißes Mehl und verrührt dieses mit soviel Wasser, bis es so dünnflüssig ist wie ein Rahm. Dann rührt man, wenn der Teig gesalzen ist, ein Ei hinein — mehr ist absolut nicht nötig. Nun bestreicht man eine mittelgroße Stielpfanne mit einer in Fett nur eingetauchten Hühnerfeder, stellt es auf das Feuer, bis es raucht, dann gießt man den Teig ganz dünn auf und schwenkt die Pfanne herum, daß der Teig gleichmäßig bis zum Rande zerfließt; wenn er angebraten ist, wendet man ihn mit einem breiten Backlöffel um, auf die andere Seite, und läßt ihn eine bräunliche Farbe bekommen; dann wird er auf eine warme flache Schüssel gelegt. Man bestreicht wieder mit der Feder und fährt mit dem Backen so lange

fort, als der Teig reicht. Man kann ruhig die Pfannkuchen aufeinander legen, sie kleben nicht zusammen. Man nimmt dann einen um den andern auf einen Teller, bestreicht ihn mit der Fülle, die man vorbereitet hat und rollt ihn zusammen. Zur Fülle kann man nun folgende Dinge nehmen: 1. Marmelade. 2. Honig mit etwas gestoßenen Nüssen oder Haselnüssen. 3. Schokoladefülle, zu der man einen starken Löffel ungeröstetes Mehl mit $\frac{1}{4}$ Liter Milch vergießt, die man auch zur Hälfte mit Wasser vermischen kann, 2 Stück Zucker und eine Tafel Schokolade verkochen läßt, womit man die Pfannkuchen bestreicht und zusammenrollt; die mit süßer Fülle zuckert man natürlich obenan. Ferner kann man, wenn man wie in Deutschland die Pfannkuchen oft mit Salat genießt, eine Fülle aus Kartoffelpüree, welches man mit gehackter Wurst vermischt, einfüllen, was sehr gut schmeckt. Auch mit Spinat und, was ausgezeichnet ist, mit gekochten und feingehackten Schwämmen, die man, so lange sie heiß sind um sie zu binden, mit einem ganzen Ei abrührt oder sie mit etwas Mehl staubt und grüne Petersilie dazu gibt. Sehr gut ist auch, wenn man Fischgericht hat, ein wenig davon zu zerhacken, mit einem Ei und Zitronensaft das Gehackte vermengen und in den Pfannkuchen einrollen.

12.

Sterz von Polenta.

Die hier oben angegebene Polenta zerteilt man mit einer Gabel so klein, daß sie wie ein Griesschmarrn

aussieht, und läßt sie nun ein paar Minuten im heißen Rohr stehen, da sie durch das Zerteilen leicht auskühlt. — Oder man zerschneidet die Polenta in fingerdicke Scheiben, legt sie auf die Schüssel und bestreut sie gut mit geriebenem Parmesan- oder anderem Käse, derselbe darf nur nicht zu weich sein.

13.

Polenta als Beilage zu Gemüse oder Finken gut zu kochen.

Man nimmt zu einem halben Liter gut gesalzenem Wasser $\frac{1}{4}$ Liter Polentagrieß, welchen man in das stark kochende Wasser langsam hineingleiten läßt, wobei man ununterbrochen rühren muß, bis das Ganze eine beinahe feste Masse ist. Nun stellt man es beiseite, läßt es 5 Minuten stehen und gibt es mit dem Löffel in eine mehr tiefe als breite Schüssel, in welche man die Polenta mit dem Löffel fest hineindrückt. Nach kurzer Zeit stürzt man sie auf einen Teller und die Speise ist fertig. Polenta kann in 5—6 Minuten gekocht und angerichtet sein.

14.

Sehr leicht herzustellender Kuchen von Polenta ohne Fett und Ei.

Man kocht die Polenta, wie zuerst angegeben, nur nimmt man anstatt des Wassers Milch und salzt es leicht. Wenn sie schon anfängt während des Rührens fest zu werden, gibt man Staubzucker hinein und verrührt gut. Dann gibt man einen Teil der gekochten

Polenta in eine tiefe Porzellanschüssel, streicht es mit dem Löffel glatt und bestreicht es gut mit Marmelade, dann wieder Polenta und wieder Marmelade, bis die Polenta aufgebraucht ist. Nun stürzt man den fertigen Kuchen auf eine flache Schüssel und läßt ihn warm gestellt, bis zum Anrichten. Man gibt verdünnte Marmelade als Fruchtsaft dazu. Ein schnelleres Kochverfahren kann man sich wohl nicht gut denken.

15.

Eine andere Art Kuchen von Polenta.

Wenn die Polenta, wie oben angeführt, mit einer Prise Salz in Milch gekocht ist, mischt man gut aufgequollene Rosinen hinein, drückt sie in eine Form, stürzt sie um, und bestreut sie stark mit Zucker und Zimmt.

16.

Polenta auf türkische Art zu machen.

Man kocht die Polenta ebenfalls mit Milch, etwas Salz und ziemlich viel Staubzucker. Dann schmiert man mit einer in Fett getauchten Feder eine lange Pfanne aus, drückt die gekochte Polenta hinein, gibt oben darauf in die Hälfte geteilte Zwetschken oder gekochte, in Hälften geschnittene, kleine Birnen, aber ohne den Saft, bis die Oberfläche bedeckt ist. Dann schlägt man von zwei Eiweiß einen festen Schnee, den man zuckert und oben über die Früchte streicht. Man stellt nun den Kuchen in ein heißes Rohr und läßt ihn darin, bis der Schnee eine leichte Kruste hat.

Nachtrag.

1.

Schwedische Speise von Erbsen oder Bohnen.

Man macht aus weich gekochten und passierten Erbsen oder Bohnen ein festes Mus dadurch, daß man die passierte Masse mit gut geröstetem Mehl abrührt, salzt und pfeffert und gut verkochen läßt. Wenn das Mus überkühlt ist, rührt man ein ganzes Ei hinein und mischt ein Stückchen roh geschabte Leber gut darunter bis dieselbe gleichmäßig darin verteilt ist, worauf man es erkalten läßt.

Nun macht man einen festen Nudelteig, walkt ihn gut aus (messerrückenstark), schneidet die ausgewalkte Platte viereckig und formt aus der passierten Masse eine dicke Wurst, die man auf den Nudelteig legt, welchen man darüber schließt, so daß das Ganze wie eine längliche, dicke Wurst aussieht. Die Enden müssen gut geschlossen sein. Dann schmiert man eine längliche Bratpfanne mit einer Feder mit Fett ein, legt das Ganze darauf und läßt es eine starke Stunde backen, indem man es öfter mit einem Löffel Rahm begießt. Man

legt die Seite, die übergeschlagen ist, nach unten, weil hier der Teig doppelt ist und mehr Hitze braucht. Man kann diese Speise warm in dicke Scheiben geschnitten oder kalt als Aufschnitt servieren.

2.

Kalbfleisch in schwedischer Art.

Man beizt ein Stück Kalbsschulter wie Wildpret durch 2—3 Tage und stellt das Fleisch samt der Hälfte der durchgeseihten Beize ohne Fett in einer Bratpfanne in die Röhre. Damit der Braten in starker Hitze nicht anbrennt, legt man ihn am besten auf 2—3 Kochlöffel. Sowie er stark bratet, begießt man einige Male mit Rahm und dann nur mit dem Saft, der sich bildet. Ist der Braten schön braun, so versucht man mit einer Gabel, ob er durchgebraten ist. Man gibt mittelgroße, geschält in Salzwasser gekochte Kartoffeln dazu.

3.

Seefische ohne Fett zu bereiten.

Man wäscht den Seefisch, wenn er ausgenommen und geschuppt ist, zwei- bis dreimal gut aus, salzt ihn innen und außen stark und betropft ihn mit dem Saft einer ganzen Zitrone innen und außen, worauf man ihn eine Stunde bedeckt stehen läßt. Während dieser Zeit richtet man die Brühe. Man kocht in Wasser Wurzelwerk, eine ganze Zwiebel, die Schale einer Zitrone und ein Lorbeerblatt. Wenn das eine halbe Stunde gekocht

hat, legt man, falls ein Fischkessel mit Einsatz fehlt, den Fisch auf zwei quergelegte Kochlöffel in die Flamme, damit er sich nicht verkocht, deckt ihn zu und läßt ihn in dieser Brühe eine Viertelstunde oder 20 Minuten, je nach der Größe des Fisches, kochen. Hat man kein großes Gefäß zur Hand, so schneidet man den Fisch in handgroße Stücke. Ist er fertig gekocht, nimmt man die Stücke mit einem Bratlöffel heraus, passiert die Brühe und gibt ein wenig davon zum Fisch auf die Schüssel. Man kann kleine Essiggurken dazugeben, oder kleine Kartoffeln.

4.

Kalter Seefisch.

Die Stücke, die von dem Fisch übrig bleiben, löst man, wenn sie kalt sind, so geschickt von den Gräten, daß sie nicht zerfallen und macht aus zwei hartgekochten und feingehackten Eiern mit 2 Eßlöffeln Kremser Senft, fein zerschnittener grüner Petersilie oder hellergrün (Sellerie), etwas Zitronensaft, eine fein abgerührte Tunke die man dazu anrichtet. Man kann auch diese Tunke, über gespaltete Kartoffeln geben und gut wie Salat vermischen.

5.

Böhmische Speise.

Ein festes Erbsenpüree läßt man einige Stunden stehen bis es kalt und starr ist. Man schneidet vier-eckige fingerdicke Stücke daraus (halbhandgroß), paniert sie wie Schnitzel und backt sie lichtbraun. Dies gibt eine

sehr gute Auflage auf Spinat, Kochsalat oder sonst ein Gemüse.

6.

Beuschel (Lunge) in ausgiebiger Art.

Man kocht ein ganzes oder halbes Beuschel (Kalbs-, Rinds-, Schweins- oder Schöpsenbeuschel) mit Suppenwurzeln, Salz, Zwiebel, Zitronenschale, bis es ganz durchgekocht ist. Dann stellt man es kalt, bis es zum Schneiden die richtige Festigkeit hat. Nun schneidet man halbhand große dünne Stücke, so glatt wie möglich, paniert sie wie Schnitzel und bäckt sie lichtbraun. Von dem Rest des Beuschels, der nicht mehr zu Stücken verwendet werden kann, macht man fein Gehacktes, oder ein Mus, wie man es zum Wildhaschee verwendet, vermischt dies Mus mit 3 Eßlöffel braun geröstetem Mehl (ohne Fett) und vergießt es mit der Suppe, in der das Beuschel gekocht wurde. Nachdem man die Suppe passiert hat, läßt man sie dick einkochen, säuert sie mit Zitrone oder ein wenig Essig, gibt fein geriebenes Kuttelkraut (Chymian) und etwas gestoßenen Pfeffer dazu. Wenn die Tunke gut verkocht ist, gibt man sie auf eine flache Schüssel und legt die gebackenen Stücke darauf.

7.

Eine Tunke zu Gebratenen Kartoffeln.

Man bratet Kartoffeln im Rohr, so wie es in diesem Buch bei den Gemüsen angegeben ist. Währendem bereitet man folgende Tunke, die man auch zu

Rindfleisch oder Schöpsenfleisch anrichten kann. Man zerhackt irgendwelche Pilze: Edelpilze, Eierschwämme, Champignon ganz klein, oder noch besser reibt sie auf dem Reibeisen, wiegt eine gute Handvoll grüne Petersilie fein, gibt diese Sachen mit Salz und Pfeffer und einem Schöpflöffel Wasser in ein Gefäß und läßt es eine starke halbe Stunde gut dünsten. In besseren Zeiten kann man anstatt des Wassers ein Stückchen Butter nehmen. Dann rührt man einen starken Eßlöffel geröstetes Mehl mit Wasser dünn ab, gibt es dazu und läßt es gut verkochen. Man muß, um nicht zu wenig Tunke zu bekommen, mindestens $\frac{1}{4}$ Kilo Pilze haben.

8.

Gute kalte Schüssel.

Man nimmt 3—4 schöne Salzheringe, schneidet Köpfe und Schwänze weg und legt sie in einen Topf mit viel Wasser. Nachdem sie einige Stunden im Wasser gelegen haben, zieht man die Haut ab, nimmt die Gräten heraus und gibt die Heringe, in zwei Hälften geteilt, wieder in kaltes Wasser und wässert sie so lange aus, bis der Salzgehalt fast weg ist. Dann legt man sie auf ein Sieb zum Abtropfen. Nun schneidet man gekochte Kartoffeln in Scheiben, ebenso kleine Essiggurken, weichgekochte weiße Bohnen; die Kartoffeln muß man ein wenig salzen. Das alles mischt man mit einem harten gehackten Ei, einem Löffel Kremser Senf, etwas feingewiegter Zwiebel (nicht viel), gut durcheinander, gibt es auf die Schüssel

und legt obenauf die Heringe, von denen man jeden halben Hering in 3 Stücke schneidet.

9.

Erdäpfelplätzke.

Man macht aus Mehl und gekochten, dann kalt geriebenen Erdäpfeln einen Teig (gesalzen) wie zu Erdäpfelnudeln, derselbe muß gut abgewirkt werden, dann schneidet man Stücke wie zu mittleren Klößen herunter, gibt Mehl auf das Brett und walkt sie mit dem Nudelwalker zu runden Scheiben von halber Fingerdicke aus. Nun schmiert man eine flache Pfanne mittels einer Feder mit Fett ein, damit der Teig nicht anklebt, legt die Scheiben darauf und gibt sie auf mäßiges Feuer. Wenn die Scheiben auf der einen Seite braun sind, wendet man sie um und gibt sie, wenn auch die zweite Seite schön hellbraun gebacken ist, auf einen warmen Teller. Wenn die Scheiben alle fertig sind, bestreicht man sie mit Zwetschken-(Pflaumen-)Mus oder sonst einer Marmelade und rollt die Scheiben zusammen. Man kann diese Speise auch kalt essen.

10.

Erdäpfelpudding.

Ein Kilo große, runde, mehlig-e Erdäpfel werden gekocht, geschält und wenn sie kalt sind gerieben und gut gesalzen; dann mit zwei, eventuell einem ganzen rohen Ei gut vermischt. Man schmiert mit einer gefetteten

Feder ganz schwach eine Form aus. Dann drückt man die Erdäpfel so in die Form, daß der Boden und die Seiten stark bedeckt sind, in der Weise, daß ein hohler Raum bleibt, welchen man mit vorher gedünsteten, sehr klein gehackten Pilzen anfüllt, doch muß die Feuchtigkeit, resp. der Saft derselben wegbleiben. Letzterer kann in jede Suppe gegeben werden, dieselbe wird dadurch nur besser. Wenn die Pilze eingefüllt sind, drückt man den Rest der Erdäpfel darauf, so daß dieselben ganz eingeschlossen sind. Nun stellt man die Form in ein Gefäß mit kochendem Wasser und läßt den Pudding eine halbe Stunde sieden.

11.

Erdäpfelpudding auf andere Art.

Es ist dieselbe Zubereitung wie im vorhergehenden Rezept, nur kommt anstatt der Pilze feingewiegtes Sechfleisch in den Pudding.

Inhaltsverzeichnis.

Suppen. (Seiten von 5 bis 18.)

1. Bohnensuppe.
2. Gelberübensuppe.
3. Pannadelsuppe.
4. Krautsuppe mit Erdäpfeln.
5. Krautsuppe mit Paradeisäpfel.
6. Kohlsuppe.
7. Zellersuppe (Sellerie).
8. Grüne Erbsensuppe.
9. Paradeissuppe (Comaten).
10. Einbrennsuppe.
11. Erdäpfel-suppe.
12. Suppe mit geröstetem Reibgerstel.
13. Grießsuppe mit geröstetem Grieß.
14. Suppe von Pilzen.
15. Suppe von Eier-schwämmen.
16. Suppe von getrockneten Pilzen.
17. Rahmsuppe.
18. Purisuppe (Porree).
19. Gemüsesuppe.
20. Zwiebelsuppe.
21. Brotsuppe I.
22. Brotsuppe II.
23. Sauerrampfersuppe.
24. Lebersuppe mit Erdäpfeln.
25. Karfiolsuppe (Blumenkohl).

Gemüse ohne Fett. (Seiten von 19 bis 34.)

1. Kohlgemüse I.
2. Kohlgemüse II.
3. Kohlrüben I.
4. Kohlrüben II.
5. Weiße Rüben.
6. Karotten mit grünen Erbsen.
7. Karottengemüse.
8. Sauerkraut.
9. Süßes Kraut.
10. Kochsalat.
11. Gefülltes Kraut.
12. Kochsalat mit grünen Erbsen.
13. Grüne Fisolen (Bohnen).
14. Spargel als Suppe und zugleich als Gemüse
15. Gemischtes Gemüse, eine der besten Speisen.
16. Karfiol mit Schwämmen (Blumenkohl).
17. Eingebrannte Erdäpfel.
18. Majoranerdäpfel.
19. Gurkengemüse.
20. Gefüllte Paradeisäpfel (Comaten).
21. Spinat.
22. Gefüllte Kürbis.
23. Rettich als Gemüse.
24. Gefüllter Kohl.
25. Sehr gutes Gemüse von den Stengeln des ausgewachsenen Salats.

Verschiedene Arten von Salat ganz ohne Öl zu bereiten.

(Seiten von 35 bis 39.)

1. Erdäpfelsalat. 2. Fleischsalat. 3. Bohnensalat von weißen trockenen Bohnen. 4. Salat von frischen grünen Bohnen. 5. Häppelsalat. 6. Kochsalat zum kalten Salat zu verwenden. 7. Gemischter Salat. 8. Ein Salat als Speise für sich. 9. Zellersalat (Sellerie). 10. Krautsalat von süßem Kraut. 11. Gurkensalat. 12. Gekochter Gurkensalat.

Sehr sparsame Fleischspeisen für Mittag- und Abendessen zugleich gekocht, ohne daß ein Aufwärmen nötig ist. (Seiten von 40 bis 50.)

1. Rindfleisch. 2. Kalbfleisch gekocht. 3. Eine gute Art Schweinefleisch ohne Fett zu bereiten. 4. Selchfleisch gut zu kochen. 5. Kaninchenfleisch gut zu bereiten. 6. u. 7. Schöpsefleisch auf verschiedene Art. 8. Gullasch ohne Fett zu bereiten. 9. Rostbraten ohne Fett zu braten. 10. Rostbraten in Milch gekocht. 11. Fleisch in Teig gebacken zum Aufbewahren. 12. Wildbret auf praktische Art zu bereiten.

Mehl- und Milchspeisen ohne Fett.

(Seiten von 51 bis 58.)

1. Milchreis mit Schokoladengeschmack. 2. Reiskuchen ohne Fett. 3. Nockerln ohne Fett. 4. Nockerln als Milchspeise. 5. Käseweckerln. 6. Erdäpfelknödel mit Polenta ohne Ei und Fett. 7. Erdäpfelknödel mit Grieß. 8. Klöße mit Fleisch oder Wurstfülle. 9. Nudeln ohne Fett als süße Mehlspeise. 10. Erdäpfelnudeln ohne Fett. 11. Pfannkuchen mit verschiedener Fülle. 12. Sterz von Polenta. 13. Polenta als Beilage zu Gemüse oder Tunken gut zu kochen. 14. Sehr leicht herzustellende Kuchen von Polenta ohne Fett und Ei. 15. Eine andere Art Kuchen von Polenta. 16. Polenta auf türkische Art zu machen.

Nachtrag. (Seiten von 59 bis 65.)

1. Schwedische Speise von Erbsen oder Bohnen.
2. Kalbfleisch in schwedischer Art.
3. Seefisch ohne Fett zu bereiten.
4. Kalter Seefisch.
5. Böhmisches Speise.
6. Beuschel (Lunge) in ausgiebiger Art.
7. Eine Tunke zu gebratenen Kartoffeln.
8. Gute kalte Schüssel.
9. Erdäpfelplätzke.
10. Erdäpfelpudding.
11. Erdäpfelpudding auf andere Art.

