

# 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. Griefsuppe mit  
geröstetem Grief. 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. Gulasch 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.