

8  
1207

# Vegetarisches Kriegskochbuch

für fleischfreie Tage  
von Marie Priester



Begutachtet von  
Prof. Dr. C. von Noorden

S 26

Verlag von Englert & Schloffer in Frankfurt am Main

1437

Preis 25 Pfennig  
Klein 1/2  
1887

*Veränderung d. ang. Pl. Nr.*

Die Verfasserin dieses Buches, Frau  
Marie Priester, ist die Inhaberin des

**Vegetarischen Speisehauses**

**„Ceres“ in Frankfurt a. M.**

(gegründet 1891, prämiert Kochkunst-  
Ausstellung 1894) Gr. Gallusstraße 12

**Vorwort.** Die Verfasserin dieses Kochbuches übergab mir dasselbe zur Durchsicht und Begutachtung. Es enthält nach meinem Urtheil zahlreiche wertvolle Rathschläge zur Herstellung fleischfreier Gerichte. Sie werden allen Hausfrauen, nicht nur denen, die die vegetarische Küche ihrer selbst wegen sondern in Anbetracht der Lage des Lebensmittelmarktes bevorzugen, willkommen sein. Was hier geboten wird, zeugt für große und breite Erfahrung auf dem Gebiet der vegetarischen Küche.

Frankfurt a. M.

Prof. Dr. C. von Noorden

## Einleitung

**G**roße und tüchtige Arbeit ist schon geleistet in Wort und Schrift, um im Kampfe gegen den englischen Hungerungsplan die Frauen, unsere Heimarmee, zu mobilisieren, auszubilden. So wie unser Heer z. B. bei Kriegserklärung gerüstet war bis auf den letzten Mann, müssen wir deutschen Frauen uns rüsten, mit dem Haus zu halten, was uns die Erde unseres teuren Mutterlandes bietet, um für die Zukunft alle englischen Hungerungspläne zur wertlosen Waffe zu machen. Es ist in unserer jetzigen wirtschaftlichen Lage einwandfrei festgestellt und durch Maßnahmen der Regierung erhärtet, daß wir unsern Fleischbedarf einschränken, fleischfreie Tage in den Wochenzettel unserer Küche einfügen müssen. Nun begegnet man aber immer dem Einwand: vegetarisch kochen ist teuer, und es ist nicht zu leugnen, daß es zur Zusammenstellung wohlfeiler Mahlzeiten ohne Fleisch einiger Erfahrung bedarf. Eier sind ebenso teuer als Fleisch, und den notwendigen Ersatz für dieses aus dem Pflanzenreich zu holen und passend zusammenzustellen, daran muß man sich erst gewöhnen. Langjährige Erfahrung auf diesem Gebiet ließ dieses kleine Buch entstehen. An 200 Beispielen soll gezeigt werden, wie es möglich ist, auch ohne Fleisch Abwechslung in den Küchenzettel zu bringen. Nur für weniger bekannte Speisen sind am Schluß nach allgemeinen Erläuterungen Rezepte beigelegt. Diese Mittag- und Abendessen sind nach dem Grundsatz größter Sparsamkeit angegeben. Besser gestellte Hausfrauen können leicht jedes Rezept reicher gestalten durch Eier, Butter, Suppenwürze, oder können den Zusammenstellungen Obst in jeder Form, sowie Süßspeisen folgen lassen, wie sie jedes andere Kochbuch in größter Auswahl gibt. (Ein sehr gutes vegetarisches Kochbuch mit sorgfältig ausprobierten Rezepten für ungeübtere Hilfskräfte ist das von Frau Anna Barnbeck; Preis 75 Pfg.)

[1926?]

Besonderer Wert ist auf die Zubereitung der so knappen und teuren Hülsenfrüchte gelegt, die das Fleisch ersetzen und doch bis zur nächsten Ernte reichen sollen, als Beilagen zu reichlich Gemüse und Kartoffeln. In dieser Art der Zubereitung kann man auch am besten ersetzen, wie billig eigentlich die Hülsenfrüchte als Eiweißträger sind, im Vergleich zu Eiern und Fleisch. Während man beim Metzger den Wassergehalt des Fleisches nach Gewicht bezahlen muß, beziehen wir ihn zu diesen Braten umsonst aus der Wasserleitung und erzielen dadurch das erfreuliche Resultat, daß 1 Pfund fertiger Braten 25 Pfg. kostet. Genießt man sie in der gewohnten Art der Zubereitung als Suppen oder Gemüse als Hauptgericht, so verwende man sie nur sehr weich gekocht und durchgeschlagen. Wenn nun, wie vorauszusehen, die Preise für Fleisch- und Räucherwaren immer höher steigen, wird sich manche Hausfrau gern der kleinen Mühe unterziehen, sich Aufschnitt aus Hülsenfrüchten selbst zu bereiten.

Von allen Seiten wird Magermilch zur Zubereitung der Speisen empfohlen. Kommt es aber dazu, daß sie zum Verbrauch gelangt, werden im heißen Sommer viele Verluste entstehen. Man wird dann sicher dazu übergehen, auch durch den Fettmangel, der kommen wird, immer mehr den Fettgehalt der Milch zu Butter und die Magermilch zu Weichkäse und haltbaren Käsearten zu verwenden, die sich besser transportieren lassen als Magermilch. Der einfache Kräuterkäse zum Reiben ist sehr geeignet, ebenso wie Parmesan- und Schweizerkäse, Cerealien vollwertiger zu machen, um das Fleisch damit zu ersetzen. Jedem falls wird z. B. Reis oder Gerste, als Brei mit Salz und geriebenem Käse zubereitet, einem Arbeiter besser das Fleisch ersetzen, als Milchreis; sich an süßen Sachen satt zu essen, ist man nicht gewöhnt, man ist dann zu wenig davon, und wird darum nachher so bald wieder hungrig. Möge das am Schluß folgende Rezept zu Kunsthonig aus Zucker und Molke, dem Rückstand von der Zubereitung aller Käsearten, veranlassen, daß selbige verwertet wird. Heute, wo jede Blattrippe, jede Schale aus dem Kehrlichteimer geholt wird, um sie als Viehfutter mittelbar der menschlichen Ernährung dienstbar zu machen, schüttet man Tag für Tag in jeder Molkerei, in jedem ländlichen Haushalt die Molke, die durch die Vereitlung des Weichkäse entsteht, in den Spülstein! Der daraus bereitete Kunsthonig, von welchem am Schluß das Rezept folgt, bietet außerdem noch eine angenehme Verwertung des Zuckers, mit dem wir ja so reichlich versehen sind. Nicht nur als Brotaufstrich, sondern auch als Beilage zu Grützen und Breien ist dieser Kunsthonig gut zu verwenden. Es

sei noch besonders hingewiesen auf die verschiedenen Zubereitungsarten der Kartoffel, dieser Helferin in der bitteren Kriegs- und Teuerungsnöte. Schon einfach als „Pellkartoffel“ müßte sie noch viel mehr beachtet werden. In Schlessien z. B. ist man sie zur Zeit der Frühkartoffeln sehr gern morgens mit Butter zum Kaffee. Wer sich daran gewöhnt hat, kommt immer wieder darauf zurück. Auch in Scheiben geschnitten als Brotbelag (nach Hindhebe) sind sie bei Gewöhnung sehr gut zu verwenden, besonders zusammen mit Weichkäse und grünen Kräutern. Ebenso kann man als direkten Brotersatz betrachten die „Saratogakartoffel“. Sie ist in Amerika sehr beliebt, wird dort in Papierbüten auf der Straße verkauft, wie bei uns die Kastanien, und steht in jeder Speiseanstalt auf dem Tisch wie bei uns Brot. Auch zu Zwischenmahlzeiten mit Obst ist sie gut zu verwenden. Heute, da wir Alles möglichst fein zerkleinert und passiert genießen sollen, der besseren Ausnutzung wegen, zwingt eine Zuspense, wie diese Kartoffel, zu dem für uns so notwendigen Kleben, das man gerade bei weich und breit gekochten Gemüsen immer wieder vernachlässigt. Eine Verwertung dieser 3 Arten, die Kartoffel zu verwenden in weitesten Kreisen würde die Arbeit sparen, sie ins Brot zu verbacken.

Eine besondere Empfehlung möchte ich noch der Gerste (Graupe), dem deutschen Reis, für Kriegszeiten widmen. Eine recht ausgiebige Verwendung und Gewöhnung daran in den verschiedenen Zubereitungsarten kann deshalb so wertvoll werden, weil wir große Reserven zur Verfügung haben. Ein rechtzeitiges Verbot, dieselbe zu Futterzwecken, Bier und Schnaps zu verbrauchen — und dieses wertvolle Nahrungsmittel ist frei für seine eigentliche Bestimmung, die menschliche Ernährung. Wenn einst für Reis die Zufuhr noch mehr erschwert wird, ist diese Maßnahme dringend notwendig.

Dieses kleine Buch wurde zunächst in der Absicht geschrieben, heute, da in manchem deutschen Hause Schmalhans Küchenmeister ist, der sorgenden Hausfrau als bescheidener Führer zu einer zeitgemäßen Küchenreform zu dienen. Freuen sollte es mich, wenn daselbe auch über den großen Krieg hinaus zu seinem Teil der Erkenntnis dienen würde, daß Einfachheit in der Lebensführung, Einfachheit in Speise und Trank die besten Wegleiter sind für ein gesundes, tatkräftiges Leben.

Marie Priester.



# Tages Speisezettel

Im Frühjahr  
(März bis Juni.)

Mittags :

1. Kürbelsuppe  
Erbsenbraten mit  
Kartoffelbrei und  
Kressensalat
2. Reissuppe  
braunes Kartoffelgemüse  
mit Aufschnitt und  
rote Rübensalat
3. Sago-Tomatensuppe  
Königsberger Klopps  
mit Salzkartoffeln
4. Minestra  
Bohnenbratling mit  
Tomatentunke  
und Kartoffelbrei
5. Spargelsuppe  
Bohnenragout  
mit Kartoffeln
6. Sauerampfersuppe  
Bohnenwürstchen mit  
Majorantunke  
und Kartoffelnudeln
7. Kräuter-  
Brennnesselgemüse  
mit Wasserreis und  
Erbbraten

Abends :

1. Gemischter Salat  
mit  
Erbsenbraten  
(kalt)
2. Eier mit  
grüner Tunke  
und  
Salat
3. Rhabarber  
mit  
Kartoffelpuffer
4. Haferbrei  
mit  
Kunsthonig
5. vegetarische Sülze mit  
Bratkartoffeln
6. Bratwurst  
mit  
gemischtem Salat
7. Quarknudeln  
mit  
Backpflaumen

Mittags :

8. Kartoffelsuppe  
Bratwurst mit Zwiebeltunke  
Selleriesalat und  
Kartoffeln
9. Tomatensuppe  
gefüllte Kartoffeln  
mit Schnittlauchtunke  
und Pilznudeln
10. Erbsen-Reissuppe  
Gemüsepudding  
mit grünem Salat
11. Morchelsuppe  
Aufschnitt mit  
Salzgurken und  
Kahmkartoffeln
12. Griesuppe  
gebackne Schwarzwurzeln  
mit Tomatentunke  
und Käsereis
13. Eiergerstelsuppe  
Sauerampfergemüse  
mit Kartoffeln  
und Bohnenwürsteln
14. Gries-Tomatensuppe  
Schwarzwurzeln mit  
Linsenbratling
15. Käsesuppe  
gefüllte Sellerie mit  
holländischer Tunke  
und Wasserreis
16. Kartoffelsuppe  
Bohnenbraten mit  
Tomatentunke  
Breckbohnen und  
Kartoffeln

Abends :

8. Aufschnitt mit Radies  
Stippmilch  
mit  
Preißelbeeren
9. Buchweizensturz  
mit  
Kunsthonig
10. Makkaroni  
mit  
Backobst
11. Spinat-Maultaschen  
mit  
Salat
12. Zwetschengerste  
mit  
Butter oder Honig
13. Rhabarber  
mit  
Reis
14. Nudeln  
mit  
Hagebuttentunke
15. Gefülltes Kraut  
mit  
Tomatentunke
16. Spargel-eierkuchen  
Salat

<u>Mittags:</u>	17.	<u>Abends:</u>
Lauchsuppe Sauerkraut mit Erbsenbrot und Bratkartoffeln		Makkaroni mit Backpflaumen
	18.	Schmorkartoffeln mit Weichkäse und Rettig
Bohnen-Kartoffelsuppe Pilzknudeln mit gemischtem Salat		
	19.	Polenta mit Datteln
Linzensuppe mit Sago Reisbratling mit Mayonnaise und Kartoffeln		
	20.	Apfelreis Weichkäse mit Radieschen
Schnittlauchsuppe Erbsenbraten mit jungem Kohlrabi und Kartoffeln		
	21.	Kartoffelbrei mit Butter Aufschnitt und Kressen
Spargel-Reisuppe Bohnenbraten mit Pilztunke Schnittbohnen und Kartoffeln		
	22.	Griesknödel mit Stachelbeeren
Apfelbrotsuppe Käsekartoffeln mit rote Rüben und Kressen		
	23.	Nudeln mit Hagebuttentunke
Wurzelsuppe Spargelgemüse mit Erbsenschnitzeln und holländischer Tunke		
	24.	Käsereis mit Karottensalat
Kressensuppe Linsenbratling mit Senftunke und Kartoffeln		
	25.	Grünernbratling mit rote Rüben und grünem Salat
Zwiebelsuppe Sauerampfergemüse mit Spiegelei und Bratkartoffeln		

## Im Sommer

(S u n i b i s A u g u s t.)

<u>Mittags:</u>		<u>Abends:</u>
	1.	Kirschenmichel
Griestomatensuppe Bohnenflopps mit Kaperntunke und Kartoffeln		
	2.	Aufschnitt mit Kartoffelsalat (Karotten)
Pilzgerstensuppe Kohlrabi mit Reis und Erbsenbratling		
	3.	Milchreis und Kirschen
Weisse Zwiebelsuppe gebackene Pilzknudeln und junge Karotten		
	4.	Buchweizenschnitten mit Heidelbeeren
Nudelsuppe gelbe Rüben mit Bohnenwürfeln und Kartoffelbrei		
	5.	Eier mit grüner Tunke und Salat
Pilzsuppe Gemüseauflauf und gemischter Salat		
	6.	Vegetarische Sülze Mayonnaise und Wasserreis
Stachelbeersuppe Erbsenbratling mit römisch Kohl und Bratkartoffeln		
	7.	Spaghetti mit Käse Obst
Sagosuppe gefülltes Kraut mit Tomatentunke und Kartoffelschnee		
	8.	Kräuterpfannkuchen mit Salat
Lauch-Kartoffelsuppe Linsenbraten mit Meerrettig und Salzkartoffeln		

<u>Mittags :</u>		<u>Abends :</u>
Brotsuppe rote Rüben mit Erbsenbrei und Rahmkartoffeln	9.	Toastschnitten mit Weichkäse Radieschen
Selleriesuppe gebackene Bananen mit Tomatentunke und Pilzgerste	10.	Milchhirse mit Hagebuttensuppe
Minestra geb. Makaroni und Tomatensalat	11.	Kirschen mit Nudeln
Sauermilchsuppe Drei von weißen Bohnen und grünen Bohnen mit Kartoffeln	12.	Milchreis mit Johannisbeeren
Käsesuppe Kartoffelklöße mit Rahmtunke und Tomatensalat	13.	Reis mit Pflifferlingen
Gerstensuppe mit Käse gefüllte Gurken mit Kartoffelschnee	14.	Griesbrei mit Kirschen
Kirschenuppe Bohnenbratling mit Tomatentunke und Gurkensalat	15.	Schokoladenreis mit Vanilletunke
Gemüsesuppe gebackener Reis mit Käsetunke und Karottensalat	16.	Kalter Milchsago mit Kirschen
Hafer-Tomatensuppe weiße Bohnen mit Schnitt- bohnen und Kartoffeln zusammengekocht	17.	Semmelknödel mit Heidelbeeren

<u>Mittags :</u>		<u>Abends :</u>
Kartoffel-Kerbelsuppe Blumenkohl und Käseauflauf	18.	Gurkensalat mit neuen Kartoffeln
Kirschenuppe gebackene Karotten mit Mayonnaise und Kartoffelsalat	19.	Buchweizen- Pfannkuchen mit Kopfsalat
Deutsche Suppe Spinatpudding mit rote Rübensalat und Kartoffelschnee	20.	Geschmorte Gurken auf Reis
Bohnen-Karottensuppe Kartoffelbrei mit gedämpften Tomaten und Kopfsalat	21.	Kräuter-Omelette mit Kartoffelsalat
Gersten-Karottensuppe Selleriegemüse mit Reis und Linsenwürstel	22.	Tomatenreis mit Salat
Erbsen-Reisuppe Haserwürstchen mit Schnittbohnen und weißen Bohnen	23.	Pfannkuchen mit Kirschen
Zweitschen-Hasersuppe Erbsenbraten mit Majorantunke	24.	Weichkäse und Tomaten mit Salzkartoffeln
Lauch-Kartoffelsuppe Tomatengemüse mit Nudeln	25.	Kalter Bohnenbraten mit Mayonnaise und Salat

## Im Herbst

(September bis November.)

Mittags:	1.	Abends:
Weißkohl- suppe grüner Erbsen- brei mit Kartoffelröste und Karottensalat	2.	Kartoffelnudeln mit Bacchoft
Traubensuppe Grünkohl mit Bohnenwürstchen und Bratkartoffeln	3.	Milchriesuppe belegtes Brot mit Weichkäse und Kartoffelscheiben
Steinpilzsuppe mit Reis Spinatauflauf mit Kartoffelschnee	4.	Aufschnitt mit Bratkartoffeln und rote Rübensalat
Petersilien- & Wurzel- suppe Käseauflauf mit Salat und Saratoga-Kartoffeln	5.	Zwetschensuppe und Milchreis
Nudelsuppe grüne Erbsenwürstchen mit rote Rübensalat und Kartoffelbrei	6.	Rahmkartoffeln mit Karottensalat
Reisuppe m. gr. Erbsen Sauerkraut m. Aufschnitt und Kartoffelschnee	7.	Kartoffelschnitten mit rote Rübensalat
Linsensuppe Spinat mit Haserwürstchen und Bratkartoffeln	8.	Grünernklopps mit Kaperntunke und Salzkartoffeln
Braune Mehlsuppe Käsepastete mit Blumentohl	9.	Aufschnitt Kartoffelbrei mit Butter
Hagebuttensuppe Erbsenbraten mit Rohkraut und Kartoffelbrei		Gerstenbratling mit Gurkensalat

Mittags:	10.	Abends:
Gemüsesuppe Makkaronirouletten mit Krautsalat	11.	Kartoffeln mit Weichkäse und Kadieschen
Einlaufsuppe Kastanienbraten mit Rosinentunke und Salzkartoffeln	12.	Gefülltes Weißkraut mit Kartoffelsalat
Gemischte Bohnensuppe Quarkkneulen mit Bacchpflaumen	13.	Milchhirse mit Rosinen
Griesuppe Admisch Kohl mit Bohnenbraten und Schmorkartoffeln	14.	Buchweizenschnitten mit Krautsalat
Gelbe Erbsensuppe gefüllte Tomaten mit Kopfsalat und Wasserreis	15.	Reisbrei mit Hagebuttensuppe
Wurzel- suppe Kartoffel-Käsepudding mit ital. Salat	16.	gebratene rote Rüben mit Kartoffelsalat
Deutsche Suppe Spinatomelette mit Tomatensalat	17.	Buchweizenschnitten mit Runkelhonig
Grüne Erbsensuppe Kartoffelnudeln mit Rohkraut	18.	Reis mit Tomatentunke und Gurkensalat
Eiersuppe Linsenbraten mit bayerisch Kraut und Kartoffeln	19.	Pilzomelette mit Kartoffelsalat
Kastanien- suppe gebackener Reis mit Rosenkohl gefüllt		Milchries mit Hagebuttentunke

Mittags:  
Dattelsuppe  
Bohnenbraten mit  
Senfstunke und Nudeln

20.

Sagosuppe  
Linsenbratling mit  
Pilztunke  
Salzkartoffeln  
und Weißkraut

21.

Makkaronisuppe  
Bohnenkloppß  
mit Senfstunke  
und Salzkartoffeln

22.

Birnensuppe  
weiße Rüben mit  
Kartoffeln und  
Linsenwürstchen

23.

Klößchensuppe  
Rahmkartoffeln  
mit Rotkraut und  
Kusschnitt

24.

Gelbe Rübensuppe  
gebäckene Makkaroni  
mit gemischtem Salat

25.

Abends:  
Apfelsuppe  
mit  
dicke Hafergrütze

Gebäck. Schwarzwurzeln  
mit  
Mayonnaise und  
Salzkartoffeln

Reisbratlinge  
mit  
Petersilientunke und  
Salzkartoffeln

Buchweizenbratlinge  
mit  
Bacchoß

Pfannkuchen  
mit Rosenkohl gefüllt  
und Kartoffelsalat

gebäckene Sellerie  
mit  
Krautsalat

## Im Winter

(Dezember bis Februar.)

Mittags:

1.  
Erbsensuppe  
Kosinen-Rotkraut  
mit Makkaroni

2.  
Grünkohlsuppe  
mit Kastanien  
Lopfennudeln mit  
Bacpflaumen

Abends:

1.  
Gemüsebratling  
mit  
Kartoffelbrei

2.  
Haferbrei  
in  
Milch

Mittags:

3.  
Reisuppe mit Sellerie  
Bohnenwürstel  
mit Weißkraut  
und Kartoffeln

4.  
Kartoffel-Selleriesuppe  
Erbsenbraten mit  
Krautsalat

5.  
Haferuppe  
Mischgemüse  
(grüne und weiße Bohnen  
und Kartoffeln)

6.  
Sauerkohlsuppe  
Erbsbrei mit  
Schmorkartoffeln

7.  
Käsesuppe  
Rosenkohl mit  
Kastanien und Kartoffeln

8.  
Braune Zwiebelsuppe  
mit Tomaten  
gebäckene Sellerie mit  
Kartoffelschnee und  
Krautsalat

9.  
Buchweizensuppe  
mit Kosinen  
gelbe Rüben mit  
Griesklößen

10.  
Pilz-Reisuppe  
Erbswürstchen mit  
Grünkohl und  
Bratkartoffeln

11.  
Makkaroni-Tomatensuppe  
braune Kartoffeln  
mit Kusschnitt

Abends:

3.  
Kartoffelsalat  
mit  
Kusschnitt

4.  
Kastanienbratling  
mit  
Apfelkompott

5.  
Eierkartoffeln  
mit  
Karottensalat

6.  
Gebäckener Blumenkohl  
mit  
Kartoffelsalat

7.  
Krautbratlinge  
mit  
Kartoffelsalat

8.  
Kartoffelwürstel  
mit  
Obst

9.  
Gurtenragout  
mit  
Kartoffeln

10.  
Linsen und  
Bacpflaumen  
(Kochkiste)

11.  
Reis  
mit  
Steinpilzen



<u>Mittags :</u>		<u>Abends :</u>
Kastaniensuppe Zwetschenbuddel	12.	gebackener Reis mit Karottensalat
Brennsuppe Bohnenragout mit Kartoffeln	13.	Gefüllte Tomaten mit Bratkartoffeln
Virnensuppe bayrisch Kraut mit Nudeln und Haserwürstchen	14.	Polenta mit Kprikosensuppe
Kohlsuppe Reis-Käsepudding mit Selleriesalat	15.	Petersilienkartoffeln mit Aufschnitt
Kartoffelsuppe Gemüseauflauf mit Tomatentunke und Bratkartoffeln	16.	Spätzle mit Pflaumen
Rahmsuppe gebackene Karotten mit Pilzgerste und Salzgurken	17.	Reis mit Pflifferlingen
Selleriesuppe Grünkohl mit Kastanien und Kartoffelkröste	18.	Risotto mit Spiegelei
Grüne Erbsensuppe mit Tomaten Gemüsepudding mit Kartoffelsalat	19.	Kartoffeln mit Butter und Weichkäse
Pilzsuppe Kartoffelpastete mit Krautsalat und Aufschnitt	20.	Polenta mit Datteln

<u>Mittags :</u>		<u>Abends :</u>
Bohnensuppe Wirsing mit Birnen und Kartoffeln	21.	Gebratener Aufschnitt mit Nudeln und Karottensalat
Griestomatensuppe Erbsenbraten mit Kartoffelbrei und Sauerkraut	22.	Tomaten-Eierfudjen mit Kartoffelsalat
Nudelsuppe Mischgemüse	23.	Quarknudeln Tomatentunke
Hasersuppe mit Zwetschen Erbkohlkrabi mit weißen Bohnen und Kartoffeln	24.	Kastanien mit Rosinen und Apfel
Reisuppe mit Käse Kohlsuppe mit Kastanienbrei	25.	Veget. Sülze mit Kartoffelkröste

Die vorstehenden Mahlzeiten mögen bei flüchtiger Durchsicht bei manchem den Eindruck erwecken, als wären sie in der Zubereitung sehr zeitraubend und umständlich. Einiges Nachdenken und Probieren wird erkennen lassen, wie man sich vieles vereinfachen kann. Bei Bratenspeisen kann man sich die Masse leicht auf 3 Tage in Vorrat zubereiten und sie in verschiedenen Formen verwenden, ebenso manche Backspeise, z. B. die Saratogakartoffel auf die ganze Woche vorrätig backen. Wo es nur irgend geht, benutze man die Kochkiste.

Um den

## Suppen

auch ohne Fleischbrühe einen kräftigen Geschmack zu geben, bedarf es einiger Sorgfalt. Man bereite sich zunächst dafür eine Grundbrühe. Dicke Rippen von Wirsing, Kraut, Blumenkohl, die Schalen von Sellerie, die Stiele, Zwiebelschalen, sammle man die Woche hindurch. Welche Blätter lege man über Nacht in Wasser, und hacke sie am andern Tage fein mit dem übrigen. In etwas Butter dunkelbraun geröstet, fülle man kochendes

Wasser auf, kochte sie und seihe sie durch. Man spart mit dieser Brühe an Suppenwürze.

Auch das Suppengemüse, das man gern als Einlage in der Suppe behält, röste man vorher immer in Butter hellgelb an, fülle Wasser auf und lasse es in einem kleinen Topf besonders kochen, damit es ein gutes Aussehen behält. Man füge sie erst zuletzt den Suppen bei, und lasse sie noch einmal mit den andern Einlagen (Reis, Gerste usw.) durchkochen. Kocht man die Suppe in der Kochkiste, lasse man die Gemüse etwas länger kochen, ehe man die Einlagen hinzugibt. Zu

#### Kräutersuppen

bereite man eine Einbrenne, die man mit Wasser und Grundbrühe auffüllt, die Hälfte der Kräuter beigibt, und  $\frac{1}{2}$  Stunde kochen läßt, damit das teure Mehl gut quillt. Man gebe ihnen eine Einlage von in der Kochkiste gekochtem Reis, Gerste oder Sago und füge zuletzt die andere Hälfte der Kräuter hinzu, damit die Suppen ihr schönes Aussehen behalten.

#### Hülsenfruchtsuppen

kochte man bis zur nächsten Ernte nur dünn und schlage sie durch. Auch diesen gebe man, um sie dick und sättigend zu machen, eine Einlage aus Gerste, Reis, usw. neben den üblichen Suppengemüsen; sie nötigen durch diese Einlagen zum kauen und veranlassen, daß die Hülsenfrüchte restlos ausgenüßt werden.

Für

#### Obstsuppen

gilt als Regel: jede Art getrocknetes Obst wird über Nacht mit Zuckerwasser (dem ein wenig Zimt und Zitronenschale beigegeben ist) geweicht, und in demselben Wasser gekocht. Frisches Obst dagegen legt man nur in kochendes Wasser, in welchem vorher Zimt, Zucker und Zitronenschale  $\frac{1}{4}$  Stunde gekocht haben, und aus dem man die Gewürze mit dem Schaumlöffel entfernt hat. Man gebe acht, daß das Obst nicht zerfetzt wird und gutes Aussehen behält. Zuletzt werden die Suppen mit etwas Kartoffelmehl abgezogen, und heiß oder kalt genossen. Mit Himbeersaft, Wein und Zitronensaft kann man jede solche Suppe noch besonders schmackhaft machen. Auch diesen Suppen gibt man gerne Einlagen in Form von Bisquit, Zwieback oder Mondaminsteife. Zum Abendessen, mit jeder Art Drei zusammen gegessen, passen sie sehr gut, nur kochte man für diese Verbindung die Breie sehr steif und nur in Zuckerwasser anstatt in Milch, damit man sie wie Klöße in die Suppe abstechen kann.

#### Apfelsuppe.

Geweichtes Brot wird mit Äpfeln oder Apfelfringen und etwas Mustatblüte weich gekocht, durch ein Haarsieb getrieben, und mit Butter, Korinthen und Zucker nochmals aufgekocht.

#### Morchelsuppe

sowie jede andere Pilzsuppe wird wie Kräutersuppe zubereitet, nur gebe man statt der gewiegten Kräuter gekochte und mit Zwiebel und Kümmel fein gehackte Pilze hinzu, ebenso das Pilzwasser.

#### Käsesuppe.

Brot- oder Brötchenschnitten werden lagenweise mit geriebenem Käse in einen Topf gelegt, mit kochendem Wasser gebrüht und ziemlich lange gekocht. Zuletzt wird Petersilie, Suppenwürze und Butter hinzugefügt.

#### Minestra.

Von jedem Gemüse, welches die Jahreszeit bietet, wird eine Handvoll in feinste Streifen geschnitten, mit Zwiebel, Lauch und Butter angepöft, mit kochendem Wasser aufgefüllt und weich gekocht. Sind die Gemüse halb weich, fügt man eine Hand voll Reis hinzu, damit eine sehr dicke Suppe daraus entsteht.

Man mischt sie mit geriebenem Käse.

#### Zwiebelsuppe.

Fein geschnittene Zwiebeln werden in Butter dunkel gedünstet, mit Braunmehl gebunden, mit Grundbrühe aufgefüllt und mit Tomatenbrei abgeschmeckt. Zu weißer Zwiebelsuppe werden die Zwiebeln wie das Mehl heller gehalten, und die Suppe wird zuletzt mit saurem Rahm abgezogen.

#### Buttermilchsuppe.

Buttermilch wird mit Zimmt, Zitronenschale und Korinthen unter öfterem Rühren zum Kochen gebracht, dann mit Mehl und Ei abgezogen und bis zum Anrichten mit dem Schneebesen geschlagen.

#### Braune Mehlsuppe.

Mehl bräunt man trocken bei beständiger starker Hitze im Topf, füllt dann langsam und unter beständigem Rühren mit dem Schneebesen erst kaltes, dann kochendes Wasser hinzu, rührt sie bis zum Kochen und gibt Zucker, Korinthen, Zitronenschale und Saft nach Geschmack hinzu.

#### Note Rübensuppe.

Man dünstet klein geschnittene rote Rüben mit Zwiebeln und Sauerkraut weich und füllt sie mit Grundbrühe auf. Die Suppe

wird mit saurem Rahm oder Buttermilch abgezogen und über einer fein geriebenen rohen Rübe in der Suppenschüssel angerichtet.

#### Sauerkrautsuppe

wird ebenso, aber ohne rote Rüben zubereitet.

## Gemüse

Die allgemein üblichen Arten, Gemüse zuzubereiten, werden als bekannt vorausgesetzt. Daß dieselben nur gedämpft und nicht abgekocht werden dürfen, sagt jetzt zwar jedes Merkblatt, aber es kann nicht oft genug daran erinnert werden. Wer sich durchaus nicht umgewöhnen kann, benutze wenigstens jeden Tropfen Abkochwasser zu Suppen. Auch wenn Gemüse auf englische Art oder Rübengemüse für Salat abgekocht werden, verwende man das Abkochwasser zu Suppen oder Tunken. Zu

#### gefüllten Gemüsen

jeder Art schneide man weich gekochten Rübengemüsen, Zwiebeln oder Kartoffeln einen Deckel ab, höhle sie aus und verwende das Ausgehöhlte zu Salaten. Tomaten braucht man vorher nicht abzukochen, sondern füllt sie roh. Die Füllung bereite man aus gekochtem Wasserreis, oder gehackten Pilzen, oder Braten-Grundmasse, indem man Suppenwürze, Ei, etwas Muskat, Petersilie und Semmelbrösel hinzu gibt. Gefüllt und mit dem Deckel wieder bedeckt, den man mit etwas Eiweiß bestrichen, legt man sie in kochende Butter in eine Bratpfanne mit etwas Zwiebeln und brät sie unter öfterem Begießen. Zuletzt füge man etwas Mehl, mit saurem Rahm oder Buttermilch, etwas Suppenwürze und Tomatenmark bei und koch die Tunke damit auf. Wasserreis oder Kartoffelbrei als Beilage. Zu gefülltem Kraut oder Wirsing nimmt man ebensolche Fülle, formt sie, in Blätter gewickelt, in längliche Rollen, und brät sie in derselben Weise wie Rüben und Tomaten. Auch in Puddingformen legt man lagenweise Blattgemüse mit Füllung, kocht sie im Wasserbad an, in der Kochkiste fertig, und gibt sie mit Tomatentunke.

#### Gedämpfte Gemüse.

werden in kochende Butter mit etwas Zwiebel gelegt und gedünstet, sodann mit wenig kochendem Wasser langsam gedämpft.

#### Gebackene Rübengemüse,

weich gekocht und in Scheiben geschnitten, bringen eine angenehme Abwechslung in den Küchenzettel, eine Zubereitung der

Gemüse, die zu dem so notwendigen Rauem zwingt. Es wird ein einfacher dicker Pfannkuchenteig angerührt, zu dem man, um ihn zu lockern, anstatt Eier auch Backpulver nehmen kann. Man gibt diesen Teig mit geriebenem Kräuter- oder Parmesankäse und Suppenwürze einen kräftigen Geschmack. In diesen Teig taucht man die Scheiben und brät sie auf beiden Seiten goldbraun. Selterie und sehr große rohe Steinpilze (von letzteren nur weiße Scheiben) panire man in Ei und rotem Paniermehl, nachdem sie erst in geriebenem Käse gewälzt sind, und brate sie wie gebackenen Fisch. Diese Art wird gern mit Mayonaise, Salat und Salzkartoffeln gegessen. Zu

#### Gemüse-Auflauf

kann man jede Art Gemüse, auch verschiedene zugleich verwenden. Man legt sie, weich gekocht, in eine Auflaufform, überzieht sie mit einer dicken Bechameltunke, welcher, nachdem sie erkaltet, einige Eier beigegeben wurden (das weiße zu Schnee) und bäckt den Auflauf schön knusprig.  $\frac{1}{4}$  Stunde vor dem Fertigbacken belegt man den Auflauf mit geriebenen Brötchen, geriebenem Käse und Butterflöckchen.

#### Gemüsepudding.

Zu diesem kann man jede Art Gemüse, abgekocht und fein zerkleinert, verwenden, auch Nester. Man weicht drei alte Semmeln in Milch und drückt sie gut aus. In Butter röste man erst Zwiebel und Petersilie, ehe man die Brötchen darin so lange rührt, bis sich der Teig vom Topfe löst. Abgekühlt vermengt man ihn mit den Gemüsen, fügt geriebenen Käse, Muskat, 3 Löffel geriebene Semmel und 3 Eier hinzu (das weiße zu Schnee) und läßt ihn im Wasserbad kochen.

#### Hopsenteime.

Man schneidet die sehr zarten jungen Reime in kleine Stückchen, kocht sie in Salzwasser ab und läßt sie mit jungen, klein gehackten Morcheln in einer holländischen Tunke nochmals aufkochen. Mit Zitronensaft abschmecken und mit verlorenen Eiern garnieren

#### Gedämpfte Tomaten.

Man lasse Zwiebeln in Butter zum Kochen kommen, lege ganze Tomaten hinein, salze sie und lasse sie im Bratofen langsam schmoren. Mit Wasserreis zu servieren.

#### Notte Rüben in Rahmtunke.

Weich gekochte rote Rüben schneide man in Scheiben, lasse sie in einer hellen Tunke aus Rahm noch einmal aufkochen und schmecke sie mit Zucker und Zitronensaft ab.

**Brennesselgemüse**  
wird genau wie Spinat zubereitet.

**Mangoldgemüse**  
wie rote Rüben in Rahmtunke.

**Mischgemüse.**  
Weißkraut, Karotten, Kohlrabi, Pfifferlinge werden mit Kümmel gekocht, die letzte Viertelstunde mit Kartoffelstücken, besonders weichgekochten weißen Bohnen und dünner Einbrenne zusammen gekocht.

**Rotkraut mit Rosinen.**  
Sehr fein gehobeltes Rotkraut wird mit Butter, Zwiebel, Apfel angebräunt, mit kochendem Wasser aufgefüllt, Zucker und Zitronensaft hinzugefügt. ½ Stunde vor dem Anrichten kocht man Rosinen und ein Stück Honigtuchen mit. Das Kraut wird etwas flüssiger wie sonst mit Makaroni zusammen gegessen.

**Zu Kartoffelgemüsen**  
der verschiedenen Arten verwende man helle und dunkle Grundtunken und gebe acht, daß sie vorher lange kochen, damit das teure Mehl gut quillt. Die dunklen verwendet man zu solchen, die säuerlichen Geschmack haben, wie „braune“ Kartoffeln, die hellen zu Rahmkartoffeln usw. Die Kartoffeln füge man diesen Gemüsen immer nur frisch abgekocht bei, so sind sie leichter verdaulich. Übrig gebliebene erkaltete verwende man nur zu Salat und Bratkartoffeln, weil sie in dieser Form besser gefaut werden. Für alle gebakenen Kartoffelspeisen, welche man als Beilage zu Gemüsen oder Salaten verwendet, bereite man folgenden

**Kartoffelteig mit Käse.**  
Einen Teller voll frisch gekochter Kartoffeln schält man, zerdrückt sie mit einer Reibekeule sehr fein, vermischt sie mit 60 Gr. Butter, 3 Löffel Rahm, 1 Ei, Salz, Muskatnuß, sehr wenig Majoran, und geriebenem Käse nach Geschmack. Nachdem er erkaltet ist, formt man ihn zu Würstchen, Schnitten, Bällchen, Fritadellen, und bäckt sie in stark glühendem Fett goldbraun.

**Kartoffelpasteten.**  
Man füllt denselben Teig mit den verschiedensten Gemüsen, indem man ihn lagenweise mit diesen in eine Auflaufform legt, obenauf mit Butterstücken bedeckt und im Bratofen bäckt.

**Zu süßen Kartoffelspeisen,**  
welche man zu Obst oder Obsttunken bereitet, nimmt man den

selben Teig, aber anstatt der oben angegebenen Gewürze Zucker, Zitronenschale, 100 Gr. Mehl, und bereitet sie im Übrigen ebenso.

**Kartoffelröste.**  
bereitet man aus rohen Kartoffelscheiben, welche man auf beiden Seiten schön braun brät, dann mit einem Omelettenteig übergießt, und sie wie einen Pfannkuchen wendet und aufgibt.

**Schmorkartoffeln.**  
Frisch gekochte Kartoffeln werden abgezogen, zerdrückt und mit Fett, in welchem Zwiebel und Kümmel gebraten, eine Weile unter stetem Rühren geschmort. Mit etwas Grundbrühe macht man sie saftig und läßt sie nachdämpfen.

**Kartoffelschnee.**  
Weich gekochte Kartoffeln werden geschält und schnell und heiß durch eine Kartoffelpresse gedrückt, mit Salz und etwas frischer Butter zusammen.

**Käsekartoffeln**  
ebenso, nur mit geriebenem Käse vermischt.

**Kartoffelauflauf.**  
Man brät 10 Kartoffeln in Asche, schält und verrührt sie fein. Dann fügt man 100 Gr. Butter, 100 Gr. Zucker, Zitronenschale und 5 Eier hinzu. Das Weiße zu Schnee, wird er in der Auflaufform gebacken und zu Backobst gegessen.

**Kartoffelpuffer.**  
Kartoffeln werden mit einer Zwiebel roh gerieben. Auf einen Teller voll gibt man 1 Ei, 1 Löffel Mehl, reichlich Salz, mischt gut und gibt den Teig löffelweise in glühendes Fett. Auf beiden Seiten knusprig backen.

**Saratogakartoffeln.**  
Gute mehligte Kartoffeln werden geschält und mit einem sehr feinen Gurkenhobel gehobelt. Diese Scheiben werden in Eiswasser gekühlt, auf einem reinen Tuch schnell getrocknet und gesalzen und dann in stark glühendem Fett sehr schnell goldbraun gebacken. Man läßt das Fett auf einem Sieb erst gut abtropfen und legt die fertigen Kartoffeln dann noch auf Fließpapier, damit keine Spur von Fett hängen bleibt. Man kann diese Kartoffeln nach Belieben heiß oder kalt genießen.

# Bratenspeisen

kann man zubereiten aus: Gries, Gerste, Buchweizenschrot, Kastanien, indem man von diesen Zutaten einen sehr steifen, dicken Brei kocht (Kochliste). Dieser wird dann mit Zwiebeln, Petersilie, reichlich Reibkäse, Majoran und sonst beliebigen Gewürzen vermischt und genau so behandelt wie Frikabellen aus Fleisch oder Fisch. Nur muß der Teig fester und das Fett, in welchem sie gebraten werden, glühend heiß sein, so daß es leicht zu rauchen anfängt, ehe man den Teig hinein legt. Nur dadurch wird verhindert, daß diese Bratlinge zu viel Fett saugen und schwer verdaulich werden. Den vollwertigsten und schmackhaftesten Ersatz geben diese Bratenspeisen aus Hülsenfrüchten. Diese werden über Nacht kalt geweicht und mit Zusatz von Grundbrühe in der Kochliste weich gekocht. Man läßt dann erst jede Spur von Flüssigkeit in die Suppe abtropfen. Zu 1 Pfund weich gekochten Hülsenfrüchten werden  $\frac{3}{4}$  Pfund Kartoffeln gelegt und ein gewichtiges, gut ausgebrühtes Brötchen. Man übergießt dies mit 125 Gr. Fett, in welchem Zwiebel und Petersilie geröstet sind, füge Majoran, geriebenen Kräuterkäse, Muskat, Zitronenschale etwas Suppenwürze (zu Erbsenbrei Weisfuß) hinzu und treibe alles durch die Fleischhackmaschine. Man füge dieser Masse dann  $\frac{1}{4}$  Pfund Mehl hinzu und knete sie gut durch. Da sich die Wassermenge, welche diese Früchte beim Kochen aufsaugen, nie genau bestimmen läßt, muß man oft, um dem Teig die nötige Festigkeit zu geben, geriebene Semmeln beifügen. Zu der Mehlrückenform als

## Braten

ist geringere Festigkeit nötig. Man bereite die Form gut vor mit Fett und Semmelbröseln, fülle sie mit der Masse, lege oben auf Butterstückchen und lasse sie schön braun backen.

## Erbsenbraten.

1 Pfund geweichte Erbsen werden mit etwas Weisfuß, Butter, 3 Karotten, 1 Zwiebel, Salz und Suppenwürze weich gekocht, mit Mehl und geriebener Semmel geformt, in steigendes Fett gelegt und im Bratofen unter öfterem Begießen und Bestreichen gebraten. Von 3 Äpfeln schneidet man feine Scheibchen und brät sie mit. Zuletzt gießt man die Tunte mit saurem Rahm ab und serviert mit Kastanien und Rotkraut. Zu

## Bratlingen

muß der Teig etwas fester sein, auch ist es besser, wenn sie paniert werden. Ebenso die

## Würstchen.

Zu diesen rolle man den Teig auf einem mit Mehl oder geriebener Semmel bestreuten Brett lang aus, schneidet ihn mit dem Messer in gleich lange Stücke, paniere diese und brate schnell und knusprig. Auch als

## Auffschnitt

kann man diese Bratenspeisen verwenden, wenn sie übrig bleiben. Am besten aber schmeckt Auffschnitt, wenn er aus gemischten Hülsenfrüchten,  $\frac{3}{4}$  Pfund Bohnen und  $\frac{1}{4}$  Pfund Linsen bereitet wird. Man behandelt ihn wie oben angegeben, füllt ihn aber in ein Stück zusammengenähten Mull (sehr fest) in der Form einer Wurst, bindet diese oben und unten fest, eine Schlinge zum Aufhängen zugehend, und läßt sie beim Mehzer einen Tag räuchern. Diese Zubereitung gibt einen Brotbelag, der täuschend nach Leberwurst schmeckt. Wird dieser Auffschnitt nicht gleich verbraucht (1 Pfund Hülsenfrucht gibt ca. 3 Pfund Wurst) ist es besser, man entfernt ihn aus dem Mull, treibt ihn noch einmal durch die Hackmaschine und drückt ihn in eine gut verschließbare tönerne Pastetenform. Man kann die Masse auch nur aus Bohnen bereiten, sie mit Tomatenmark und rotem Rübensaft färben, mit Zervelatwurstgewürz würzen, und sich so schöne Auffschnittplatten herstellen. Mit Sooleiern, Tomaten, Rettig, Radieschen kann man solche Platten noch reichhaltiger gestalten. Der Gesundheit zuträglich ist es natürlich, wenn man sich nur auf einheimische Gewürze beschränkt. Man kann diese geräucherten Sachen auch in Scheiben gebraten als Beilagen zu Kraut und Kartoffelbrei verwenden. Da diesen Speisen immer eine gewisse Trockenheit eigen, genießt man sie, sofern sie nicht als Beilagen für Gemüse dienen, mit reichlich

## Tunken.

Auch zu diesen benutze man die bei den Suppen angegebene Grundbrühe. Zu dunklen Tunken röste man das Mehl in Fett dunkelbraun, zu hellen nur goldgelb, fülle beide Arten dann mit Wasser und Grundbrühe auf und lasse sie möglichst lange kochen, um Mehl zu sparen. Die dunkle mit Tomatenmark und saurem Rahm als

## Rahmtunte

verarbeitet, kann mit Suppenwürze einen täuschend der Bratensuntke ähnlichen Geschmack erhalten.

## Gurkentunte

bereite man mit dunkler Grundtunte und füge fein gehackte Salzgurken und Zitronensaft hinzu.

**Dilltunke**  
ebenso, nur mit feingehacktem Dill.

**Käsetunke**  
bereite man aus heller Grundtunke und füge geriebenen Parmesan-  
käse und sauren Rahm hinzu.

**Kapertunke**  
wird aus heller Grundtunke zubereitet, mit gehackten Kapern ver-  
mengt und mit Zitronensaft und einer Prise Zucker abgeschmeckt.  
Ebenso

**Schnittlauchtunke,**  
welder man noch etwas sauren Rahm begeben kann.

**Meerrettigtunke.**  
1 Stange Meerrettig wird gerieben, dann mit 50 Gr. Butter,  
Salz und heißem Wasser 2 Stunden gekocht. 1 Eßlöffel Mehl  
wird mit 1 Löffel Korinthen und Zucker klar gerührt und zuletzt  
daran gegeben. Noch einmal aufkochen.  
(Aus: Kochbuch Anna Barnbeck.)

**Rosinentunke.**  
Helle Grundtunke wird mit geriebener Zitronenschale gewürzt  
und darin Rosinen und Sultaninen weich gekocht. Mit Zucker-  
farbe bräunlich färben und mit etwas Zucker und Zitronensaft  
abschmecken.

**Bechameltunke.**  
Zu dieser röste man sehr viel Zwiebel in Fett hellgelb, nehme sie  
dann heraus und verwende sie als Würze zu Bratenspeisen, röste  
im Fett Mehl hellgelb, koche sie mit Grundbrühe auf.

**Gurktunke**  
ebenso wie Rosinentunke, nur mit fein gehackten Salzgurken und  
ohne Zucker.

**Obsttunken**  
werden aus getrockneten oder frischen Früchten genau so zube-  
reitet wie Supen, nur dicker und mit Wein und Zitronensaft  
abgeschmeckt.

**Pilztunke.**  
Frische Pilze  $\frac{1}{4}$  Kgr., getrocknete eine Hand voll, 30 Gr. Butter

oder Pflanzenfett. Hierzu eignen sich sowohl frische, als ge-  
trocknete Pilze. Man wäscht dieselben, weicht sie über Nacht ein.  
Die Zubereitung geschieht alsdann wie bei frischen und einge-  
machten. Butter und Palmöl werden mit einer fein geschnitte-  
nen Zwiebel gelb geschwitzt, die gehackten Pilze hinein getan und  
geschmort. Dann streut man 1 Löffel Mehl darüber, wenn dies  
gelb ist, gießt man etwas Salzwasser dazu und läßt aufkochen.  
(Kochbuch Anna Barnbeck.)

**Pilznudeln.**  
Abgekochte Nudeln werden mit Butter, gehackten Pilzen und  
Semmelbrösel geröstet, 1 Ei darüber geschlagen, mit Petersilie  
bestreut und mit Salat garniert.

**Pilzgerste.**  
Mit Butter und Zwiebel angeröstete grobe Gerste (der deutsche  
Reis) wird erst halb weich, dann noch mit fein gehackten Pilzen  
und dem Pilzwasser fertig gekocht, zuletzt mit Petersilie und  
Parmesan- oder Käse vermisch und mit Salat garniert. Ebenso kann  
man Gerste und Reis (Risotto) mit Käse oder Tomaten bereiten.

**Pfifferlinge oder Steinpilze**  
werden erst in Butter mit Zwiebel und etwas Kümmel ange-  
röstet, mit etwas kochendem Wasser aufgefüllt und darin weich  
gekocht. Zuletzt etwas Mehl mit saurem Rahm vermisch und  
angerührt. Mit Zitronensaft und Petersilie abgeschmeckt.

**Gebackener Reis.**  
 $\frac{1}{2}$  Pfund Reis wird mit Salz körnig weich gekocht, dann mit  
etwas Butter und drei Eiern, Muskat und Petersilie gemischt  
und in der Auflaufform gebacken. Man kann ihn mit den ver-  
schiedensten Gemüsen lagenweise einlegen und mit Salat oder  
Tunke genießen.

**Käsepudding.**  
Man kocht  $\frac{1}{4}$  Liter Milch mit Butter und gießt sie über 375 Gr.  
geriebene Semmelbrösel und 250 Gr. geriebenen Käse. Nach-  
dem die Masse  $\frac{1}{4}$  Stunde gezogen hat, vermisch man sie mit 4  
Eiern und gibt sie in eine gut ausgestrichene Form. Backzeit  
 $\frac{3}{4}$  Stunden.

**Käsemakkaroni.**  
Abgekochte Makkaroni werden mit reichlich heißer Butter und ge-

riebener Semmel geschwenkt und dick mit geriebenem Käse bestreut.

**Käseknudeln**  
werden ebenso behandelt.

**Käsereis oder Gerste.**  
Körnig gekochter Reis wird mit Zwiebel und reichlich Petersilie in Butter gedämpft und mit geriebenem Käse vermischt.

**Quarkauflauf.**  
Zu 500 Gr. Quark füge man Zitronenschale,  $\frac{1}{4}$  Pfund feinsten Gries, etwas zerlassene Butter, 6 Gelbeier und 100 Gr. Zucker hinzu, zuletzt den Schnee des Eiweiß. In der Auflaufform geaden.

**Quarkwürstel.**  
250 Gr. Quark, 200 Gr. gekochte geriebene Kartoffeln, 2 Eier, 100 Gr. Mehl und 75 Gr. Zucker werden gut vermischt, zu Würstchen geformt und in glühendem Fett gebaden.

**Quarkknudeln.**  
1 Pfund Topfen, 3 Eier, Zucker, Vanille und ein Backpulver vermischt man mit soviel Mehl, daß sich der Teig formen läßt, formt Knudeln daraus und bäckt sie in heißem Fett. Gesalzene

**Quarkknudeln**  
werden ebenso bereitet, nur daß man, anstatt Zucker und Vanille, Salz und Kümmel zuzibt und sie als Beilage zu Salat verwendet.

**Quarkknocken.**  
 $\frac{1}{2}$  Pfund Weichkäse, 1 Handvoll Petersilie,  $\frac{1}{4}$  Pfund Mehl werden mit 50 Gr. Butter vermischt, in Salzwasser gekocht und zu Tomatentunke gegessen.

**Stippmilch.**  
Weichkäse wird mit etwas Milch oder Rahm, Zucker und Vanille gemischt, durch ein sehr feines Haarsieb getrieben und wie Schlagrahm zu Erdbeeren oder Preiselbeeren gegessen.

**Buchweizensterz.**  
In 1 Liter Milch kocht man 125 Gr. Buchweizengrütze mit 70 Gr. Zucker und Zitronenschale dick, schüttet ihn in eine mit Wasser

ausgespülte Form und gibt ihn mit Frucht oder Vanilletunke zu Tisch.

**Buchweizenschnitten.**  
Erkaltet, bäckt man obige Grütze in Scheiben geschnitten, auf beiden Seiten und gibt Obst dazu.

**Apfelreis.**  
Gedämpfte Apfel werden mit körnig gekochtem Reis, Sultaninen, Zucker und Zimt lagenweise in eine Form geschichtet, mit etwas Wein übergossen und im Bratofen noch  $\frac{1}{4}$  Stunde gedämpft.

**Kirschenmichel.**  
10 abgeriebene Brötchen werden in Milch geweicht, und gut ausgedrückt. Dann fügt man 3 Gelbeier, 100 Gr. Butter, 1 Pfund gesteinete Sauerkirschen, Zitronenschale, 2 fein gestoßene bittere Mandeln hinzu, und bäckt das Ganze mit dem Schnee des Eiweiß gemischt, in der Auflaufform.

**Polenta.**  
100 Gr. grober, 100 Gr. feiner Maizgries werden in  $\frac{1}{2}$  Liter Salzwasser 10 Minuten sehr steif gekocht, dann läßt man ihn im Backofen noch  $\frac{1}{4}$  Stunde trocknen. Man stürzt den Brei, bestreut ihn mit Käse und ist ihn zu Salat oder mit Tunke.

**Polenta mit Datteln.**  
wird ebenso bereitet, nur mit Zucker anstatt Salz, und mit vorher entsteinten abgekochten Datteln gemischt, von deren Saft man eine Tunke mit Kartoffelmehl bereitet hat.

**Zwetschenknödel.**  
Backpflaumen ohne Steine werden geweicht und mit einer halben Mandel gefüllt. Jede Pflaume wird in feinen Kartoffelkloßteig gewickelt, die Klößchen abgekocht und in Butter mit Semmelbröseln gewälzt.

**Königsberger Klopps.**  
Durch die Fleischhackmaschine getriebene weich gekochte weiße Bohnen werden mit Ei, Semmelbrösel, Majoran, Thymian, Zwiebel und Petersilie gewürzt, kleine Klößchen davon geformt und in einer dünnen Raperntunke aufgekocht.

### Makkaronirouletten (nach Hindhebe).

Weich gekochte Makkaroni werden mit geriebenem Käse und Zematemark gemischt. Man läßt sie erkalten, schneidet sie in Scheiben, —paniert sie und brät sie schnell.

### Krautklops.

Einen kleinen Weißkrautkopf kocht man in Salzwasser nicht zu weich und läßt ihn auf einem Sieb abtropfen. Dann wird derselbe mit 1 Zwiebel gehackt, etwas ausgebrüht und gut vermengt mit 2 hart gekochten Eiern und 1 frischem Ei, etwas Muskat, soviel Semmelkrumen als nötig, um den Teig steif zu haben, einigen gehackten Kapern und Salz. Nun formt man in große Klöße und kocht sie in einer Rahm- oder Tomatentunke langsam auf; man lege sie jedoch nicht auf einander, sondern nebeneinander, und koche sie so nach und nach.

(Nach Kochbuch Anna Varnbeck.)

Aus dieser Masse kann man auch Krautbratlinge bereiten.

### Vegetarische Sülze.

Ein Zeller frisch gekochte oder Büchsen-Steinpilze werden aus der Brühe genommen. Hat man übrige Bratlinge, werden 1—2 Stück in feine Streifen geschnitten, man kann auch Rindfleisch nehmen, oder ½ Pfund Aufschnitt. 2 Eßlöffel nicht zu weich gekochte weiße Bohnen, 1 Messerspitze abgebrühten Kümmel, 1 Eßlöffel Kapern gibt man mit den Pilzen und allem Übrigen in wenig kochendes Wasser, welchem man noch einen Teelöffel Pflanzenextrakt beifügt. Alsdann löst man 1 Stange Agar-Agar (welches aus reinen Pflanzenstoffen hergestellt ist) in 1 kleine Tasse Wasser auf, fügt dieses und den Saft einer kleinen Zitrone hinzu und läßt es mit den übrigen Teilen durchkochen, gießt Alles in eine mit Öl ausgestrichene Form und läßt diese bis zum nächsten Tage kalt stehen. Gestürzt ist dieses eine vorzügliche Abendspeise. (Kochbuch Anna Varnbeck.)

### Linsenragout.

Gut eingebranntes dickes Linsengemüse mischt man mit Pilzen, Perlzwiebeln, klein geschnittenen Salzgurken, harten Eiern und schmeckt mit reichlich Zitronensaft und etwas Zucker ab.

### Bohnenragout

wird ebenso bereitet.

### Spinatmaulstaschen.

Übrig gebliebenen Spinat mischt man mit geweichtem Semmel,

gehackten Pilzen, 1 Ei, etwas Kartoffelmehl und Muskatnuß. Diese ziemlich dicke Masse streicht man auf einen sehr dünn ausgerollten Nudelteig messerrückendick. Diesen rollt man dann zu einer Rolle, nachdem man die Ränder sorgfältig mit Eiweiß gestrichen hat. Diese Rolle kocht man in stark siedendem Wasser, bis sie oben schwimmt wie fertige Klöße. Dann spült man sie in kaltem Wasser ab und läßt sie erkalten. Nachdem diese in feine Scheibchen geschnitten und wie Bratkartoffeln mit Butter auf beiden Seiten gebraten sind, schlägt man noch ein Ei darüber und gibt Salat dazu.

### Spinatomelette.

Übrig gebliebenen Spinat füllt man in dünn gebackene Omeletten. Diese lege man nebeneinander, gebe etwas Omelettenteig, mit Backpulver vermischt, oben darüber, ebenso Butterstückchen, geriebene Semmel und Käse und lasse alles nochmals backen.

### Pilzomelette.

wird ebenso bereitet wie Spinatomelette, nur mit feingehackten Pilzen gefüllt, welche mit geweichtem Semmel, Ei, Zwiebel und Kümmel gemischt sind.

### Spaghetti

mit Weichkäse. Abgekochte Spaghetti werden mit fein durchgetriebenem Weichkäse gemischt und heiß angemacht.

### Kastanien

werden erst von der äußeren Schale befreit, dann in kochendem Wasser einmal aufgekocht und tüchtig mit dem Schneebesen geschlagen, wodurch sich die zweite Schale sehr leicht löst. Nachdem diese abgezogen, röste man die Kastanien in braunem Zucker etwas Butter und Salz goldbraun, fülle Wasser auf und lasse sie langsam weich schmoren. ¼ Stunde ehe sie fertig sind, füge man große Rosinen hinzu. Dazu ist man Apfelfkompott.

### Kastanienbrei

bereitet man, nachdem man die Früchte so geschält wie oben, indem man sie durch die Fleischhackmaschine treibt. Aus diesem Brei kann man auch

### Kastanienknödel

bereiten. Man gibt Ei und Mehl dazu und kocht sie in Salzwasser.



### Reisbratling.

Sehr körnig und trocken gekochter Wasserreis wird mit roher geriebener Sellerie, Petersilie, Zwiebel und Salz vermischt und durch die Fleischhackmaschine getrieben. Aus dieser Masse werden längliche Bratlinge geformt, in Ei und rotem Paniermehl gewälzt und in sehr heißem Fett schwimmend gebacken. Man ist ihn mit Salzkartoffeln, Salat und

### Mayonaise,

zu der 2 frische Eier in Eis gekühlt, und dann vom Weißen getrennt werden. Zu den Gelbeiern rührt man tropfenweise feines Öl, bis eine dicke Tunkte daraus entstanden ist. Während dieser Zeit hat man  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser zum Kochen gebracht, in welches man einen Löffel voll in kaltem Wasser klar gerührtes Mehl quirlt, bis eine dickliche Tunkte entstanden. Ausgekühlt vermischt man sie mit der Tunkte und schmeckt sie gut mit Zitronen, etwas Senf, Meerrettig und nach Belieben auch Kapern ab.

### Italienischen Salat

bereitet man, indem man in die Mayonaise ganz fein geschnittene Streifen von Kartoffeln, rote Rüben, Zwiebeln, Salzgurken, Apfel, Sellerie und Kapern legt.

### Grüne Eiertunkte

entsteht, wenn man in die Mayonaise vielerlei beliebige Kräuter (fein gehackt), etwas sauren Rahm und klein gehackte harte Eier mischt. Zu Salzkartoffeln, Salat und harten Eiern. Zu

### Polnischen Salat

legt man in die grüne Tunkte dieselben Gemüse wie zu italienischem, doch ohne rote Rüben.

### Kunsthonig.

Auf 1 Pfund Molke, wie sie von der Bereitung des Weichkäse übrig bleibt rechnet man 1 Pfund Zucker. Man kocht beides zusammen erst auf sehr heißem Herd unter ständigem Rühren  $\frac{1}{2}$  Stunde. Dann läßt man die Masse an der Seite langsam weiter kochen, bis die Probe auf einem Teller ergibt, ob der Honig die nötige Dickflüssigkeit hat. Etwas Muskatblüte gibt Aroma, ebenso im Sommer Lindenblüte und Rosenblättereextrakt, den man aus frischen Blüten preßt.

## Herstellung von Kochkiste und Kochbeutel.

### Kochbeutel.

20 Zeitungsblätter werden einzeln behutsam zusammengeballt und wieder glatt gestrichen, damit das Papier weich und schmiegsam wird. Dies wiederholt man 3 mal. Dann werden je 10 dieser Blätter aufeinander gelegt, mit langen Stichen rund herum und durch die Mitte geheftet. Die anderen 10 Blätter werden etwa 8 Ztm. übergreifend mit ersteren zusammengenäht und wie vorstehend geheftet, so daß eine Länge von 116 bis 120 Ztm. entsteht. Diese bezieht man außen und innen mit einer Stofflage, die man aus wollenen oder baumwollenen Flicken, Strumpfschäften usw. zusammenstellen kann. Die Stofflage wird streifenweise mehrmals durchgenäht. Durch Einnähen von Falten an der unteren Kante entsteht die Beutelform. Den Boden stellt man aus einem etwa 12 Ztm. großen Viereck, 10 fach zusammengefaltetes Zeitungspapier mit Stoffüberzug her, das man über das Loch in der unteren Mitte näht. 5 Ztm. vom oberen Rande näht man 12 Ringe ringsherum an und durchzieht sie mit einer Schnur zum Zubinden. Der Kochtopf mit dem gut angekochten Essen wird schnell mit mehreren Lagen geknülltem Zeitungspapier umhüllt und in den Beutel gestellt, den man so fest wie möglich zubindet und nicht vor dem Gebrauch öffnet.

### Die billigste und praktischste Kochkiste.

Dazu kann man jede dicke Kiste verwenden, die einen Deckel hat, den man mit Scharnieren an einer Längsseite der Kiste befestigt und vorne mit einer passenden Kramme und Hufe schließt, durch die man einen passenden Knebel stecken kann. Um die Kiste noch dichter zu machen, schlägt man sie innen mit Pappe aus oder man kann sie auch mit 3—4 fachem Zeitungspapier auskleben, das man noch mit dunklem Papier überklebt. Der Deckel wird auf der Innenseite auf die gleiche Weise dicht gemacht. Von außen kann die Kiste mit Ölfarbe gestrichen werden, einmal der besseren Reinigung wegen und zum andern wird auch die Luft noch besser von außen abgeschlossen.

Die Füllung der Kiste kann bestehen aus Heu, aus weichgelebtem, zerknülltem Zeitungspapier. Zu bevorzugen ist Holz-

wolle, die sogenannte Eierholzwohle (mit der die Eier verschickt werden), da sie breiter ist und nicht so leicht bricht. Das Stopfen der Kochkiste muß fest und lagenweise geschehen bis ungefähr 10 Ztm. vom oberen Rand entfernt. Man arbeitet je nach der Größe der Kiste und ob man mehr oder weniger Töpfe nötig hat einzusetzen, kleine Rissen nach der Größe der Töpfe, die diese reichlich bedecken müssen. Diese Rissen brauchen nur lose gefüllt zu werden. Man versieht sie der besseren Reinigung halber mit einem waschbaren Bezug (Jeder alte Waschstoff ist zu verwenden), den man gleich einem Kopfkissenbezug mit Bändern schließt. Dann wird noch ein Kissen gearbeitet von der Länge und Breite der Kiste und zwar so, daß das Kissen, wenn es ungefüllt ist, 6 Ztm. länger und breiter ist als die Länge und Breite der Kiste beträgt, ebenfalls mit waschbarem Bezug und Schlußbändern. Soviel größere und kleinere Töpfe, ebensoviel kleinere und größere waschbare Tücher sind nötig, und zwar in der Größe, daß sie den darin einzustellenden Topf gut einhüllen. Der aufgeschobene Kisten-Deckel wird an dem Kistenrand festgehalten durch ein angenageltes Gurtband, das beide Teile beim Öffnen der Kiste verbindet und ein Zurückschnellen des Deckels verhindert.

Zus. Mang. Nr. 48

## Inhaltsverzeichnis

	Seite		Seite
Apfelreis . . . . .	27	Kunsthonig . . . . .	30
Apfelsuppe . . . . .	17	Linsenragout . . . . .	28
Aufschnitt . . . . .	23	Makkaroniroulletten . . . . .	28
Bechameltunke . . . . .	24	Mayonnaise . . . . .	30
Bohnenragout . . . . .	28	Mehlsuppe, braune . . . . .	17
Bratenspeisen . . . . .	22	Meerrettigtunke . . . . .	24
Bratlinge . . . . .	22	Minestra . . . . .	17
Brennselfgemüse . . . . .	20	Morchelsuppe . . . . .	17
Buchweizenschnitten . . . . .	27	Obstsuppen . . . . .	16
Buchweizensturz . . . . .	26	Obsttunke . . . . .	24
Buttermilchsuppe . . . . .	17	Pfifferlinge . . . . .	25
Dilltunke . . . . .	24	Pilzgerste . . . . .	25
Eiertunke, grüne . . . . .	30	Pilzmedeln . . . . .	25
Erbisenbraten . . . . .	22	Pilzomelette . . . . .	29
Gemüse-Auflauf . . . . .	19	Pilztunke . . . . .	24
Gemüse, gebadene . . . . .	18	Polenta . . . . .	27
Gemüse, gedämpfte . . . . .	18	Polenta mit Datteln . . . . .	27
Gemüse, gefüllte . . . . .	18	Polnischer Salat . . . . .	30
Gemüsepudding . . . . .	19	Quarkauflauf . . . . .	26
Gurkentunke . . . . .	23	Quarknocken . . . . .	26
Hopfenkeime . . . . .	19	Quarknudeln . . . . .	26
Hülsenfruchtsuppen . . . . .	16	Quarknudeln, gefüllte . . . . .	26
Italienischer Salat . . . . .	30	Quarkwürstel . . . . .	26
Kaperntunke . . . . .	24	Rahmtunke . . . . .	23
Kartoffelauflauf . . . . .	21	Reis, gebadene . . . . .	25
Kartoffelpastete . . . . .	20	Reisbratlinge . . . . .	30
Kartoffelpuffer . . . . .	21	Rosinentunke . . . . .	24
Kartoffelröste . . . . .	21	Rote Rübensuppe . . . . .	17
Kartoffelschnee . . . . .	21	Rote Rüben in Rahmtunke . . . . .	19
Kartoffelspeisen, süße . . . . .	20	Rotkraut mit Rosinen . . . . .	20
Kartoffelteig mit Käse . . . . .	20	Saratogokartoffeln . . . . .	21
Käsegerste . . . . .	26	Sauerkrautsuppe . . . . .	18
Käsekartoffeln . . . . .	21	Schmorkartoffeln . . . . .	21
Käsenudeln . . . . .	26	Schmittlauchtunke . . . . .	24
Käsepudding . . . . .	25	Spaghetti . . . . .	29
Käsereis . . . . .	26	Spinatmaulschäfen . . . . .	28
Käsesuppe . . . . .	17	Spinatomelette . . . . .	29
Käsetunke . . . . .	24	Schnippsch . . . . .	26
Kastanien . . . . .	29	Sülze, Vegetarische . . . . .	28
Kastanienbrei . . . . .	29	Suppen . . . . .	15
Kastanienknödel . . . . .	29	Tomaten, gedämpfte . . . . .	19
Kirschenmilch . . . . .	27	Tunken . . . . .	23
Kochkiste . . . . .	31	Vegetarische Sülze . . . . .	28
Königsberger Klopps . . . . .	27	Wurstchen . . . . .	23
Kräutersuppen . . . . .	16	Süßkartoffelknödel . . . . .	27
Krautklops . . . . .	28	Zwiebelsuppe . . . . .	17

T 53 780 750

526/1457