

# Kleines Kriegsfochbuch

Ein Ratgeber für  
sparsames Kochen

★

Zusammengestellt von Henriette Fürth  
im Auftrage  
der Lebensmittel-Kommission  
der Stadt Frankfurt a. M.

★

Mit einer Einleitung  
der Kommission für Volksernährung  
des Ärztlichen Vereins zu  
Frankfurt a. M.

★

Druck und Verlag von Englert & Schloffer, Frankfurt a. M.

~~Misc. 71~~  
~~115~~

[Jan 1915]

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einleitung . . . . .	3
Die Kochliste . . . . .	6
Suppen . . . . .	7
Fische . . . . .	12
Fett zum Kochen und Backen . . . . .	16
Fleischgerichte . . . . .	16
Kartoffelgerichte und Gemüse . . . . .	20
Obstgerichte . . . . .	25
Eierspeisen . . . . .	26
Milch- und mehthaltige Speisen und Backwerk . . . . .	27
Schlussbemerkungen . . . . .	30
Alphabetisches Inhaltsverzeichnis	34



# Einleitung

**I**m gegenwärtigen Kriege, in welchem Deutschland hauptsächlich durch Sperrung jeglicher Zufuhr von Nahrungsmitteln niedergerungen werden soll, tritt an die Gesamtheit wie an jeden Einzelnen die Aufgabe heran, durch vernünftige Verwendung der ausreißend vorhandenen Lebensmittel zum endgültigen Siege beizutragen. Das Reich hat zu diesem Zweck eine Reihe von Verordnungen erlassen, deren genaueste Befolgung selbstverständliche Pflicht eines Jeden ist. Die Regierung beschränkt ihre Verordnungen zur Regelung des Lebensmittelverbrauchs auf das Allernotwendigste. Sie vertraut im übrigen auf die Einsicht der Bevölkerung, die durch eine restlose Ausnutzung aller Lebensmittel und eine vernünftige Anpassung an die jeweilige Lage des Lebensmittelmarktes viel im Interesse unserer Widerstandskraft tun kann. Das erfordert Nachdenken, erfordert auch eine weise Sparsamkeit, die aber niemals ins Schablonenhafte ausarten darf. Die maßgebenden Grundsätze seien hier kurz erörtert.

Die gemischte Kost, die zum größeren Teil aus pflanzlichen, zum geringeren Teil aus tierischen Nahrungsmitteln besteht, ist für den gesunden Menschen am meisten zu empfehlen. Der Verbrauch des Fleisches kann ohne Schaden für die Gesundheit erheblich vermindert werden. Zu bevorzugen ist Schweine- und Rindfleisch. Meidet Kalbfleisch allein schon im Interesse unserer Vindernachzucht. Zu empfehlen ist auch der Genuss von Rindfleisch.

Dem Fleische gleichwertig sind die Fische. Solange solche, namentlich die Seefische, zu mäßigen Preisen erhältlich sind, sollen sie möglichst häufig verwandt werden.

Eier stehen im Winter immer hoch im Preise, in diesem Winter sind sie etwas teurer als sonst; nur da, wo sie zur Auflockerung gewisser Mehlspeisen dienen, kann das gleiche Ziel durch Gese oder Backpulver erreicht werden.

Milch und alle Milchzeugnisse (Sauermilch, Magermilch, Siebkäse, Magerkäse, Fettkäse) soll man, sofern nicht aus örtlichen Gründen Mangel daran ist, reichlich verwenden. Ebenso sind Milchspeisen durchaus zu empfehlen.

So gewiß ein übermäßiger Gebrauch von Fetten zu tadeln ist, so wenig sollte man die Fette ganz aus der Kost aus, insbesondere sind sie notwendig bei der Ernährung von Schwächlichen, Kindern, jungen Leuten, die im Wachstum begriffen sind, Wöchnerinnen und stillenden Frauen. Der Butterverbrauch wird wegen des hohen Preises noch weitere Einschränkungen, namentlich beim Kochen, erfahren. Statt ihrer sind andere Fette zu verwenden, bei deren Auswahl man sich nach den jeweiligen Vorräten am Lebensmittelmarkt richtet. In Betracht kommen Kunstbutter, Margarine, Rinder- und Hammelfett, ferner Pflanzenfette und Pflanzenöle (Rüböl, Buchenöl, Sesamöl) oder ein Gemisch aus denselben.

Das Kriegs-Brot ist nahrhaft und beförmlich. Die Vorschriften des Bundesrats zu umgehen und im Hause Kuchen oder Gebäck aus reinem Weizenmehl herzustellen, ist frevelhaft und strafbar. Roggenmehl ist gerade so nahrhaft wie Weizenmehl. Wohl-schmeckende Speisen lassen sich auch aus Gries, Reis, Haferflocken, Graupen, Gerste und Hafermehl bereiten.

Kartoffeln sind in der Schale zu kochen; beim Schälen der rohen Kartoffeln geht wertvolles Material verloren.

Nicht das in diesem Jahr reichlich vorhandene Gemüse. Verwendet, solange es am Markt und für euch nicht zu teuer ist, frisches Gemüse. Die Konserven sind für die Zeit der Gemüseknappheit aufzuheben.

Obst, das in diesem Jahr ebenfalls reichlich vorhanden und billig ist, auch durch starke Zufuhr aus dem Auslande, ist außerordentlich gesund, ebenso ist der Genuß von allen Obstspeisen sehr zu empfehlen. Obstmus, Marmeladen aufs Brot gestrichen, sparen die teure Butter. Verwendet viel Obst und laßt bei euch und bei den Händlern kein Obst verderben.

Ein hervorragender und in reichlichen Mengen vorhandener Nährstoff ist der Zucker, deshalb ist reichlicher Zusatz zu Getränken und Speisen zu empfehlen.

Geistige Getränke sind entbehrlich, wer ohne sie nicht auskommen mag, trinke lieber Wein als Bier und Branntwein, zu deren Vereitung für die Ernährung nötige Stoffe verwandt werden.

Fast alle Speisen erhalten erst durch die Zubereitung in der Küche ihre Schmachhaftigkeit und Verdaulichkeit. Das gilt ganz besonders von allen pflanzlichen Nahrungsmitteln. Durch sorgsames Verfahren, namentlich durch feines Zerkleinern und Langes Kochen läßt sich der Nährwert ganz erheblich erhöhen (Beispiel: die Stückkartoffel ist ziemlich schwer verdaulich, Kartoffelbrei sehr leicht). Zu vermeiden ist Verminderung des Nährwertes durch ungeweßmäßige Zubereitung; kein unnötiges Wässern.

Man hat es ferner in der Hand, durch langsames Kauen die Ausnutzung der Nahrung zu erhöhen. Deshalb sorgsamste Zahnpflege und wenn nötig Zahnbehandlung.

In Frankfurt sollen unter Aufsicht des ärztlichen Vereins Beratungsstellen eingerichtet werden, in denen die Hausfrauen Auskunft über Fragen der zweckmäßigen Ernährung, Lebensmittelwahl und Lebensmittelverwertung erhalten. Bei Krankheiten, die eine besondere Diät erfordern, soll frühzeitig der Rat des Arztes in Anspruch genommen werden. Jede Krankendiät kann durchgeführt werden, wenn auch mit etwas mehr Schwierigkeiten als in Friedenszeiten.

Eine wesentliche Verbilligung und in vielen Fällen auch eine Verbesserung der Speisebereitung bedeutet die Verwendung der Kochfliste.

# Die Kochkiste.

Die Kochkiste erspart Feuer und Arbeit. Sie ist besonders praktisch für alle Frauen, die vormittags außerhalb des Hauses arbeiten müssen, für Frauen, die kleine Kinder haben und für Teden, der angewiesen ist, Zeit und Feuerung zu sparen. Die Kochkiste dient zum Fertigkochen der angekochten Speisen. Sie erhält gekochte Speisen stundenlang heiß (etwa 10—12 Stunden). In vielen Fällen erhöht sie den Wohlgeschmack und auch den Nährwert der in ihr gargekochten Speisen.

Als Kochkiste ist jeder gut schließende Behälter, zum Beispiel jede gewöhnliche Kiste verwendbar. Auch alte Holzkoffer oder Truhen, dichtgeflochtene Deckelkörbe, Fässer usw. Ein Deckel mit ein paar Scharnieren und vorn einschnappenden Haken muß die Kiste gut verschließbar machen.

Zur Füllung dienen schlechte Wärmeleiter, wie Holzwohle, Heu, Stroh, Sägemehl oder auch zusammengeknülltes Druckpapier. Wenn täglich dieselben Töpfe zur Verwendung kommen, kann man sich bestimmte Öffnungen herstellen, die bis zum oberen Rand der eingestellten Geschirre reichen. Das Füllmaterial (am besten ist Holzwohle) muß öfters aufgelockert werden. Oben auf die eingestellten Töpfe legt man ein mit Holzwohle, Heu oder Federn gefülltes Kissen in waschbarem Überzug. Man kann sich auch einige runde Kissen, im Durchmesser der Töpfe, zurecht machen, die man unter oder auflegt; wenn ein Topf niedriger als der andere ist. Je dichter der Abschluß ist, desto länger bleibt die Wärme erhalten.

Alle Speisen, die man in der Kochkiste gar machen will, müssen auf dem Herd angekocht werden. Man rechne zum Ankochen  $\frac{1}{4}$  der ganzen Kochzeit. Der Deckel darf in den letzten 3 Minuten nicht vom Topf genommen werden. Das Gericht muß stark kochen, wenn es in die Kochkiste gestellt wird und der Deckel sofort geschlossen werden. Längeres Stehen in der Kiste schadet dem Geschmack der Gerichte nicht. Näheres über den Gebrauch der Kochkiste, die Ankochdauer der verschiedenen Speisen usw. kann man in der Vertriebsstelle „Kochkiste“, Fahrgasse 52 oder durch das Buch „Die Kochkiste“ von Frau Marta Vack, Turmverlag, Preis 30 Pfg., erfahren).

Die nachfolgenden Rezepte sind zu einem Teile dem Kriegskochbuch, dem Barmer Kochbüchlein, dem kleinen Kriegskochbuch von Hedwig Hehl und dem Kochbuch von Dr. Marcuse u. Woerner entnommen. Zum anderen Teil sind sie freundwilliger Mitarbeit Privater und eigener Erfahrung verdankt.

Die nachfolgenden Angaben beziehen sich auf 4 Personen.

## Suppen

Zu Suppen kann man alle Gemüse- und Kartoffelwasser, alle Gemüse- und Kartoffelreste, Reste von Tunken zc. verwenden. Magerpräparate, Fleischextrakte und ähnliches mehr verbessern den Geschmack der Suppen, haben aber keinen Nährwert. Dagegen ist der reichliche Gebrauch von Suppengrün zu empfehlen. Soweit die Suppen als vollständige Mahlzeiten zu betrachten sind, sind sie mit \* bezeichnet.

### 1. Kohlsuppe.

1 kleiner Kopf Wirsing oder Weißkohl, 1 Pfd. kleingeschnittene Kartoffeln, 2 Eßlöffel Fett, 4 Eßlöffel Mehl,  $1\frac{1}{2}$  l Wasser, Messerspitze Pfeffer, Salz. Der Kohl wird gepuht, in Streifen geschnitten und gewaschen, das Fett flüssig gemacht, der Kohl hineingeschüttet und darin gedünstet, das Mehl darüber gestreut und gut durchgerührt, mit dem Wasser ausgefüllt und langsam gekocht, abgeschmeckt.

### 2. Gurkensuppe.

1 kleine oder 1 halbe große Salzgurke, 2 Eßlöffel Fett, 4 Eßlöffel Mehl,  $1\frac{1}{2}$  l Wasser, 1—2 Eßlöffel Essig, Salz.

Fett und Mehl werden geschwigt und das Wasser langsam dazugegossen. Wenn die Suppe gekocht hat, wird die in kleine Würfel geschnittene Gurke hineingetan, Salz und Essig an die Suppe gegeben und abgeschmeckt.

### 3. Sauerkrautsuppe.

Wie oben, statt der Gurken Sauerkraut nehmen.

### 4. Gelberübensuppe.

3 große Gelberüben, 1 Pfd. Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel, 2 Eßlöffel Fett, 4 Eßlöffel Mehl,  $1\frac{1}{2}$  l Wasser, 1 Teelöffel Petersilie, 1 Teelöffel Zucker, Salz.

Die Gelberüben werden geschabt, klein geschnitten und mit den Kartoffeln in dem Wasser gar gekocht, dann durchgestrichen. Fett, Zwiebeln und Mehl werden geröstet und mit dem Gelberübenwasser aufgegossen. Nachdem die Suppe gut gekocht hat, wird sie mit Salz, Petersilie und Zucker abgeschmeckt.

### 5. Roterübensuppe.

2 große rote Rüben, Suppengemüse, 3 Liter Wasser,  $\frac{1}{4}$  l saure Milch, 3 gehäufte Eßlöffel Mehl, Salz, Pfeffer.

Die roten Rüben werden geschält, in Streifen geschnitten, das Suppengemüse in das kochende Wasser gegeben, Salz hinzugefügt und das Ganze  $1\frac{1}{2}$  Stunden gekocht, dann wird saure Milch und Mehl gerührt und zu der Suppe gegeben. Sehr gut schmeckt es, wenn ein Kopf Weißkohl in die Suppe gegeben wird.

### 6. Gemüsesuppe.

Sellerie, Petersilienwurzel, gelbe und weiße Rüben, Wirsing, Weißkraut, Rotkraut, Spinat, Salat, Lauch, je nach Vorrat mehr oder weniger gemischt.

Fett und Mehl werden geschwitzt, dann gibt man das feingehackte Gemüse dazu, salzt, füllt mit Wasser auf und läßt die Suppe tüchtig kochen. — Statt der frischen Gemüse kann man Gemüsereste verwenden. Man gibt dann am besten die stark gekochte Suppe durch ein Sieb.

### 7. Apfelsuppe.

500 g Apfel, Wasser, Zucker, Zitronensaft.

Man wäscht die Äpfel, schneidet sie in 4 Teile, schneidet faulige Stellen aus, kocht sie ganz weich und streicht sie durch das Sieb. Dann verdünnt man den Brei mit Wasser, gibt nach Geschmack Zitronensaft und Zucker dazu, rührt, sobald er kocht, 100 g Orzes oder Sago hinein und läßt die Suppe auf ganz schwachem Feuer oder in der Kochliste aufquellen.

In demselben Verhältnis und auf dieselbe Weise lassen sich Obstsuppen aus Birnen, Stein- und Beerenfrüchten herstellen. Statt Orzes und Sago kann man auch Reis- oder Haferflocken verwenden oder die Suppe mit einem Mehlschleimchen binden. Die Suppe kann in warmem und kaltem Zustand genossen werden. Obstsuppen von getrocknetem Obst werden genau so bereitet, nur muß das Obst den Tag vorher gewaschen und eingeweicht werden. Man stellt es dann mit dem Einweichwasser auf.

### 8. Rhabarbersuppe.

$\frac{1}{2}$  l Wasser, 500 g Rhabarberstengel, 45 g Kartoffelmehl (1 gehäufte und 1 gestrichene Eßlöffel), 125 g Zucker.

Die Rhabarberstengel werden gewaschen, in Stücke geschnitten und mit dem Wasser gekocht. Ist alle Kraft ausgekocht, so wird die Brühe durchgeseiht, gezuckert und mit dem Kartoffelmehl verdickt, worauf sie mit gebakenen Weißbrotwürfeln oder mit kleinen Zwiebacken angerichtet wird.

### \*9. Kartoffelsuppe mit Fleischklößchen.

Kartoffelsuppe.

50 g Fett, 3 Eßlöffel voll Mehl, 1 Zwiebel, 3 l Wasser, 2 Eßlöffel voll Salz, Suppengrün, 1 kg Kartoffeln.

Aus Fett, Zwiebeln und Mehl bereitet man eine gelbe Mehlschwitze, gibt Wasser, Suppengrün, Salz und die Kartoffeln hinzu und kocht die Suppe  $1\frac{1}{2}$  Stunden.

### Fleischklößchen.

125 g gehacktes Fleisch (Rind- und Schweinefleisch); 3 Brötchen oder etwas geweichtes Kriegsbrot,  $\frac{1}{2}$  Zwiebel,  $\frac{1}{2}$  Eßlöffel voll Salz, 2 Prisen Pfeffer, wenn nicht zu teuer auch 1 Ei.

Das gehackte Fleisch verknetet man mit den abgetriebenen, eingeweichten und ausgedrückten Brötchen, der feingehackten Zwiebel und den übrigen Zutaten. Aus der Masse formt man kleine Klöße und kocht diese in der Suppe in offenem Topf 10 Minuten.

### \*10. Erbsen-, Bohnen- oder Linsensuppe mit Wurst oder geröstetem Speck.

1 Pfd. Erbsen, 3 l Wasser, Suppengrün, 1 Zwiebel, 1 kg Kartoffeln, 50 g Fett, 250 g Wurst oder 100 g Speckwürfel, 2 Eßlöffel Salz.

Die Erbsen werden gewaschen, 24 Std. eingeweicht, mit dem Einweichwasser aufgesetzt und 3 Std. gekocht. Bei ungeschälten Erbsen können die Schalen, sobald sie sich lösen, abgenommen werden. Suppengrün, Zwiebel, Kartoffeln und Fett werden nach dem Entfernen der Schalen der Suppe zugefügt und 1 Stunde mitgekocht. Die Wurst läßt man  $\frac{1}{2}$  Std. mitkochen. Das Salz wird zuletzt in die Suppe gegeben.

### \*11. Gerstensuppe mit Rindfleisch.

50 g Fett, 200 g Gerste, 3 l Wasser, 2 Eßlöffel Salz, 250 g Rindfleisch, 1 Zwiebel, Suppengrün, 1 kg Kartoffeln.

In dem heißen Fett läßt man die Gerste kurze Zeit rösten. Dann fügt man Wasser, Salz, Zwiebel und Suppengrün hinzu und bringt die Suppe zum Kochen. Das Fleisch wird der kochenden Suppe zugefügt und  $1\frac{1}{2}$  Stunden mitgekocht. Die in Würfeln geschnittenen Kartoffeln müssen 1 Stunde mitkochen.

### 12. Dasselbe ohne Fleisch.

100 g grobe Gerste, etwas Mehl, Suppengrün.

Die Gerste wird mit Mehl und Wasser glatt gerührt. Dann wird die nötige Menge Wasser, das feingehackte Grünzeug (oder Zuckenne) hinzugegeben und das Ganze 2 Std. gut durchgekocht. Dann fügt man Salz zu.

### \*13. Gemüse-Graupensuppe.

3 l Wasser, 180 g Graupen,  $2\frac{1}{2}$  Pfd. Kartoffeln, Salz, Suppengemüse oder getrocknetes Gemüse (Zuckenne), 125 g mageren Speck.

Die Graupen werden mit kaltem Wasser aufgesetzt; wenn sie kochen, die klein geschnittenen Wurzeln dazu gegeben, Salz hinzugefügt und die Suppe 3 Stunden gekocht. Der Speck kann mit dem Gemüse in die Suppe gelegt werden zum Backen; man kann ihn auch in Würfeln schneiden, etwas andünsten, nicht braun, und dann in die Suppe schütten. Die Kartoffeln werden in kleine Stücke geschnitten, in die Suppe geschüttet und 1 Stunde lang mitgekocht.

#### 14. Roggenmehlsuppe.

1 l Magermilch,  $\frac{1}{2}$  l Wasser, 90 g Roggenmehl, Salz, Zucker.

Die Milch wird auf den Herd gestellt, das mit etwas Wasser angerührte Roggenmehl dazugegossen und  $\frac{1}{2}$  Stunde gekocht, dann mit Salz und Zucker abgeschmeckt.

#### 15. Hafergrüensuppe mit Kartoffeln.

$2\frac{1}{2}$  l Wasser, 200 g Hafergrühe, Suppengemüse oder 20 g Dörrgemüse,  $2\frac{1}{2}$  Pfund Kartoffeln, Salz.

Die Hafergrühe wird eingeweicht, am folgenden Tag mit dem Einweichwasser aufgesetzt und zum Kochen gebracht, das kleingeschnittene Gemüse hineingeschüttet und 8 Stunden gekocht. Die in kleine Stücke geschnittenen Kartoffeln werden später hinzugegeben.

#### 16. Hafermehlsuppe.

90 g Hafermehl, 20 g Fett, Suppengemüse, Salz,  $1\frac{1}{2}$  l Wasser.

Das Wasser wird mit dem kleingeschnittenen Gemüse zum Kochen gebracht und das in etwas kaltem Wasser angerührte Hafermehl unter Rühren dazugegeben. Die Suppe muß mindestens  $\frac{1}{2}$  Std. kochen.

#### 17. Geröstete Mehlsuppe.

50 g Fett, 5 Eßlöffel Mehl, 2 Zwiebeln, 2 l Wasser, 250 g Kartoffeln, 2 Eßlöffel Salz.

In dem heißen Fett läßt man das Mehl und die feingeschnittenen Zwiebeln dunkelgelb rösten. Zu dieser Mehlschwitze gibt man kochendes Wasser, Salz und die in Würfel geschnittenen Kartoffeln und läßt die Suppe 1 Stunde kochen.

#### 18. Geröstete Griesuppe.

30 g Fett, 50 g Gries, 1 Eßlöffel Mehl, 1 Zwiebel, 1 Stück Sellerie,  $1\frac{1}{2}$  l Wasser.

Der Gries, das Mehl, die feingeschnittene Zwiebel und der Sellerie werden in heißem Fett geröstet, kochendes Wasser und Salz hinzugegeben und die Suppe 1 Stunde gekocht.

#### 19. Brotsuppe.

300 g Schwarzbrotkrunden und Schnitten, 1 Eßlöffel voll feingeschnittenes Suppengrün, 2 Eßlöffel Fett,  $\frac{1}{2}$  Zwiebel,  $1\frac{1}{2}$  lter Wasser, Salz.

Das Brot wird geschnitten. Das Suppengrün und die Zwiebel werden fein geschnitten und in Fett gedünstet, dann das Brot geröstet, und lauwarm aufgegossen, gefalzen, zugebedt, gekocht. Die Suppe wird durchgeschrien und kann noch mit Ei abgerührt werden.

#### 20. Milchsuppe mit Reis.

100 g Reis,  $\frac{1}{2}$  l Wasser, 1 Stückchen Zimmt,  $\frac{1}{4}$  l Milch, 3 Eßlöffel Zucker, 1 Teelöffel Salz.

Den gewaschenen Reis setzt man mit kaltem Wasser und einem Stückchen Zimmt auf und läßt ihn langsam  $\frac{1}{4}$  Stunden kochen. Abschließend wird die Milch zur Suppe gegeben, diese noch einmal aufgekocht und mit Zucker und Salz abgeschmeckt.

Milchsuppe mit Haferflocken, Graupen und Sago wird ebenso zubereitet. Gries wird mit der kochenden Flüssigkeit aufgesetzt.

#### 21. Käsesuppe.

2 Eßlöffel Fett, 4 Eßlöffel Mehl,  $1\frac{1}{2}$  l Wasser, Salz, 50 g geriebener Käse.

Das Mehl wird in Fett angeröstet, Wasser hinzugeschüttet, Salz, und das Ganze zu einer gebundenen Suppe gekocht, dann der Käse hinzugefügt.

#### 22. Fischsuppe.

1 Kilo sauber gewaschene, verschiedene Seeische werden in Stücke geschnitten. Man kocht nun 1 Liter Wasser, dem man ein Glas Öl beifügt und ein kleines Glas Apfelsinen oder einen Guß Essig. Ferner tut man eine Zwiebel, eine Zitronenschelbe, weiße und schwarze Pfefferkörner, ein halbes Lorbeerblatt und eine Tomate hinzu und kocht diese Kräuter gut in dem Wasser aus. Nach einer halben Stunde salzt man das Wasser, tut eine Messerspitze Safran hinein und kocht nun die Fischstücke in der Brühe gar. Dann nimmt man sie heraus, legt sie auf eine Schüssel, gießt die Brühe durch ein Sieb, verdickt sie ein wenig und gießt sie über dünne Brotstücken in eine Suppenschüssel.

#### 23. Billige Fischsuppe.

Fischgräten, die jede Fischhandlung abgibt, werden schnell gewaschen. Das Fleisch, das noch daran sitzt, abgetraht. Die Gräten werden in Stücke zerbrochen, mit Suppengewürze und Wasser gekocht, dann macht man Schwitzmehl, füllt es mit der Brühe auf, tut die Fischstücke hinein und läßt sie noch einige Minuten durchkochen.

# Fische

Flußfische sollen nur gut geäubert und ausgewaschen, aber niemals gewässert werden.

Seefische kann man, wenn es zur Entfernung des sog. Fischgeruches nötig scheint, nach dem Säubern und Auswaschen mit heißem Essigwasser übergehen und in dieser Brühe etwa zehn Minuten stehen lassen. Alle frischen Fische sind in kochendes Wasser zu werfen, sie dürfen nicht zu stark kochen, sondern bei leichter Wallung mehr ziehen.

Sehr nahrhaft, billig einfach in der Zubereitung und weit empfehlenswerter als alle Wurstnahrung sind Roheß- und Bratbückinge, Bratheringe, Kollmöpfe, Salzheringe, geräucherter Schellfische u. dgl.

## 1. Bratfisch von Weißfisch, Schellfisch oder Stinte.

1½ Pfd. Schellfische, Salz, Paniermehl, Backöl oder Fett, 4 Pfd. Pellkartoffeln.

Die Fische werden gut gereinigt und gewaschen, Nachdem sie abgelaufen sind, salzt man sie, fügt, wenn man will, einen Tropfen Zitronensaft bei, wälzt die Fische in Mehl und bäckt sie hellgelb.

Man kann außer den Kartoffeln auch noch eine aus etwas fein geschnittenen Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Essig, Öl und etwas Wasser hergestellte Tunte dazu geben.

## 2. Labstaus von Fisch.

8 Pfd. Kartoffeln, ¼ l Brühe oder Wasser, 70 g Fett, 1 Lorbeerblatt, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, Reste von übriggebliebenem Fisch, auch Klipp- oder Stockfisch.

Der Fisch wird in kleine Würfel geschnitten, ebenso die Zwiebel. Die gargekochten Kartoffeln werden geschält und gestampft. Das Fett wird in einen Kochtopf getan und Zwiebel und Lorbeerblatt darin geröstet, dann werden Kartoffeln, Fisch und Gewürze dazu gegeben. Das Gericht wird auf dem Herd noch einmal ordentlich heiß gemacht. Schmeckt sehr gut mit Salzgurken.

## 3. Fischauflauf mit Blumentohl. (Siehe Fischart.)

1½ Pfund Fisch, 10 g Parmesankäse, 50 g Fett, 80 g Mehl, 1 Eigelb, Salz, ½ Zitronensaft, 1 Blumentohl.

Der vorbereitete Fisch wird in Salzwasser gargekocht, der Blumentohl ebenfalls. Wenn der Fisch gar ist, wird er enthäutet und entgrätet, der Blumentohl in Röschen gebrochen und mit dem Fisch in eine gut ausgestrichene Auflaufform geschichtet, die fertige Tunte darüber gegeben, mit dem Parmesankäse und etwas geriebenem Bröckchen bestreut und mit Fett beträufelt. Der Auflauf wird in 20 Minuten schön braun gebacken.

## 4. Fischauflauf von Schalkartoffeln. (Siehe Fischart.)

1½ Pfund Fisch, 2 Pfund Schalkartoffeln, 20 g Parmesankäse, ½ l sauren Rahm oder Milch, 2 Eßlöffel Mehl (20 g), 20 g Fett.

Die Fischreste werden lagenweise mit in der Schale gekochten und geschälten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln und Parmesankäse in eine gut ausgestrichene Auflaufform aufgeschichtet, saure Milch oder Rahm, Salz, Mehl werden verquirlt und darüber gegossen. Oben darauf gibt man Fettstückchen, Parmesankäse und geriebene Bröckchen und backt den Auflauf ½ Stunde.

## 5. Schellfisch in Rahmtunte.

2 Pfund Schellfische, 30 g Parmesankäse, 75 g Backfett, Salz, Pfeffer und Zwiebel nach Geschmack, 40 g Mehl (1 gehäufter und 1 gestrichener Eßlöffel voll), ¼ l saurer Rahm.

Nachdem der Fisch gewaschen und in Stücke geschnitten ist, wobei Kopf und Flossen weggelassen werden, werden die Stücke gewürzt und in Backfett gebacken. Danach entgrätet man sie vorzüglich, wendet sie in geriebenem Parmesankäse um und legt sie dann in eine Auflaufform. In dem zurückgebliebenen Fett röstet man eine halbe feingeschnittene Zwiebel, die mit dem Mehl sämig gekocht und mit dem sauren Rahm und etwas Kräuter-suppe vermischt wird. Ist diese Tunte gut aufgekocht, so wird sie über den Fisch geschüttet und das Ganze circa ½ Stunde im Bratofen gebacken. Man ist dies mit reichlich Kartoffeln.

## 6. Salzheringfoteletten.

1 Salzhering, 125 g gekochte Kartoffeln, 60 g Speck, 1 Ei sowie 1 Messer spitze voll gehackte Zwiebel.

Der 24 Stunden entwässerte, gehäutete, entgrätete Hering wird fein gehackt. Die gekochten und geschälten Kartoffeln streicht man durch ein Sieb, gibt das ganze Ei, den fein gehackten Speck, die Zwiebel und zulezt das Heringsfleisch dazu, vermischt es gut und formt Foteletten davon, welche man in geriebenem Brot wendet und in Fett hellbraun brät. Man reicht die Foteletten zu Gemüsesalat oder grünen Bohnen.

## 7. Salzhering in weißer Tunte, Pellkartoffeln.

2—3 Heringe (24 Stunden gewässert), ¼ l Essig, etwas Senf, 1 große Zwiebel, Pfeffer, etwas Salz.

Die Heringe werden gehäutet, gewaschen und in Stücke geschnitten. Die in Scheiben geschnittene Zwiebel wird mit dem Gewürz in dem Essig gargekocht und abgekühlt. Die Heringsmilch wird mit Senf und Gewürz fein verrührt, mit dem Essig gemischt und über die Heringsstücke gegossen.

## 8. Salzhering-Bratfloß.

3 gewässerte Salzheringe, 3 alte Bröckchen, 30 g Speck, gehackt, etwas Zwiebel, 1 Ei, Pfeffer.

Die gut gewässerten Heringe werden gehäutet, entgrätet und sehr fein gehackt, mit den eingeweichten, wieder ausgebrückten Bröckchen, den Gewürzen und dem Ei durchgearbeitet, Klopse daraus geformt und in gerie-

benem Brötchen gewendet und in 60 g Fett auf der Stiefpfanne gebraten  
Diese Klopse schmecken sehr gut zu grünen Bohnen.

### 9. Heringskartoffeln.

3 Pfund Pellkartoffeln,  $\frac{1}{2}$  l Milch,  $\frac{3}{8}$  l Wasser, 20 g Mehl, etwas gehackte Zwiebel, Pfeffer, 2 gewässerte Heringe.

Milch und Wasser werden ins Kochen gebracht, das mit etwas Wasser angerührte Mehl dazugegossen und aufgekocht, Pfeffer und Zwiebeln werden dazu getan. Der fein gehackte Hering und die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln werden in die Lunte geschüttet und das Gericht an eine warme Herdstelle zum Stehen gestellt. Nach etwa 5 Minuten wird das Gericht abgeschmeckt, ob es genug Salz hat.

### 10. Heringsalat mit Pellkartoffeln.

2 Salzheringe, 3 mittelgroße Äpfel ( $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  Pfd.), 3 mittelgroße Zwiebeln, Pfeffer, Essig, Öl und Milch, etwas rote Rüben oder Gurke, 4 Pfd. Pellkartoffeln.

Man wässert die ausgenommenen und abgezogenen Heringe 24 Stunden, entgrätet sie dann und schneidet sie ebenso wie die Äpfel, Zwiebeln und Roterüben entweder in kleine Würfel oder hackt das Ganze mittelfein. Zu der fein verrührten Heringsmilch rührt man das Öl, wenn man hat, etwas sauren Rahm sonst Milch, gießt das Ganze über die gehackte Masse und fügt nach Geschmack Essig bei.

### 11. Eingelegte Heringe.

12 Salzheringe, 3 Zwiebeln, 8 Melken, 1 Lorbeerblatt, 1 Teelöffel Pfefferkörner,  $\frac{1}{2}$  l Essig,  $\frac{1}{4}$  l Wasser.

Die Heringe werden gewaschen, 24 Stunden gewässert und dann vorbereitet. Man legt sie mit den in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und den Gewürzen lagenweise in einen Steintopf. Die Heringsmilch wird mit dem Essig durch ein Sieb gerührt, mit Wasser gemischt und über die Heringe gegossen. Diese werden zugedeckt, kühl aufbewahrt und halten sich 14 Tage. Selbst eingelegte Heringe sind bedeutend billiger als gekaufte.

### 12. Stock oder Klippfisch mit Sauerkraut und Wratkartoffeln.<sup>2)</sup>

$\frac{1}{2}$  Pfd. trockener Fisch, 1 Pfd. Sauerkraut, 60 g Fett, 2 Pfd. Kartoffeln, Salz.

Das Sauerkraut wird mit 20 g Fett und etwas Wasser gargeschmort (2—3 Stunden). Der Fisch wird gut bedeckt mit kaltem Wasser (bei Stockfisch) mit etwas Salz auf den Herd gestellt und langsam ins Kochen gebracht. Er muß  $\frac{1}{2}$  Stunde ziehen, nicht kochen. Dann läßt man ihn gut ablaufen, entgrätet ihn und mischt ihn mit dem Sauerkraut durch. Dazu werden die Kartoffeln in der Schale weich gekocht, geschält, in Scheiben geschnitten und auf der Stiefpfanne in 40 g Fett gebraten.

### 13. Stock oder Klippfisch mit ausgebratenem Speck oder Zwiebeln.<sup>2)</sup>

$\frac{1}{2}$  Pfund trockener Fisch, 100 g Speck, 2 große Zwiebeln.

Der Fisch wird der Länge nach durchgeschnitten und in 2—3 fingerbreite Stücke geschnitten, dann wie vorher bereitet. Man setzt den Fisch mit kaltem Wasser aufs Feuer, zieht ihn, sobald er anfängt zu kochen, zurück und läßt ihn dann noch 10—15 Minuten, je nach der Größe der Stücke, ziehen. Zu diesen Fischstücken gibt man eine Lunte von ausgebratenem Speck und Zwiebelwürfeln. Schmachhaft sind hierzu in der Schale gekochte Kartoffeln (3 Pfund).

### 14. Stock oder Klippfischsritadellen.<sup>2)</sup>

$\frac{1}{2}$  Pfund trockener Fisch, 2 alte Brötchen, Pfeffer, 1 Ei, etwas Petersille, 1 Eßlöffel geriebenes Brot, 60 g Fett, 6 Eßlöffel Milch oder Wasser. Der Fisch wird 24 Stunden mit kaltem Wasser hingestellt, dann mit frischem kaltem Wasser auf den Herd gesetzt und langsam gekocht, bis er ganz weich ist, dann von Gräten und Häuten befreit und sehr fein gehackt. Das in Wasser aufgeweichte und sehr fest ausgedrückte Brot wird mit Ei, Gewürz und Fisch recht gut durchgearbeitet, von der Masse Koteletten geformt, diese in geriebenem Brötchen gewendet und in dem heißen Fett gut braun gebacken. Man gibt Kartoffelsalat dazu.

Anmerkung zu <sup>1)</sup> <sup>2)</sup> <sup>3)</sup> (Rezepte Nr. 12, 13, 14).

Anweisung zum Wässern von Klippfisch und Stockfisch.

Klippfische und Stockfische sind Dauerwaren, die aus frischem Kabeljau durch Trocknung — bei Klippfisch auch durch Salzung — hergestellt werden. Es sind diejenigen tierischen Nahrungsmittel, die von allen uns zur Verfügung stehenden den größten Eiweißgehalt haben. Ihre häufige Verwendung in der Küche empfiehlt sich überall, zumal sie zu sehr wohl-schmeckenden Gerichten verarbeitet werden können. Vor ihrer Verwendung in der Küche müssen Klippfische und Stockfische gewässert werden. Das geschieht am besten in der folgenden Weise:

#### 1. Stockfische:

Den Stockfisch legt man 30—36 Stunden in einen Topf mit kaltem Wasser, auf dessen Boden man ein Sieb oder einen Teller gelegt hat. Der Fisch muß reichlich mit Wasser bedeckt sein. In dieser Zeit muß das Wasser 3—4 mal erneuert werden. Vor dem ersten und nach dem zweiten Wässern ist der Stockfisch mit einem Stück Holz stark zu klopfen.

#### 2. Klippfische.

Der Fisch wird der Länge nach in zwei Teile zerlegt und dann in 2—3 fingerbreite Stücke zerschnitten. Das dem Klippfisch anhaftende Salz muß abgewaschen werden. Dann legt man die Stücke in einen Topf mit kaltem Wasser, auf dessen Boden man ein Sieb oder einen Teller gelegt hat. Man läßt den Klippfisch mindestens 36, besser 48 Stunden wässern. Während dieser Zeit muß das Wasser 4—5 mal erneuert werden. Bei größeren Mengen, wie sie bei Massenverpflegungen in Betracht kommen, muß der Klippfisch 48 Stunden gewässert werden und muß man ein 5—6 Zentimeter hohes Sieb als Unterlage geben, damit die unteren Fische nicht in dem durch die Entwässerung entstehenden Salzwasser liegen. Es empfiehlt sich, den Klippfisch bis dicht vors Kochen zu bringen und das Wasser dann zu erneuern.

# Fett zum Kochen und Backen

Kein Fett vergeuden! Von Fleischbrühe das Fett abschöpfen, reine Fettstücke am Fleisch abschneiden und gründlich ausbraten, überhaupt alle, auch die kleinsten Fettreste sammeln. Im übrigen ist die Wahl der Fette zum Kochen eine Preisfrage. Man vernachlässige Hammelfett und die in der Einleitung genannten Pflanzenöle nicht. Durch geschickte Mischung verschiedener Fette kann man den Wohlgeschmack erhöhen ohne wesentliche Verteuerung.

Ein bewährtes Mengfett kann man sich dadurch herstellen, daß man zu 8 Teilen ausgelassenem Rinderfett 1 Teil Öl und einen tüchtigen Euh rohe Milch fügt, das Ganze miteinander aufkochen läßt und zum Erkalten in den Steintopf füllt, in dem es aufbewahrt werden soll.

## Fleischgerichte

### 1. Fritadellen.

½ Pfund übrig gebliebenes Suppen- oder Bratenfleisch oder Schinkenreste usw., 3-4 trockene Brötchen, etwas Zwiebel, Salz, Pfeffer, Mustat, (wenn Eier nicht zu teuer sind, auch 1 Ei).

Die Kruste der Brötchen wird abgerieben, das Innere eingeweicht und dann ausgedrückt. Fleisch, Brötchen, Zwiebel fein gehackt, mit Gewürz gut vermengt, längliche Klöße geformt, die man mit dem abgeriebenen Brötchen paniert und in Fett braun bäckt. Statt Brötchen kann man gerade so gut ebensoviele große gekochte Kartoffeln nehmen. (Mit Kartoffelsalat ein schönes Sonntagsgericht.)

### 2. Billige Fleischklöße.

250 g Fleisch, 525 g Kartoffeln, 1 Ei, 3 g Pfeffer (1 Teelöffel), 15 g Salz (1 gestrichener Eßlöffel), 10 g Zwiebeln.

250 g gewiegtes, gekochtes Fleisch werden mit den geriebenen Kartoffeln, Ei, Zwiebeln und Gewürzen vermischt (man kann auch etwas Braten- tunke dazu tun) und aus dieser Masse werden kleine Klöße geformt, die in Salzwasser kurz gekocht, mit Kapertunke und Kartoffeln oder mit Gemüse und Kartoffeln zu Tisch gegeben werden.

### 3. Leberklöße.

1 Pfund Leber, 3 trockene Brötchen, Messerspitze Kartoffelmehl und Majoran, Petersilie.

Die gemahlene Leber wird mit den eingeweichten Brötchen und den Gewürzen zu einem Teig vermengt. Dann ausgestochen und in kochendem Salzwasser aufgekocht. Man läßt Kartoffeln mit saurer Tunke oder auch Sauerkraut dazu.

### 4. Fleischpfannkuchen.

Pfannkuchenteig von ½ Pfd. Mehl, ½ Pfd. Fleisch oder Schinkenreste, Schnittlauch, 1 kleine Zwiebel, 1 Eßlöffel Fett, Salz und Pfeffer, Backfett. Man rührt einen glatten Pfannkuchenteig. Dann werden Fleisch- und Schinkenreste fein gewiegt, mit Zwiebel und Fett gedünstet, unter den Teig gegeben. Man backt davon dünne Pfannkuchen aus, die man zu Salat gibt. Auch kann man Pfannkuchen in eine gebutterte Auflaufform legen, dickes Haschee aufstreichen, dann den nächsten Pfannkuchen usw. Die Speise wird mit Fleischsuppe begossen und gebacken.

### 5. Eingegchnittener Schweinskopf in Gurkentunke.

½ Schweinskopf, Suppengemüse, 60 g Mehl, 40 g Fett, Salz, 1 kleine Salzgurke, Pfeffer.

Der Schweinskopf wird mit viel Wasser und Suppengemüse gargekocht, das sich bildende Fett sorgfältig abgeschöpft; es kann gut als Bratfett oder Brotbelag verwendet werden. Fett und Mehl werden hell oder dunkel geröstet, mit ¾ l Schweinskopfbühe aufgegossen, in Würfel geschnittene Salzgurke, Pfeffer und Salz daran gegeben, die Tunke gut durchgekocht und abgeschmeckt. Die Hälfte Fleisch wird in die Tunke gelegt. Die zweite Hälfte zu einer Sülze nach folgendem Rezept verarbeitet.

### 6. Sülze von Schweinskopf.

Schweinskopfreste, übriggelassene Brühe, 1 geschnittene Zwiebel, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, einige Eßlöffel Essig.

Das Schweinefleisch wird in Würfel geschnitten und mit den geschnittenen Zwiebeln, Gewürzen und Essig in die Brühe gegeben. Die Sülze schmeckt sehr gut zu Bratartoffeln.

### 7. Schinkenmakkaroni.

250 g Makkaroni, 125 g Schinkenreste, 2 Eßlöffel geriebenen alten Käse, Milch, Backfett.

Man kocht die Makkaroni in Salzwasser bis sie weich sind. Dann schüttet man sie auf ein Sieb. Den Schinken wiegt man und schüttet Milch darauf, bis er bedeckt ist. Dann mischt man Makkaroni und Schinken und geriebenen Käse. Die Masse wird in eine gefettete Form gefüllt und mit geriebenem Käse bestreut und im Bratofen langsam gebacken, bis die Oberfläche eine braune Kruste hat, ungefähr ¾ Stunde.

### 8. Pichelsteiner.

½ Pfd. Schweine- oder Rindfleisch, 2½ Pfd. geschälte Kartoffeln, 3 mittlere Gelberüben, 1 Stück Sellerie, 1 mittelgroße Zwiebel, etwas Peter- sillengrün, 5 Eßlöffel Fett oder 100 g Mart, ¼ l Fleischbrühe oder Wasser, Salz, Pfeffer, Paprika.

Das Fleisch wird vorbereitet, in Würfel geschnitten, die Kartoffeln in Scheiben, das Suppengrün in kleine Würfel oder ebenfalls in Scheiben. In einen gut verschleibaren Topf legt oder gießt man das Fett, gibt eine Lage Kartoffeln darauf, dann Fleisch und Suppengrün, Salz und Pfeffer. Man fährt mit dem Einschichten fort und legt als oberste Bedeckung Kar-

toffeln, gießt Fleischbrühe oder Wasser darauf und kocht das Nischelsteiner stark an, dann wird es bei mäßiger Hitze fertig gedämpft. Öffnen des Tiegels ist zu vermeiden. Kochzeit  $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden. Für Kochliste  $\frac{1}{4}$ , Stunde Antochzeit, 2—4 Stunden Garzeit.

### 9. Lungengericht.

1 Lunge, 20 g Fett, 10 g Mehl, 1 kleine Zwiebel, Pfeffer, Salz, 1—2 Eßlöffel Essig.

Die Lunge wird aufgeschnitten, in 2 l Wasser mit einem gehäuften Eßlöffel Salz gargekocht, die Häute, Sehnen und Knorpel entfernt und grob gehackt. Die Zwiebel wird in kleine Würfel geschnitten und mit dem Fett durchgeschwigt, die Lunge hineingeschüttet und das Mehl darüber gestäubt, alles gut verrührt, Essig und Brühe dazugegeben und das Gericht noch 10 Minuten durchgeschmort. Einige gehackte Kräuter verbessern den Geschmack.

### 10. Kuh-Euter.

1— $1\frac{1}{2}$  Pfd. Euter, 100 g Fett, 100 g Paniermehl, Gewürz.

- a) Die Euter einige Stunden wässern, dann 1 Stunde lang kochen und über Nacht in der Kochliste weich werden lassen. Sodann gehäutet in Streifen geschnitten, paniert und in heißem Fett schnell gebacken.
- b) auf andere Art. Die weichgekochten Euter werden wie Gulasch zubereitet. Etwas Fett wird mit Mehl und Zwiebel gebräunt, abgelöscht, die in Würfel geschnittene Euter hineingegeben und unter Zusatz von Nelken, Lorbeer, Essig, Salz und Pfeffer aufgekocht.

### 11. Klops mit Pellkartoffeln und weißem Beiguß.

$\frac{1}{2}$  Pfd. Hackfleisch, 3—4 trockene Brötchen, 1 Eßlöffel Fett, wenn vorhanden 1 Ei, Zwiebel, Salz, Gewürz, Essig oder Apfelwein.

Zubereitung wie Fritadellen (Seite 16). Nur werden die aus der Masse, die ziemlich trocken sein muß, geformten Klöße nicht gebacken, sondern in Salzwasser 10 Minuten lang gekocht.

Als Beiguß dient eine weiße Mehlschwitze, der man nach Geschmack Lorbeer, Pfeffer, Salz, Essig oder Apfelwein zusetzt.

### 12. Kuttel.

$1\frac{1}{2}$  Pfd. Kuttel, die peinlich gesäubert sein muß. Kommt sie nicht blütenweiß vom Mehger, so muß man sie einigemal mit kochendem Wasser brühen und säubern. Dann wäscht man sie mit kaltem Wasser ab, kocht sie 1 Stunde lang unter Zusatz von Lorbeer, Zwiebeln, Nelken usw. an und läßt sie in der Kochliste weich werden. Dann in Streifen geschnitten und mit Beiguß (wie bei Euter oder Lungenmus) zu Pellkartoffeln gegeben.

### 13. Schweinefleisch mit Sauerkraut.

$\frac{1}{2}$  Pfd. Schweinefleisch,  $1\frac{1}{2}$  Pfd. Sauerkraut, 1 Apfel, etwas Zwiebel. Das Schweinefleisch wird zusammen mit dem Kraut, der kleingeschnittenen Zwiebel und dem Apfel mit etwas Wasser beigelegt. 20 Minuten an und dann in der Kochliste gargekocht.

### 14. Kaninchen gebacken.

1 Kaninchenrücken und die Vorderbeine, 1 Teelöffel Essig,  $\frac{1}{4}$  Teelöffel geriebene Zwiebel,  $\frac{1}{4}$  Teelöffel gepulverten Majoran, 1 Eßlöffel Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Eßlöffel Milch, 1 Teelöffel Öl, 1 Eßlöffel geriebenes Brötchen, 1 Eßlöffel Mehl,  $\frac{1}{2}$  Eßlöffel Salz, Backfett.

Das gehäutete Fleisch wird in Portionsstücke geschnitten, die, mit einer Mischung von Essig, Zwiebeln, Majoran, Salz und Pfeffer eingerieben, 1 Stunde hingestellt werden. Abgetrocknet, werden sie erst in Milch und Öl, dann in einem Gemisch von Brötchen, Mehl und Salz paniert und in dampfendem Fett langsam zu schöner Farbe gebacken.

### 15. Panhas und Kartoffelsalat.

$1\frac{1}{2}$  l Wurstbrühe, 50 g Speck, 1 Eßlöffel Salz, 1 Teelöffel Pfeffer, 1 Teelöffel Melkenpfeffer, 250 g Roggenmehl, 50 g Fett.

In die Wurstbrühe gibt man den in kleine Würfel geschnittenen Speck und die Gewürze und läßt alles zum Kochen kommen. Unter beständigem Rühren streut man das Roggenmehl hinein und läßt die Masse kochen, bis der Löffel darin stehen bleibt. Den fertigen Panhas füllt man in eine tiefe Schüssel und bewahrt ihn kühl auf. Beim Gebrauch stürzt man den Panhas, schneidet ihn in fingerdicke Scheiben und läßt diese in heißem Fett auf beiden Seiten braun braten.

### 16. Hammelfleisch mit Gemüseallerlei.

$\frac{1}{4}$  Pfd. Hammelfleisch (Brust), 2 Pfd. Kartoffeln,  $\frac{1}{2}$  kleiner Kopf Weißkraut,  $\frac{1}{2}$  kleiner Kopf Wirsing, nach Geschmack auch etwas Gelberüben, 2 Zwiebeln.

Das geschnittene Fleisch, Gemüse, Kartoffeln und Zwiebeln werden lagenweise unter Zusatz von ganz wenig Salz und Pfeffer in einen Topf geschichtet, mit wenig Wasser 1 Stunde angekocht und dann in der Kochliste fertig gekocht. Wird das Gericht im Bratofen kochend gehalten, so genügt ein Antochen von 10 Min. und 3 stündiges Dämpfen im Bratofen.

### 17. Wirsing mit Schweinefleisch und Kartoffeln.

1 Kopf Wirsing, 2 Zwiebeln, 250 g Schweinefleisch,  $1\frac{1}{4}$  kg Kartoffeln, 1 Eßlöffel Salz, 2 Prisen Pfeffer, 1 l Wasser.

In einen Topf legt man abwechselnd geschnittenes Gemüse, Fleischwürfel, Zwiebelwürfel, Salz, Pfeffer und Kartoffelwürfel, gibt kochendes Wasser zu und kocht das Gericht. Statt Wirsing kann auch Weißkohl verwandt werden.

### 18. Grünkohl mit Wurst und Kartoffeln.

1 kg Grünkohl, 1 l Wurstbrühe, 250 g geräucherte Bratwurst,  $1\frac{1}{2}$  kg Kartoffeln.

Der feingeschnittene Grünkohl wird mit der Wurstbrühe beigelegt und  $1\frac{1}{2}$  Stunden gekocht. Danach gibt man die in Würfel geschnittenen Kartoffeln und die Wurst hinzu und läßt das Gericht noch  $\frac{1}{4}$  Stunden kochen. Nach Geschmack fügt man noch Salz hinzu.

## 19. Kohlrollen.

1 Kopf Weißkohl, 3 l Wasser, 3 Eßlöffel Salz, 125 g gehacktes Fleisch, 4 Brötchen, 1 Teelöffel Salz,  $\frac{1}{2}$  Zwiebel, 2 Prisen Pfeffer, 40 g Fett, 2 Eßlöffel Mehl,  $\frac{1}{2}$  l Wasser,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz.

Der Weißkohl wird abgeblättert. Von den starken Rippen der großen Blätter schneidet man das Äußere ab, doch müssen die Blätter ganz bleiben. Sie werden gewaschen, in kochendem Salzwasser einmal aufgekocht und kalt abgeschreckt. Das Fleisch, die feingeschnittene Zwiebel, die abgeriebenen, eingeweichten und ausgedrückten Brötchen und die Gewürze werden gut untereinander gemischt. Dann legt man ein großes und mehrere kleine Blätter aufeinander, füllt einen Teil der Fleischmasse darauf, wickelt die Blätter zusammen und umbindet die Rollen mit weißer Kordel. In heißem Fett brät man dieselben von beiden Seiten an, stäubt das Mehl darüber und läßt das Ganze langsam gar schmoren. Vor dem Anrichten werden die Fäden entfernt und der Beiguß abgeschmeckt.

Man kann auch eine hohe, nicht zu weite Schüssel mit Fett austreichen und feingeschnittene Kohlblätter und Fleischmasse abwechselnd einfüllen. Die Schüssel stellt man in einen Topf mit kochendem Wasser und läßt das Gericht zugedeckt 2 Std. kochen. Die Schüssel darf dabei nur bis zur Hälfte im Wasser stehen.

Siehe Fleischgerichte auch unter Suppen Nr. 9, 10, 11.

## Kartoffelgerichte und Gemüse

Es gibt zwei Arten des Gemüsekokens. Die eine, das Gemüse mit kochendem Wasser bezuzufehen, das Wasser nach dem Weichwerden abzugießen und das Gemüse dann mit einer Mehlschwitze abzuzuführen. Weit vorzuziehen ist aber die Art des Gemüsekokens, bei der das Gemüse mit Fett angebräunt und (je nachdem unter Zusatz von etwas Wasser) im eigenen Saft weichgekocht wird. Jedenfalls sollte man aber das Abbrühwasser zu Suppen usw. verwenden. Werft nichts vom Gemüse unnötig weg. Stiele und grobe Rippen kann man schälen und sie werden bei hinreichendem Kochen auch weich.

Kartoffeln sollen womöglich immer in der Schale gekocht werden. Sie sind warm zu schälen. Übrig gebliebene Kartoffeln sind gleich nach der Mahlzeit zu schälen und geschält aufzubeheben. Sollte es einmal nötig sein, die Kartoffeln vor dem Kochen zu schälen, so ist das Kartoffelwasser wie Gemüsewasser zu Suppen zc. zu verwenden.

### 1. Petersilienkartoffeln.

4 Pfd. Kartoffeln, 3 Eßlöffel Fett, etwas Mehl, Zwiebeln, Petersilie, Salz, etwas Milch und Essig.

In das zerlassene Fett wird eine mittelgroße Zwiebel fein geschnitten, das Mehl hinzugefügt, hellgelb (fast weiß) gedünstet und mit Wasser abgelöscht. In die kochende Masse gibt man dann die Gewürze und endlich die in der Schale gekochten und geschälten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln.

## 2. Braune Kartoffeln.

Wie oben, nur wird die Mehlschwitze dunkelbraun geröstet, die Kartoffeln wie zu Salzstücken geschnitten und statt Milch, Essig und Petersilie wird Essig beigegeben. (Sehr schmackhaft. Auch können etwaige Überreste unter Zusatz von etwas Julienne und Tomaten oder eines Schildkrötenmaggiwürfels zu einer ausgezeichneten Suppe verwandt werden. Die Masse muß dann, nachdem man sie  $\frac{1}{2}$  Stunde miteinander hat kochen lassen, durch ein Sieb getrieben und mit Wasser bis zur nötigen Menge aufgefüllt und nach Geschmack gewürzt werden.)

### 3. Kartoffelsalat.

1  $\frac{1}{2}$  kg Kartoffeln, Wasser, 2 Eßlöffel Salz, 1 mittlere Zwiebel, 3 Eßlöffel Essig, 3 Eßlöffel Öl, 1 Eßlöffel Salz, 2 Prisen Pfeffer,  $\frac{1}{4}$  l Wasser.

Die mit der Schale gargekochten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln vermischt man mit den angegebenen Zutaten, indem man zuerst Salz, Pfeffer, die feingeschnittene Zwiebel, dann das warme Wasser und Öl und Essig dazugibt. Kartoffelsalat wird schmackhafter, wenn er einige Zeit steht.

### 4. Kartoffelklöße mit gedörrten Zwetschen.

3 Pfd. am Tage vorher in der Schale gekochte und geschälte Kartoffeln, 3 trockene Brötchen, 3 Eßlöffel Fett, 1 Ei, Zwiebel, Salz, Muskat,  $\frac{1}{4}$  Pfd. Mehl,  $\frac{1}{2}$  Pfd. Dörrobst, etwas Zucker und Zimmt.

Die geschälten Kartoffeln werden gerieben, dann wird das Ei, Salz, Muskat, Mehl und die feingewürfelten, in dem Fett gedünsteten 3 Brötchen und Zwiebel hinzugefügt, das Ganze gut durchgeknetet und mittelgroße Klöße daraus geformt, die man in Salzwasser kocht. Man tut gut daran, einen Probekloß vorzukochen, um die Masse auf ihre Zusammenlegung und Halbarkeit zu prüfen, und je nachdem zu verändern.

Statt des Dörrobstes kann man auch eine Tunke dazugeben, die man aus einer aus Fett, scheinig geschnittenen Zwiebeln und Mehl bestehenden, stark gebräunten Schwitze mit Hinzufügung von etwas Salz, gest. Nelken, Pfeffer, Lorbeerblatt, Essig und Kochzucker nach Geschmack, herstellt.

### 5. Kartoffelpannkuchen (Puffer).

3 Pfd. rohe Kartoffeln, 1—2 trockene Brötchen, 1 dicke Zwiebel, 1 Eßlöffel Mehl, etwas Milch, Salz, 1 Prise Pfeffer und wenn möglich 1 Ei, Backöl.

Die geschälten und rasch gewaschenen Kartoffeln, ebenso die Zwiebel werden gerieben (die dabei sich bildende Flüssigkeit wird nicht abgegossen). Dann wird das im Wasser geweichte und ausgebräute Brötchen, das Ei, das Mehl, die heiße Milch und die Gewürze hinzugefügt, das Ganze gut verrührt und in siedendem Öl knusperig gebacken.

(Als Mittagsmahlzeit kann Weißkraut oder Obst, als Abendmahlzeit Kaffee dazu gegeben werden.)

### 6. Kartoffelbregel.

4 Pfund Kartoffeln werden sauber gewaschen, in der Mitte durchgeschnitten und im Bratofen gebraten. Die Bratzeit beträgt etwa 2 Stunden. Sie gleichen im Geschmack den an den Kartoffelsteinen im Herbst gebratenen Kartoffeln.

### 7. Pellkartoffeln mit Siebkäse.

4 Pfd. Kartoffeln, 1 Pfd. mit etwas Salz und Milch verrührter Siebkäse. Wer es liebt, kann etwas Kümmel oder feingehackte Zwiebel dazugeben.

### 8. Kartoffelbrei.

3 Pfd. Kartoffeln, etwas Salz, Mehl und Milch.

Die in der Schale gekochten Kartoffeln werden heiß geschält, durch ein Sieb gestrichen oder fein verstoßen. Dann setzt man Salz, Mehl, Milch und etwas Wasser zu und läßt die Masse einmal aufkochen.

### 9. Kartoffelauflauf.

3 Pfd. Schalenkartoffeln (geschält und heiß durchgestrichen), 40 g Fett, 1 Teelöffel Salz, 90 g Käse, 1/2 l saure Milch.

Die durchgestrichenen Kartoffeln werden mit Salz, dem süßigen Fett, dem geriebenen Käse und der sauren Milch gut durchgearbeitet, in eine Aufaufform getan und 1 Std. gebacken. Sehr gut zu Roulsteisch, Gulasch.

### 10. Weißkraut.

Ein mittelgroßer Kopf wird nicht zu fein geschnitten. Nachdem man etwas Fett in dem Topf zerlassen, gibt man das Kraut mit etwas Wasser zu und läßt es dünsten. Man gibt Salz, Pfeffer und Kümmel daran und kocht es in der Kochliste weich. Wenn das Kraut weich ist, gibt man in Würfel geschnittene Kartoffelstücke dazu und rührt das Ganze, wenn die Kartoffeln gar sind, mit etwas Mehl ab.

### 11. Bayrisch Kraut.

Ein mittelgroßer Weißkrautkopf wird fein geschnitten, in Fett mit einem Guß Wasser beigeseht, mit fein geschnittenen Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Essig dämpfen lassen. Kochliste. Dazu Kartoffelbrei.

### 12. Krautbratlinge.

Man dämpft eine große Zwiebel in 100 g Fett hellgelb, gibt 1 Pfund geschnittenen Weißkohl und ein Glas Wasser hinzu, läßt es gut durchkochen und stellt es am besten über Nacht in die Kochliste. Unter das weiche gekochte und erkaltete Kraut rührt man 1/2 Pfd. Haferflocken, etwas Tomatenmark, etwas Maggissuppenwürze und läßt das Ganze 2 Stunden stehen. Dann sticht man die Masse löffelweise ab und brät die kleinen Kuchen auf beiden Seiten hellbraun. Schmeckt sehr gut zu Wasserreis.

### 13. Milchgericht von Weißkraut und Kartoffeln.

Man dämpft eine große Zwiebel in 100 g Fett hellgelb, füllt 1 l Wasser auf, gibt 1 Pfd. Kartoffelstücke, 1 in Würfel geschnittenen Weißkohl, das nötige Salz und 1/4 Pfd. Haferflocken hinzu, läßt das Ganze gut durchkochen und stellt das Gericht 2—3 Stunden in die Kochliste.

### 14. Weißerüben mit Speck und Kartoffeln.

1 kg Weißerüben, 20 g Fett, 1/4 l Wasser, 125 g frischen Speck, 1 1/2 kg Kartoffeln, 2 Eßlöffel Salz.

Die geschnittenen Weißerüben werden mit Fett und Wasser aufgesetzt und 1 Stunde gekocht. Danach gibt man den gewaschenen Speck, die in Würfel geschnittenen Kartoffeln und das Salz hinzu und kocht das Ganze noch 1 Stunde.

### 15. Eingemachte Bohnen mit weißen Bohnen und Kartoffeln.

125 g weiße Bohnen, 1/2 l Wasser, 1/4 kg eingemachte Bohnen, 60 g Fett, 1 l Wasser, 1 kg Kartoffeln, 1 Eßlöffel Salz.

Die eingeweichten Bohnen werden für sich gar gekocht. In das heiße Fett gibt man die eingemachten Bohnen und kochendes Wasser. Hat das Gemüse 1 Stunde gekocht, so fügt man die Kartoffelwürfel hinzu. Zuletzt mischt man die gargekochten weißen Bohnen und das Salz unter das Gericht und läßt dieses noch einmal aufkochen.

### 16. Bohnenfrikadellen.

100 g weiße Bohnen, 150 g gelbe Rüben, 50 g geriebene Brötchen, 1 Ei, 15 g Zwiebeln, 1/10 l abgerahmte Milch, Pfeffer und Salz, 70 g Fett.

Die Bohnen werden einen Tag in Wasser gelegt, darauf weich gekocht und dann gleichzeitig mit den gekochten gelben Rüben auf der Maschine fein gerieben oder durch einen Sieb gestrichen. Hierauf kommen 1 Ei, geriebenes Weißbrot, Milch, die fein gehackte Zwiebel nebst Pfeffer und Salz hinein und dann wird die Mischung in Form von Frikadellen in Fett gebraten. Es werden Tomatentunke und Kartoffeln oder gedämpfte gelbe Rüben dazu gegessen.

### 17. Grüne Erbsen mit Reis.

250 g grüne Erbsen, 1 l Wasser, 125 g Reis, 1/4 l Wasser, 30 g Fett, 1 Eßlöffel Salz, 80 g Speck, 1 Zwiebel, 1 Eßlöffel Essig.

Die eingeweichten Erbsen werden gar, jedoch nicht zu weich gekocht. Der Reis wird ebenfalls weich gekocht. Beides wird mit Salz untereinander gemischt. Die Speckwürfel läßt man wenig ausbraten, läßt die Zwiebeln mit durchschwitzen und schüttet beides über das Gericht.

### 18. Rottkohl.

1/2 Kopf Rottkohl, 30 g Fett, 1 Zwiebel, 1/2 l Wasser, 1 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Zucker, 1 Eßlöffel Mehl, 2 Eßlöffel Essig.

Der fein geschnittene Rotkohl wird mit Fett und Zwiebel aufgesetzt, gut durchgerührt und das kochende Wasser hinzugegeben. Nachdem das Gemüse eine Stunde gekocht hat, gibt man das mit Essig angerührte Mehl und die übrigen Gewürze hinzu und läßt das Gericht noch einmal aufkochen.

### 19. Spinat mit Kartoffelplättchen.

#### Spinat.

1½ kg Spinat, Wasser, Salz, 30 g Fett, 2 Eßlöffel Mehl.  
Der Spinat wird fein geschnitten oder durch die Maschine gezogen, das Wasser, das sich beim Hacken gebildet hat, hineingefüllt, wenn er zu steif ist, gibt man etwas Milch oder Wasser hinzu, wenig Salz. Man bereitet aus Fett und Mehl eine helle Mehlschwitze, rührt den Spinat darin durch und läßt das Gemüse noch ½—1 Stunde kochen.

#### Kartoffelplättchen.

1½ kg Schalenkartoffeln, Wasser, 2 Eßlöffel Salz, ¼—½ Liter Milch, 1 Prise Mustat, 125 g Fett.

Die gekochten Kartoffeln werden geschält, zerstampft und mit der Milch verrührt. Aus dem steifen Kartoffelbrei formt man längliche flache Plättchen, die in heißem Fett auf beiden Seiten hellbraun gebraten werden.

### 20. Gelbe Rüben oder Erdkohlrabi mit Kartoffeln.

3 Pfd. Rüben oder Kohlrabi, 1½ Pfd. Kartoffeln, etwas Fett, Zwiebel, Mehl und Salz.

Die gepuzten und grob geschnittenen Rüben werden mit etwas Fett und Zwiebel gedämpft. Wenn sie ¾ gar sind, kommen die in Stücke geschnittenen Kartoffeln hinzu. Ist alles gar, so wird es durchgetrieben oder mit dem Stößel verstoßen. Dann wird das Ganze mit einer hellen Mehlschwitze durchgerührt, etwas Zucker und Salz nach Geschmack dazugegeben.

### 21. Gebackene Klöße aus Kartoffeln und Gelberüben.

2 Pfd. Kartoffeln, 2 Pfd. Gelberüben, 2 Eßlöffel Milch, Salz, Pfeffer, 60 g Fett, zur Tunte 1 Eßlöffel Fett, 2 Eßlöffel Mehl, ⅜ 1 Gelberübenwasser, Salz, 1 Eßlöffel Petersilie, etwas Zucker.

Die Kartoffeln werden in der Schale gargekocht, geschält und durch ein Sieb gestrichen und mit den gargekochten und durchgestrichenen Gelberüben, mit Salz und Pfeffer gemischt. Aus der Masse werden Klöße geformt, etwas platt gedrückt und in der Stelpfanne in dem Fett braun gebraten. Die Tunte stellt man her, indem man Fett und Mehl gelb röstet, mit dem Gelberübenwasser aufgießt, gut durchkocht, mit Salz, Zucker und Petersilie abschmeckt.

### 22. Kastanien.

Die Kastanien werden geschält, gebrüht und von der zweiten Haut befreit. Man macht Fett heiß, bräunt die Kastanien darin 10 Minuten lang, gibt nach Geschmack Salz und Zucker hinein, füllt mit Wasser nach und dämpft sie langsam.

### 23. Eierpilze.

Die Pilze werden gut gewaschen und in Salzwasser fast gar gekocht. Dann werden sie auf ein Sieb gegeben. Dazu hat man eine Zwiebel sehr fein und röstet diese in einem Kochlöffel Fett hellgelb, gibt dann einen Löffel Mehl dazu und läßt dies zusammen schmelzen und lösch die Masse mit ½ l Milch ab. Man läßt die Tunte sämig kochen und gibt dann die Pilze zum Garkochen hinein; man würzt noch mit Pfeffer, Salz und mit frischer Petersilie.

Man kann die Pilze auch in Fett und Wasser dämpfen und zum Schluß Petersilie dazu geben.

### 24. Getrocknete Weiß- und Gelberüben.

Die Rüben werden geschält und in Scheiben geschnitten. Sodann auf Fäden gezogen und in warmer Luft am Herd oder Kamin getrocknet.

## Obstgerichte

#### 1. Äpfelbrei.

1½ Pfund Äpfel werden gewaschen, durchgeschnitten und samt Schale und Gehäuse mit etwas Wasser weichgekocht. Dann wird die Masse durch ein Sieb gestrichen und nach dem Erkalten nach Geschmack mit Zucker und etwas gestoßenem Zimmt durchgerührt.

#### 2. Äpfelspeise.

500 g saure Äpfel, 125 g Zucker, 50 g Stärkemehl oder Gries.  
Die Äpfel werden in ½ l Wasser (mit Zitronenschalen) ganz weich gekocht, durch das Haarsieb gerührt und mit dem in ¼ l Wasser gelösten Mehl und dem Zucker so lange gekocht, bis die Masse dick und ganz klar ist. Man gießt sie in eine ausgepülte Form, läßt sie kalt werden und ist sie mit süßer Milch.

#### 3. Äpfel mit Vanilletunte.

Geschälte und geviertelte Äpfel werden in Zucker, Wasser und wenig Pflanzenfett gar gedünstet und mit einer Vanilletunte überschüttet.

#### 4. Rhabarberkompott.

500 g Rhabarberstengel, ¼ l Wasser, 100 g Zucker, 15 g Kartoffelmehl.  
Die Stengel werden gewaschen und in etwa 6 cm lange Stücke geschnitten. Dann werden Wasser und Zucker zu einem Syrup gekocht, hierin die Rhabarberstengel gekocht, bis sie weich sind, dann vorsichtig mit einem Schaumlöffel herausgenommen und in die Glasschale gelegt. Der Saft wird eingekocht, bis er dicklich ist oder man kann ihn auch mit etwas Kartoffelmehl verkochen und ihn so über die Rhabarberstücke schütten.

### 5. Orangen-Marmelade.

16 Orangen werden gut abgeputzt, in 4 Teile geschält und die Schalen sehr fein geschnitten. Bevor die Frucht geschält wird, muß sie gewogen werden. Auf 1 Pfund Frucht nehme man 2 l Wasser. Schalen und Frucht kommen dann zusammen in einen großen Topf. Das Ganze läßt man 24 Stunden stehen. Am anderen Tage wird die Masse 2 Stunden gekocht, und bleibt wieder über Nacht stehen. Den nächsten Tag wird die Masse gewogen, auf je 1 Pfund Masse kommt 1 Pfund Zucker. Das Ganze muß dann noch 2 Stunden kochen, aber nicht zu stark, da die Marmelade sonst zu dunkel wird.

### 6. Obstsalat.

Man nehme Apfel, Orangen, Bananen oder jeweils das Obst, das gerade zu haben ist. Orangen und Apfel werden geschält, und in Scheiben geschnitten. Vermischt mit Zucker und Nüssen kommt das Obst lagenweise in eine Schüssel. Man kann auch 1—2 Glas Weiß- oder Apfelwein oder Wasser darüber gießen.

### 7. Zitronencreme.

4 Eier, 12 g weiße Gelatine (5 Blatt), Saft einer Zitrone, Schale einer halben Zitrone,  $\frac{1}{8}$  l Wasser, 125 g Zucker.

Die Eiblotter werden mit dem Zucker  $\frac{1}{2}$  Stunde gerührt; dann fügt man nach und nach den Saft und die abgeriebene Schale der Zitrone und zuletzt die in heißem Wasser aufgelöste Gelatine hinzu. Beginnt die Masse steif zu werden, so rührt man den Eierschnee dazu, füllt sie in eine Glasschale und stellt sie kalt. Man ist süße kalte Milch dazu.

### 8. Weiguß von Apfelwein (zu Haferbackwerk etc.)

Man quirt ein ganzes Ei, fügt 1 Eßlöffel Mehl hinzu, gibt zu der glatt gerührten Masse Zucker nach Geschmack, dann  $\frac{1}{2}$  l Apfelwein,  $\frac{1}{4}$  l Wasser, etwas Zitronensaft, eine halbe abgeriebene Zitronenschale und etwas ganzen Zimmt. Dann schlägt man diese Masse auf dem Feuer bis zum Kochen.

## Eierspeisen

Es soll davon abgesehen werden, Rezepte von Eierspeisen zu bringen. Wohl aber ist darauf hinzuweisen, daß Eier in jeder Form sehr nahrhaft sind. Sobald daher die Preisgestaltung es erlaubt (und es scheint, als wenn Eier jetzt wieder reichlicher vorhanden und daher wesentlich billiger wären bezw. würden als bisher), sollte man recht viel Eier verwenden.

## Milch- und mehlfaltige Speisen und Backwerk

### 1. Pfannkuchen.

1 l Milch oder Wasser, 2 Eier oder  $\frac{1}{2}$  Paket Backpulver, Salz,  $\frac{1}{2}$  Pfd. Weizenmehl,  $\frac{1}{4}$  Pfd. Roggenmehl,  $\frac{1}{4}$  Pfd. gekochte und geriebene Kartoffeln, 200 g Backfett.

Das Mehl und die Kartoffeln werden in eine Schüssel getan, die mit den Eiern und mit Salz verrührte Milch wird langsam unter Rühren dazu gegossen. Aus der Masse werden 10—12 Pfannkuchen gebacken.

### 2. Hefenpudding.

350 g Mehl, 45 g Hefe,  $\frac{1}{2}$  l Milch, 60 g Fett, 1 Ei, 120 g Zucker, etwas Salz, 150 g gekochte und geriebene Kartoffeln, Schale einer Zitrone.

Die Milch wird warm gestellt, das Mehl durchgeseiht und ebenfalls warm gestellt. In das Mehl wird eine Vertiefung gemacht und die Hefe dahinein gebrückt, die lauwarme Milch darüber gegossen, die Hefe gut verrührt, etwas Mehl hineingearbeitet und der Teig zum Aufgehen an eine warme Herdstelle gestellt. Ist die Masse gut gegangen, so werden alle anderen Zutaten darunter gerührt. Der Teig wird in eine Puddingform getan und noch einmal zum Aufgehen hingestellt. Ist der Pudding noch  $\frac{1}{2}$  mal so hoch gegangen, wird er in einen Topf mit kochendem Wasser getan und  $1\frac{1}{2}$  Stunden gekocht. Wird gereicht mit Safttunte oder Backobst.

### 3. Nudeln.

1 Pfd. Nudeln, etwas Fett, Salz. Die Nudeln werden in kochendes Salzwasser gegeben und zwar  $\frac{1}{2}$  Wasser und  $\frac{1}{2}$  Nudeln. Dann kommt Fett hinzu. Das Ganze wird 5 Minuten angekocht und dann in die Kochflöte gestellt. Garzeit 2 Stunden.

### 4. Kalter Reis.

200 g Reis kocht man mit Vanille und  $\frac{1}{2}$  l Wasser gar, rührt 100 g gestoßenen Zucker darunter, nimmt ihn vom Herd, rührt den Saft einer Zitrone darunter und füllt ihn in die gewässerte Form. Man gibt ihn mit Kompott oder Fruchttunte.

### 5. Reisbrot.

1 Pfund Reis, 1 l Wasser,  $1\frac{1}{2}$  l Milch, 1 Eßlöffel Salz, 1 Eßlöffel Fett. Man brüht den Reis mit heißem Wasser über und setzt ihn dann mit kaltem bei. Fängt er an zu kochen, so fügt man nach und nach die Milch bei und etwas Fett und Salz. Man bestreut ihn bei Tisch mit einer Mischung aus Zucker und Zimmt.

## 6. Griesbrei.

$\frac{1}{2}$  l Wasser, 1 l Milch, 1 Stückchen Zimmt, 1 Eßlöffel Salz, 200 g Gries, 2 Eßlöffel Zucker.

Wasser und Milch werden mit den Gewürzen zum Kochen gebracht. Dann streut man den Gries unter beständigem Rühren in die kochende Flüssigkeit und läßt ihn 15–20 Minuten kochen.

## 7. Griesklöße.

250 g Gries,  $\frac{1}{8}$  l Wasser,  $\frac{1}{8}$  l Milch, 35 g Pflanzenfett, 1 Ei und Salz. Nachdem man den Gries mit Wasser und Milch (beides kochend) überbrüht hat, läßt man ihn zugedeckt aufquellen. Dann tut man das Ei und nach Belieben Salz an die Masse, ballt nach tüchtigem Vermengen Klöße daraus und kocht sie 20 Minuten in Salzwasser. Zu Griesklößen kann man entweder Zwiebel- oder Tomatentunte oder Zwetschentompott essen.

## 8. Grieschnitten.

$\frac{1}{2}$  l Milch, 150 g Gries, 1 Teelöffel Salz, 1 Eßlöffel Zucker, 4 Eßlöffel geriebenes Brötchen, 50 g Fett, Zucker und Zimmt zum Bestreuen.

Der Gries wird unter stetem Rühren in die kochende Milch gestreut, Salz und Zucker zugefügt und die Masse solange gekocht, bis sie sich vom Topfe löst. Man formt aus dieser Masse nach dem Abkühlen kleine, flache Schnitten. Dieselben wendet man in geriebenem Weißbrot, bakt sie in heißem Fett auf beiden Seiten hellbraun und bestreut sie noch heiß mit Zucker und Zimmt.

## 9. Maisgriespudding.

$\frac{1}{2}$  l Milch, 60 g Zucker,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Vanillin, 60 g Maisgries (Semola), 2 Eiweiß.

Wenn die Milch kocht, läßt man den Maisgries hineinfließen, dann wird der Topf zur Seite gerückt und man läßt die Masse  $\frac{1}{2}$  Stunde langsam aufkochen. Dann nimmt man den Topf vom Feuer, gibt Zucker und Vanillin hinzu, mischt die zwei zu Schnee geschlagenen Eiweiß darunter und füllt die Masse in die gewässerte Form. Dazu Kompott oder Fruchtuntke.

## 10. Haferbratlinge.

250 g Hafergrütze,  $\frac{3}{4}$  l Wasser, 20 g Fett, 1 Zwiebel, 1 Teelöffel Salz, 2 Brötchen, 60 g Fett.

Die Hafergrütze kocht man mit Wasser zu einem stelfen Brei. Danach gibt man die geriebenen Brötchen, die in Fett hell geröstete Zwiebel und das Salz hinzu. Man formt dann runde Plättchen und bakt diese in heißem Fett hellbraun.

## 11. Matronen von Haferflocken.

$\frac{1}{2}$  Pfund Haferflocken, 1 Eßlöffel Kartoffelmehl,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Backpulver, den Saft einer Zitrone und die abgeriebene Schale,  $\frac{1}{4}$  Pfund Zucker,  $\frac{1}{4}$  Pfund geröstete und gemahlene Haselnüsse.

Das Ganze mit  $\frac{1}{4}$  l guter Vollmilch verrührt, dann 2 Stunden stehen lassen, alsdann  $\frac{1}{2}$  Päckchen Backpulver hinzufügen. Den Teig in kleinen Häufchen auf dem gut gefetteten Blech im heißen Ofen gut durchbacken. (Daselbe auch unter Hinzufügen von 2 Eßlöffeln Schokolade oder Kakaó.)

## 12. Gelberübenorte.

1 Eidotter,  $\frac{1}{4}$  Pfund Streuzucker, 2 Eßlöffel Wasser, 1 Eßlöffel Kartoffelmehl, 2 Eßlöffel geriebenes Brot,  $\frac{1}{8}$  Pfund geröstete und geriebene Haselnüsse, etwas abgeriebene Zitronenschale,  $\frac{1}{4}$  Pfund roh geriebene Gelberüben, das Eiweiß,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Backpulver.

Der Dotter wird mit dem Zucker und dem Wasser schaumig gerührt. Dann wird nach und nach das Andere all daran getan.  $\frac{3}{4}$  Stunden in einer gut mit Kunstbutter ausgestrichenen Form backen.

## 13. Pfannkuchen von Haferflocken.

$\frac{1}{2}$  Pfund Haferflocken, 2 Tassen Milch, 1 Teelöffel Salz, etwas abgeriebene Zitronenschale, 1 Eßlöffel Mehl, 1 Paket Backpulver.

Haferflocken, Milch, Salz, Zitronenschale und Mehl werden mit einander verrührt und 1 Stunde stehen gelassen. Zuletzt kommt das Backpulver hinzu. Den Teig löffelweise auf die Pfanne geben und in heißem Fett auf beiden Seiten braun backen.

## 14. Knüdel von Siebkäse.

20 g Hefe, 4 Eßlöffel Milch,  $\frac{1}{4}$  Pfd. durchgeriebener, trockener gut ausgedrückter Siebkäse,  $2\frac{1}{2}$  Eßlöffel Mehl, 1 Prife Salz, 3 Eßlöffel geriebene Brötchen, 3 Eßlöffel Fett,  $3\frac{1}{2}$  Eßlöffel vorbereitete Korinthen, 1 Eßlöffel Zucker.

Alle Zutaten müssen leicht erwärmt sein. Die Hefe wird mit einigen Eßlöffeln Wasser aufgelöst, dann rührt man die Milch, Käse, Mehl, Salz, Brötchen, geschmolzenes Fett, Korinthen und Zucker dazu, läßt die Masse mit einem warmen Tuch bedeckt an warmer Stelle  $\frac{1}{4}$  Stunden stehen und formt kleine Kugeln, die man auf einem Brett nochmals 1 Stunde in der Wärme aufgehen läßt, dann in Backfett gar werden läßt und mit Zucker und Zimmt bestreut. Man gibt Fruchtuntke oder Apfelbrei dazu.

## 15. Creme von Siebkäse.

250 g Siebkäs, Zucker und Milch.

Der Siebkäs wird durch das Haarsieb gegeben, mit Zucker, Vanillezucker und Milch nach Bedarf verrührt. Geriebenes Brot darunter gemischt, verbessert den Geschmack.

## 16. Kriegskuchen.

$\frac{1}{4}$  Pfd. Mehl,  $\frac{1}{4}$  Pfd. Kartoffeln,  $\frac{1}{4}$  l Milch,  $\frac{1}{4}$  Pfd. Zucker, 5 Pfg. Hefe, Salz, 50 g Butterersatz oder Salatöl.

Die Hefe wird eingeweicht und glatt gerührt, dann mit dem Mehl, den gekochten und geriebenen Kartoffeln und den übrigen Zutaten gut durchgeknetet. Aus der Masse formt man einen runden Laib, den man in eine

gut eingefettete, mit Mehl bestreute Form setzt. Nachdem man den Saib mit etwas Milch gefrischt hat, läßt man ihn 2 Stunden in der Nähe des Ofens gehen und backt ihn dann bei mittlerer Hitze braun.

### 17. Apfelfuchen.

Die oben beschriebene Masse wird auf einem dünn geschmierten und mit etwas Mehl bestreuten Blech ziemlich dünn ausgewellt, mit geschälten und etwa 1 cm dicken Apfelschnitten dicht belegt, mit etwas Zimmt und (wenn man hat) Korinthen bestreut und bei Mittelhöhe im Bratofen gebacken. Wenn der Kuchen aus dem Ofen ist, bestreut man ihn mit Zucker.

Das vorliegende Büchlein will zeigen, wie die Hausfrauen ihrem gewohnten Geschmack folgen und doch kriegsmäßig kochen können. Um zu erfahren, welche Gerichte zur Zeit gekocht werden dürfen, braucht man nur jede Woche die in allen Frankfurter Zeitungen erscheinende Wochenschau und den Wochenspeisezettel durchzulesen, die von der Lebensmittelkommission des Nationalen Frauendienstes herausgegeben werden und regelmäßig über den Stand des Nahrungsmittelmarktes berichten. Es muß noch einmal betont werden, daß in keinem ordnungsvoll geführten Haushalte Reste unkommen dürfen. Gemüse kann zum zweiten Frühstück oder zu Suppen verwertet werden; trockene Fleischreste in Suppen getan, jedes Stücken Brot, geröstet oder frisch, statt Mehl zum Binden der Suppen und Tunken benutzt werden. Kartoffelreste geben geröstet ein sättigendes Morgengericht für Leute, die hart arbeiten. Wie das Heer der Männer tapfer eintritt für das Wohl des Vaterlands, so wollen die Frauen durch weise Sparsamkeit, durch Pflichtgefühl gegen die Gesamtheit beitragen zum siegreichen Ausgange dieses harten Krieges.

## Alphabetisches Inhaltsverzeichnis

Apfel mit Vanilletunke . . . . .	25	Gemüseallerlei, Hammelfleisch mit . . . . .	19
Apfelbrot . . . . .	25	Gemüse-Graupensuppe . . . . .	9
Apfelfuchen . . . . .	30	Gemüsesuppe . . . . .	8
Apfelspeise . . . . .	25	Gerstensuppe mit Rindfleisch . . . . .	9
Apfelsuppe . . . . .	8	Griesbrei . . . . .	28
Backwert . . . . .	27	Griesflöße . . . . .	28
Bagriskraut . . . . .	22	Grieschnitten . . . . .	28
Beiguß von Apfelwein . . . . .	26	Griesuppe, geröstete . . . . .	10
Bohnen, eingemachte mit weißen Bohnen und Kartoffeln . . . . .	23	Grüne Erbsen mit Reis . . . . .	23
Bohnenfritadellen . . . . .	23	Grüntohl mit Wurst und Kartoffeln . . . . .	19
Bohnenuppe mit Wurst oder geröstetem Speck . . . . .	9	Gurkensuppe . . . . .	7
Bratfisch . . . . .	12	Haferbrätlinge . . . . .	28
Brotsuppe . . . . .	10	Haferknoten, Matronen von . . . . .	28
Crème von Zitronen . . . . .	26	Hafergrüßensuppe mit Kartoffeln . . . . .	10
Crème von Elebäse . . . . .	29	Hafermehlsuppe . . . . .	10
Eierspeisen . . . . .	26	Hammelfleisch mit Gemüse- allerlei . . . . .	19
Eierpilze . . . . .	25	Hefepudding . . . . .	27
Erbsen, grüne mit Reis . . . . .	23	Hering-Bratflops . . . . .	13
Erbsensuppe mit Wurst oder geröstetem Speck . . . . .	9	Hering, eingelegt . . . . .	14
Erbsentrabi mit Kartoffeln . . . . .	24	Hering in weißer Tunte . . . . .	13
Fett zum Kochen und Backen . . . . .	16	Heringstartofeln . . . . .	14
Fischauflauf mit Blumentohl . . . . .	12	Heringstoteletten . . . . .	13
Fischauflauf von Schalkartoffeln . . . . .	12	Heringssalat . . . . .	14
Fische . . . . .	12	Kaninchen, gebacken . . . . .	19
Fisch, Labskaus von . . . . .	12	Käsesuppe . . . . .	11
Fischsuppe . . . . .	11	Kartoffelauflauf . . . . .	22
Fischsuppe, billige . . . . .	11	Kartoffeln, braune . . . . .	21
Fleischgerichte . . . . .	16	Kartoffelbrei . . . . .	22
Fleischflöße, billige . . . . .	16	Kartoffelbrot . . . . .	22
Fleischflöschchen, Kartoffelsuppe mit . . . . .	8	Kartoffelbrot . . . . .	22
Fleischpannkuchen . . . . .	17	Kartoffeln, gebackene Klöße aus Gelberüben und . . . . .	24
Fritadellen . . . . .	16	Kartoffelgerichte . . . . .	20
Gelberüben, gebackene Klöße aus gelben Rüben und Kartoffeln . . . . .	24	Kartoffelklöße mit gedörrten Zwiebeln . . . . .	21
Gelberüben mit Kartoffeln . . . . .	24	Kartoffeln, Milchgericht von Weißkraut und . . . . .	23
Gelberüben, getrocknete . . . . .	25	Kartoffelpannkuchen . . . . .	21
Gelberübensuppe . . . . .	7	Kartoffelplätzchen . . . . .	24
Gelberübenorte . . . . .	29	Kartoffelsalat . . . . .	21
Gemüse . . . . .	20	Kartoffelsuppe mit Fleisch- klößchen . . . . .	8
		Kastanien . . . . .	24
		Kleppfischfritadellen . . . . .	15
		Kleppfisch mit ausgebratenem Speck oder Zwiebeln . . . . .	15

Knippfisch mit Sauerkraut und Bratkartoffeln	14	Reis, kalter	27
Klöße, gebadene aus Kartoffel- feln und Gelberüben	24	Reisbrel	27
Klops mit Pellkartoffeln und weißem Belag	18	Reis, Milchsuppe mit	11
Knödel von Siebkäse	29	Rhabarberkompott	25
Kochziste	6	Rhabarbersuppe	8
Kohlrollen	20	Rindfleisch, Gerstensuppe mit	9
Kohlsuppe	7	Roggenmehlsuppe	10
Kraut, Bayrisch	22	Rote-Rübensuppe	8
Krautbratlinge	22	Rotkohl	23
Kreisstuden	29	Sauerkrautsuppe	7
Kuh-Euter	18	Schellfisch, Bratfisch von	12
Kuttel	18	Schellfisch in Rahmtunke	13
Labskaus von Fisch	12	Schintennakaroni	17
Leberklöße	16	Schweinefleisch mit Sauerkraut	18
Linsensuppe mit Wurst oder geröstetem Speck	9	Schweinefleisch mit Wirsing und Kartoffeln	19
Lungengericht	18	Schweinstopf, eingeschnittener mit Gurkentunke	17
Maisgriespudding	28	Schweinstopf, Sülze von	17
Makkaroni, Schinken-	17	Siebkäse, Creme von	29
Matronen von Haferflocken	28	Siebkäse, Knödel von	29
Mehlspeisen	27	Siebkäse, Pellkartoffeln mit	22
Mehlsuppe, geröstete	10	Splnat mit Kartoffelpfläschen	24
Milchsuppe mit Reis	11	Sünte, Bratfisch von	12
Mudeln	27	Stoßfischreitadeln	15
Obstgerichte	25	Stoßfisch mit Sauerkraut	14
Obstsalat	26	Stoßfisch mit ausgebratenem Speck oder Zwiebeln	15
Obstsuppen	8	Sülze von Schweinstopf	17
Orangen-Marmelade	26	Suppen	7
Panhas und Kartoffelsalat	19	Weißer Bohnen mit eingemach- ten Bohnen und Kartoffeln	23
Pellkartoffeln mit Siebkäse	22	Weißfisch, Bratfisch von	12
Petersilienkartoffeln	20	Weißkraut	22
Pfannkuchen	27	Weißkraut, Mischgericht von Kartoffeln und	23
Pfannkuchen, Fleisch-	17	Weißer Rüben mit Speck und Kartoffeln	23
Pfannkuchen von Haferflocken	29	Weißer Rüben, getrocknete	25
Pichelsteiner	17	Wirsing mit Schweinefleisch und Kartoffeln	19
Pilze, Eier-	25	Zitronen-Creme	26
Puffer	21		
Reis, grüne Erbsen mit	23		

T 53 780 776

S 26/1429