Koch- & Haushaltungsschule : hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung

Objekttyp: **Appendix**

Zeitschrift: **Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis**

Band (Jahr): **19 (1897)**

Heft 12

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am dritten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen | Nr. 3. | März 1897

Junggesellen- und Touristen-Kochbuch.

Im Verlag von Braun u. Schneider in München ist, zu dem außerordentlich billigen Preise von nur 2 Franken, ein sehr hübsch ausgestattetes Werklein erschienen, das in der ganzen Kochbuchlitteratur ein Unikum sein dürfte. Es betitelt sich: „Junggesellen- und Touristen-Kochbuch" und ist, trotzdem es sich an die unverheiratete Männerwelt richtet, von einer Dame in ebenso geistreicher, als origineller Art abgefaßt. An Stelle einer trockenen Aufzählung von Rezepten kleidet die Verfasserin jeden Abschnitt ein mit humorvollen Bemerkungen, auch kleinen, gelungenen Erzählungen, die der witzigen oder satirischen Spitze oft nicht entbehren, und versteigt sich sogar zu nicht übeln Knittelversen. Hier eine Probe, die Einleitung zu den Frühstücksgetränken, Kaffee, Thee, Chokolade und Cacao:

Frühstück.

Die Sonne geht pünktlich nach dem Kalender auf; der Hahn kräht, wann's ihm in der Naturgeschichte vorgeschrieben ist und die Laternen löschen morgens ebenso tarifmäßig aus, wie die Nachtschnellzüge pünktlich oder mit fahrplanmäßiger Verspätung eintreffen. Nur des Junggesellen, wie des Löwen Erwachen, ist etwas unsicheres und hängt von tausenderlei Nebenumständen ab. Ob's im Club abends fidel war oder langweilig, ob man mit Glück oder Mißerfolg Scat gedroschen, ob die Bowle gut ausfiel oder verdarb, ob man vom großen Los geträumt oder der unbezahlten Schneiderrechnung — kurzum, das Mannigfaltigste wirkt auf Zeit und Stimmung, in der man erwacht.

Da ist's für die sorgsamste Hausfrau äußerst schwierig, was für ein Frühstück und wann sie es bereit stellen solle und der verehrliche Junggeselle fertigt es am besten selbst.

Daß aber auch die Hauptsache in diesem Büchlein nicht vernachlässigt ist, die Rezepte nämlich, das mögen folgende Proben beweisen:

Deutsches Beefsteak.

Gehacktes Ochsenfleisch mit gleichviel gehacktem Schweinefleisch gemengt — was man schon in diesem Zustande beim Metzger haben oder sich dort bestellen kann — wird angenehm gesalzen und gepfeffert, eventuell auch mit etwas feingeschnittener Petersilie und Zwiebel gemischt, zu schönen, runden, gut fingerdicken Beefsteaks geformt und wie solche in Butter gebraten. Die Brühe wird entfettet, ein paar Eßlöffel voll Bouillon oder Wasser mit Maggis Suppenwürze dazu gegeben, dies aufgekocht und über das Beefsteak gegossen. Bratezeit 8 Minuten unter öfterem Wenden.

Sauce béarnaise.

Fünf Eßlöffel voll Weißwein, zwei Eigelb, zwei Kaffeelöffel Maggis Suppenwürze, etwas Citronensaft, ein Eßlöffel Estragon-Essig, etwas Muskatnuß, feingehackte Zwiebel und Petersilie, eine Prise Salz und eine solche weißen Pfeffers, wird mit einem eigroßen Stück Butter in einem Porzellantöpfchen, das man in leichtkochendes Wasserbad stellt, fein dicklich abgerührt.

Schweinsnieren

suche man nur von einem jungen Tiere zu bekommen, ziehe ihnen das Häutchen ab, schneide sie feinblätterig auf, lasse in einem Stückchen frischer Butter etwas fein gehackte Zwiebel gut erhitzen und röste darin die mit einer Prise Salz und weißem Pfeffer bestreuten Nieren nur einige Minuten, sie dabei fleißig wendend. Dann gebe man einen Kaffeelöffel voll Maggis Suppenwürze und etwas Citronensaft oder einige Tropfen guten Essig dazu und schwenke sie nochmals gut durcheinander. Man genieße sie sofort; bei der geringsten Verzögerung werden sie hart wie das Herz einer Kokette und trocken wie der Schlund eines Studenten in der Sahara.

Diese wenigen Bruchstücke genügen, um zu zeigen, daß das Büchlein sich ganz von selbst empfiehlt.

Eier.

Die Küche verwendet die Eier von Hühnern, Gänsen, Enten und noch von manchen anderen Vögeln, dann auch gewisse Fisch- und Amphibieneier. Als eine sehr große Delikatesse werden in neuester Zeit die Kiebitz- und Kräheneier betrachtet und — schwer bezahlt, namentlich von den Reichtagsabgeordneten. Außerdem verspeist der Mensch noch Eier vom Kaiman und von verschiedenen Schildkröten. Die wichtigsten Eier aus dem Fischreich sind unstreitig der Caviar, welches Wort ein Feinschmecker nur mit Ehrfurcht ausspricht. Es ist aber der Caviar

in der Tat auch ein Restaurationsmittel ersten Ranges. Zu alledem hat er noch einen sehr hohen Nährwert; steht hierin wohl neben dem Hühnerei. Die edelste Sorte ist der russische, aus Astrachan und aus der Krim, kleine, schwarzliche Beeren, von der Größe des Coriandersamens. Außerdem wird aber in Deutschland, Frankreich und Italien der Rogen (Eier) von verschiedenen Fischen zu Caviar fabriziert. — Aufbewahrung im Eiskeller dringend nötig, da er sehr bald verdirbt; schimeliger Caviar bewirkt Magen- und Darmkatarrh.

Folgendes sind die Kennzeichen der frischen Eier:

1. Die Eierhändler sehen gewöhnlich auf kein anderes Zeichen, als auf das Durchscheinen. Sie setzen sich in einen dunklen Hausgang und halten ein Licht hinten an das Ei. Nur frische Eier sind transparent.

2. Frische Eier sind spezifisch schwerer, als das Wasser; ein Ei, das über acht Tage alt ist, sinkt schon nicht mehr unter.

3. Ein frisches Ei gibt an beiden Enden der anleckenden Zunge das Gefühl von Kälte.

4. Ein gutes Ei schwappt nicht.

5. Wenn man frisch gelegte Eier in kochendes Wasser bringt, so bekommen sie Sprünge, später kommt dies nicht mehr so leicht vor.

6. Eine gewandte Köchin braucht alle diese Kennzeichen nicht; sie riecht einfach daran. Der Geruch eines faulen Ei's ist unvergeßlich; er rührt her von dem bekannten Schwefelwasserstoff, der sich noch bei vielen anderen Naturereignissen bemerkbar macht. Die Konservierung der Eier macht viel zu denken, noch immer ist die Methode nicht gefunden, welche keine Mängel hat. Es handelt sich darum, zu verhüten, daß durch die Poren der Schale Luft eindringt. Am häufigsten ist das Einlegen der Eier in Kalk. Dies schützt allerdings vor Fäulnis; allein das Eiweiß der auf solche Art konservierten Eier läßt sich nicht zu dem in der Küche oft so nötigen Schaum schlagen und die Schalen springen gern im kochenden Wasser. Die Aufbewahrung in Salzwasser hat den Nachteil, daß die Eier einen widerlichen Geschmack bekommen. Zweckmäßiger sind Asche, Sägespähne, Spreu und ähnliches, doch trocknen die Eier schneller aus, als im Kalk und halten überdies nicht so lange. Weniger bekannt ist, daß man die Eier durch einen Ueberzug mit Leinöl sehr lange gut erhalten kann. Der Schutz, den eine Oelschichte gewährt, ist zwar nicht so gründlich, wie jener der Kalkdecke, allein das Verfahren ist viel einfacher und hat weniger Einfluß auf den Geschmack der Eier.

Die Erfahrung hat gelehrt, daß die Eier schneller verderben, wenn man sie auf dem gleichen Flecke liegen läßt; sie müssen innerhalb acht Tagen mindestens einmal gekehrt werden. Auf trockenem Stroh halten

sie sich am besten. Jedenfalls muß der Ort, wo die Eier aufbewahrt werden, trocken sein.

Die einfachsten Eierspeisen sind rohe, weichgesottene, wachsweiche und harte Eier. Da die rohen Eier vielen widerstehen, so schlägt man sie mit Salz und Pfeffer oder mit gestoßenem Zucker zu Schaum. Für Magenkranke ist es zuträglicher, das Ei in einem Glas Wasser zu verrühren.

Um Eier weich zu sieden braucht es drei Minuten Kochzeit, für wachsweiche 4 Minuten, für harte 5 Minuten. Zu bemerken ist, daß durch die Poren der Eierschale immer etwas Eiweiß aus und dafür Kochwasser eintritt. Es ist deshalb zum Sieden nur reines Wasser oder Fleischbrühe zu nehmen. Werden Eier in der nächsten besten Brühe, die man gerade hat, gekocht, so nehmen sie den Geschmack derselben an. Auch sollten reinlichkeitshalber alle Eier, die man sieden will, vorher rein gewaschen und abgespült werden. Zum Sieden darf man die Eier nicht plötzlich ins kochende Wasser legen, weil sonst die Schalen springen. Es empfiehlt sich, die hartgesottenen Eier aus dem kochenden sofort ins kalte Wasser zu bringen, sie lassen sich dadurch leichter schälen.

Den ersten Rang unter den Eierspeisen behaupten die verschiedenen Arten von Rühreiern. Sie sollen nur aus Eiern und ein wenig Milch bestehen und dürfen für Magenkranke nur in einer mäßigen Menge von Butter gebacken werden. Man achte darauf, daß sie eine lockere cremartige Masse darstellen und daß die Oberfläche nicht dunkel, sondern gleichmäßig lichtbraun wird. Die feinere Küche verwendet dazu verschiedene pikante Dinge: Schinken, geräucherten Lachs, Trüffeln, Sardellen, Sauerampfer u. s. w. Kleine Quantitäten von diesen Dingen verbessern den immerhin etwas faden Geschmack der Eier sehr und fördern auch die Verdauung; weitaus in den meisten Fällen wird aber damit so verschwenderisch verfahren, daß die Speise nur noch robusten Mägen zusagt. Eine besonders gute Eierspeise wird nach folgendem Rezept hergestellt. Nimm auf die Person 2 Eier, verrühre sie kalt in ein Casserole, mische ein Drittteil geriebenen Emmentalerkäse, ein Sechsteil süße Butter und auf jedes Ei, das genommen wurde, einen Eßlöffel voll Milch dazu (manche nehmen statt Milch ebensoviel weißen Wein). Die Pfanne wird auf ein lebhaftes Feuer gesetzt und unter beständigem Umrühren so lange darüber gelassen, bis das Eiweiß zu zerrinnen anfängt. Dann nimmt man die Speise schnell vom Feuer weg, damit sie nicht zu stark gerinne und würzt mit Pfeffer. (Salz ist nicht nötig, da der Käs der Fondue schon genügend Salzgeschmack verleiht. Vor dem Anrichten müssen Platte und Teller erwärmt werden.

Eier in Bratensauce ist eine sehr zuträgliche und wohlschmeckende Speise, die man trotzdem nur selten serviert bekommt. Die mit Fleisch-Extrakt gekräftigte Bratenbrühe eignet sich hiezu am besten. Omeletten, welche nur aus Eiern und Milch gemacht werden, mit einem Zusatz von Zucker sind als Krankenspeise geeigneter, als jene mit Mehl bereiteten.

Spiegeleier (Ochsenaugen) genießt man häufig zu hart, indem man sie in dem heißen Casserole aufträgt, in welchem sie auf dem Feuer waren, und in dem sie auf dem Tische noch weiter kochen, obschon sie beim Wegnehmen schon hart genug waren. Das Eiweiß darf nicht vollständig geronnen sein, sonst ist es schwer verdaulich.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Apfelstrudel. Man vermischt 1/2 Liter, ca. 300—400 Gramm gesiebtes Mehl mit einem Ei, einer Prise Salz und einer halben Tasse lauwarmem Wasser, verarbeite den Teig kräftig bis er Blasen wirft und lasse ihn auf dem Teigbrett unter einer gut erwärmten Schüssel 1/2 Stunde ruhen. Inzwischen werden zwei Brödchen gerieben, 4—5 Aepfel geschält und in kleine Scheibchen geschnitten. In zerlassener Butter oder gutem Fett wird dann das geriebene Brot leicht geröstet, die Aepfel, reichlich Zucker, etwas gestoßenen Zimmt und einige Gramm Rosinchen darunter gemischt. Nun wird ein Tischtuch ausgebreitet und mit Mehl bestreut. Der Teig darauf ganz dünn ausgezogen, es darf aber keine Löcher geben; dann bestreicht man den Teig leicht mit guter zerlassener Butter oder mit Rahm, streut Brod und Aepfel gleichmäßig darauf und einige kleine Stückchen Butter darunter — beliebig auch etwas gehackte Mandeln und geriebene Zitronenschale; diese beiden Sachen dürfen auch weggelassen werden. Jetzt hebt man das Tuch auf einer Seite mit beiden Händen in die Höhe, rollt so den Teig leicht zusammen, bringt ihn schneckenförmig in das bestrichene Blech, bestreicht denselben mit Ei und backt ihn im Ofen 3/4 Stunden schön gelb. Man kann auch, wenn man sieht, daß der Strudel bald gebacken ist, eine Tasse mit Zucker und Ei verklopfte Milch zugießen und mit fertigkochen lassen, wodurch er noch etwas saftiger wird.

*

Leichtes Rezept für Risotto. Ein Ei groß Butter (oder Mark), eine mit Nelken bestochene mittelgroße Zwiebel und 8 handvoll gut erlesenem Reis von bester Sorte wird 2—3 Minuten auf leichtem Feuer gedünstet. Man sehe, daß man immer reichlich Butter habe und der Reis nicht trocken geröstet werde — dann gieße man eine Tasse

heiße passierte Bouillon unter fleißigem rühren zu und dann allmählich wird so viel Fleischbrühe nachgegossen, als der Reis zum gar werden absorbiert. Gegen das Ende hin sei man ja vorsichtig und gieße nicht zu viel Flüssigkeit nach. Gleichzeitig wird auch etwas aufgelöster Safran und das nötige Salz darunter gemengt. Besser ist es, wenn die Bouillon gesalzen und kräftig ist; dann wird natürlich kein Salz mehr zugegeben. In 15—20 Minuten sollte der Reis gar sein (er darf nicht verkochen); dann wird noch 2—3 handvoll fein geriebener Parmesankäs ganz leicht darunter gerührt, die Zwiebel entfernt, der Reis gleich angerichtet und sofort serviert. Man beachte, daß man den Reis gerade zur rechten Zeit über Feuer stellt; er darf nicht länger als nötig kochen und soll sofort serviert werden.

*

Eingemachte Erdbeeren. Die sauber verlesenen, frisch gepflückten Früchte werden ungekocht in die zum Einmachen bestimmten Gläser oder Büchsen gefüllt. Der für das Quantum der Früchte erforderliche Zucker wird geläutert und wenn er erkaltet ist, über die Früchte gegossen. Die Gefäße werden luftdicht verschlossen. Auf diese Weise eingemachte Erdbeeren behalten Form und Farbe und Aroma, so daß sie aussehen und schmecken wie frisch gepflückt. Sie halten sich auch sehr lange.

*

Billige Suppe von Roggenmehl. Man setzt 1½ Kilo frische Knochen, auch Abfall von Fleisch, mit 5 Liter Wasser aufs Feuer, schäumt es sorgfältig, fügt dann ¼ Kilo gutes Roggenmehl und 1 Eßlöffel Salz hinzu; läßt dies zusammen 2 Stunden kochen, dann gießt man die Flüssigkeit durch ein feines Sieb, läßt noch einmal aufkochen und rührt sie vorsichtig mit dem Gelb von Eiern ab; je nachdem man die Suppe dick oder dünn liebt, kann man Wasser hinzuthun, nur muß es ordentlich damit aufkochen. Das angegebene Quantum reicht für drei bis vier Personen aus.

*

Salat aus Radieschenstengel. Diese Stengel bieten mit Pfeffer und Salz nicht nur eine recht schätzenswerte Beigabe zu Butterbrot, sondern sind auch als Salat zubereitet geradezu köstlich. Man entfernt die Blätter von den Stengeln, reinigt letztere sorgfältig und wäscht sie einige Mal in frischem Wasser. Dann werden die Stengel klein geschnitten oder auch fein gewiegt, etwas Salz daran gethan und, damit dieses durchziehe, etwa 1 bis 2 Stunden stehen gelassen. Kurz vor dem Genusse thut man Oel und Essig, nach Belieben auch etwas Pfeffer, daran.

Froschsuppe mit Spargel. In 2 Eßlöffel geschmolzener Butter schmort man 1 Dutzend sauber geputzte Froschschenkel und ebensoviel in Scheiben geschnittene Champignons. Dann nimmt man die Froschschenkel heraus und schneidet sie in kleine Würfel. In der Butter schmort man noch 1 Eßlöffel feines Mehl mit etwas Petersilie, kocht mit Erbsenbrühe 1½ Liter Suppe davon, läßt das Froschfleisch darin aufkochen, würzt mit etwas Muscat und Salz und vollendet sie mit 1 Theelöffel in wenig Suppe aufgelöstem Liebig's Fleisch-Extrakt. Der Spargel wird ganz kurzgeschnitten in der Bouillon mit weichgekocht, die Suppe in Tassen gereicht.

*

Gebackenes Rindfleisch. Uebrig gebliebenes Rindfleisch wird in Scheiben geschnitten und etwas eingesalzen; dann werden 4 Kochlöffel Mehl mit 5 ganzen Eiern, etwas Salz, 2 Eßlöffel zerlassener Butter und der nötigen Milch zu einem glatten Teig angerührt, der etwas stärker als Pfannkuchenteig sein muß, damit er an den Fleischstückchen hängen bleibt, kehrt diese darin um und bäckt sie in der Pfanne auf beiden Seiten schön gelb.

*

Erbsen-Suppe. — Man nimmt ¼ Liter schöne große Erbsen, wäscht sie rein und setzt sie mit nicht ganz einem Liter reinem Flußwasser zum Feuer, wo man sie ganz weich kochen läßt. Hierauf läßt man ein Stück Butter heiß werden, thut in diesen einen Kochlöffel voll Mehl hinein, läßt es schön gelb werden; man gibt noch ein wenig klein geschnittene grüne Petersilie bei, läßt sie anlaufen, gießt die Brühe samt den Erbsen darauf und läßt sie gut versieden; dann schlägt man sie durch ein Sieb, gibt sie abermals in den Topf, salzt und richtet sie über gebackene Würfelbrotschnitte an.

*

Lungenstrudelsuppe. Die Kalbslunge wird 1½ Stunde mit Wurzelwerk gekocht und fein gewiegt. In einem Schmortiegel wird mit heißem Fett eine mit Petersilie fein gewiegte Zwiebel geröstet, die Lunge mit geriebener Semmel hinein gethan und wieder ½ Stunde geröstet, gepfeffert und gesalzen. Während die Masse erkaltet, rührt man von 500 Gramm Mehl, einem Ei, etwas Salz und lauem Wasser einen Teig, der sich dünn ausziehen läßt, streicht die Lunge auf denselben, rollt ihn zusammen, schneidet 10 Centimeter lange Stücke davon ab, drückt diese an beiden Seiten mit in Mehl getauchten Fingern fest zusammen und läßt sie in der Brühe, in welcher die Lunge gekocht wurde, ¼ Stunde lang kochen. Besser wird die Suppe, wenn man zum Aufkochen der Strudel reine Rindfleischsuppe verwendet.

Spinat. Nachdem derselbe gelesen und mehrere Male gewaschen ist, wird er in kochendem Wasser aufs Feuer gesetzt. Wenn er weich, gibt man ihn in einen Durchschlag, übergießt ihn mit kaltem Wasser, drückt ihn gut aus und hackt ihn fein. Jetzt gibt man ihn in bräunlich mit Butter geschwitztes Mehl und Zwiebeln, gießt Bouillon zu, reibt etwas Muskat und Salz daran und läßt ihn noch einige Mal aufstoßen.

*

Bierfleisch. Kalbs- oder Schweinscotelettes werden mit einfachem Braunbier übergossen, daß dieselben reichlich damit bedeckt sind; viel kleingeschnittene Zwibeln, ein Lorbeerblatt, einige Gewürz- und Pfefferkörner werden beigegeben und nachdem das Fleisch weichgekocht ist, die Brühe etwas mit Kartoffelmehl verdickt. Man gibt Salzkartoffeln dazu.

*

Sauerampfer mit Toasteiern. Der Sauerampfer wird wiederholt in vielem Wasser gewaschen, weil er in der Regel sehr sandig ist, mit dem 3. Teil Gartenmelde gemischt, in Butter gedünstet, durch ein Sieb gerieben, mit 1 Theelöffel Weizenstärke bestreut, mit sauerem Rahm, Fleisch-Extract oder Maggi's Suppenwürze, 1 Eidotter nebst Salz und 1 Prise Muscat aufgekocht und mit Toasteiern gereicht.

*

Französische Suppe mit Markschnitten. Geschabte Karotten, geschälte zarte Kohlrabis und Spargel werden in Scheiben geschnitten, Blumenkohl in kleine Röschen geteilt und alles mit Butter in zugedecktem Topfe 1/2 Stunde gedünstet. Dann kocht man das Gemüse mit kräftiger, klarer Bouillon weich, giebt zuletzt einige Sellerieblättchen, Fleischklößchen und das nötige Salz hinein und serviert die Suppe in Tassen, mit Markschnitten daneben.

*

Erbsenpudding. Man lege einen Liter gelbe Erbsen am Abend in Wasser, koche sie andern Tags in weichem Wasser weich und treibe sie durch ein Sieb. Verrühre sie dann mit 60 Gramm geschmolzener Butter, etwas Salz, Pfeffer und zwei Eiern, binde sie in eine mit Mehl bestreute Serviette und lasse eine Stunde lang in siedendem Wasser kochen, löse den Pudding aus der Serviette und gebe Schweinscoteletten, Schinken und dergleichen oder auch nur eine Häringssauce dazu.

*

Vorsicht mit Petrol in der Speisekammer. Man achte sorgfältig darauf, daß keine Petrolflasche oder -Kanne je in Räumen verwahrt werde, wo auch Speisen aufgestellt sind, da die meisten Speiseresten, namentlich auch Bouillon und frische Butter sofort den Geruch des Petrols aufnehmen und ungenießbar werden.

Redaktion und Verlag: Frau Elise Honegger in St. Gallen.