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

Band: 20 (1898)

Heft: 8

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

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am dritten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen | Nr. 2. | Februar 1898

Der Fisch für die Krankenküche.

(Nährwert und Wirkungen der Fische.)

Das Fischfleisch zeichnet sich vor allem durch eine wässerige Beschaffenheit aus. Es ist deshalb lange nicht so nahrhaft wie anderes Fleisch; man muß verhältnismäßig sehr große Quantitäten zu sich nehmen, bis man sich vollständig satt fühlt. Der Fettgehalt ist ebenfalls sehr beträchtlich, bei einigen Fischen so groß, daß sie nicht mehr zu den zuträglichen Speisen gerechnet werden dürfen. Dies gilt von sehr vielen Seefischen; von den Süßwasserfischen sind der Aal, der Weller, die Schleie, kurz alle Fische, welche im stehenden Wasser oder im Schlamme leben, dafür bekannt.

Die Folgen der einseitigen Fischnahrung sind schlimm. Jedem Fremden, der einmal in ein Fischerdorf am Meere gekommen, mußte die blasse Gesichtsfarbe der Einwohner auffallen und das schlaffe Wesen in ihrem Thun und Treiben. Das zeigt klar, daß eine Nahrung von Fischen und wieder nur Fischen ungenügend ist.

Nach dem Gesagten sind die Fische auch nicht unbedingt zu den diätetischen Speisen zu rechnen. Der geringe Nährwert einerseits und der große Gehalt an Fett ziehen ihnen eine enge Grenze. Die Fische eignen sich vornehmlich für jene Fälle, wo es sich um die Entziehung von Nahrung handelt, also für vollsaftige, für Hämorrhoidarier, für Leute mit blauroten Köpfen und Neigung zum Schlagfluß. Ferner eignen sich jüngere und nicht zu fette Fische (einfach abgesotten und schwach angesäuert) besser zu Fieberspeisen, als die elenden Wassersuppen. Anderseits geht aus dem Gesagten hervor, daß es ein Unding ist, den Reconvalescenten, wo es sich um Wiedererlangung von Blut und Kraft handelt, Fische zu verordnen. Da paßt ein Beefsteak tausendmal besser!

Allgemeine Kochregeln.

1. Gebratene Fische sind schwerer zu verdauen als gesottene mit einer schwachsauren Sauce. In letzterer Form sind also die Fische auf den Tisch des Kranken zu bringen.

2. Ueber die Siedezeit ist zu bemerken: Erfahrene Köchinnen kennen dieselbe bei jeder Fischart und bei jeder Größe auswendig, geben weder zerfahrene noch inwendig rote Fische zur Tafel. Die durchschnittliche Siedezeit beträgt eine Viertelstunde. Große Fische brauchen länger. Wenn man keine entsprechend große Kochgeschirre hat, muß man die Fische in Stücke schneiden. Dann läßt sich besser kontrollieren, ob sie gar sind. Bei einigem Geschick lassen sich die Stücke auf der Platte leicht wieder zusammensetzen, daß sich auch das Auge an der schönen Figur des Tieres weiden kann, bevor die Zähne ihr Zerstörungswerk beginnen.

3. Wie das Rindfleisch, so kann auch der Fisch saftig und die Brühe kraftlos werden und umgekehrt; je nachdem man das Fleisch zuerst in kaltes oder heißes Wasser bringt. Will man einen saftigen Fisch haben, so legt man ihn gleich in kochendes Wasser, dann gerinnt die Außenseite zu einer Hülle, welche Kraft und Saft zusammen hält. Will man dagegen eine kräftige Brühe, will man etwa ein Fisch-Gelée bereiten (die feinste Gattung Gelée) so muß der Fisch vor dem Sieden längere Zeit in lauwarmes Wasser gelegt werden, so geht der Leim und manches andere besser in die Brühe über.

4. Das Sieden der Fische mit einem Zusatz von Zwiebeln oder Pfeffer ist verwerflich, weil dadurch der feine, zarte Geschmack der Fische zerstört wird; gesottene Zwiebeln haben überhaupt einen faden Geschmack.

5. Gar oft kommen im Handel Seefische vor, denen man noch das Prädikat „frisch" gibt, obgleich sie schon einen bedeutenden amoniakalischen Geruch von sich geben. Wer sich trotzdem an eine solche Ware macht, vergesse nicht, gegen das Ende des Siedens Kohlen ins Wasser zu werfen; diese vermögen die unangenehm riechenden Substanzen zu absorbieren. Das Gleiche thue man auch bei verdächtigen Süßwasser-Fischen.

6. Ueber das Braten der Fische ist zu bemerken: Bei weitem in den meisten Fällen denkt das Kochpersonal nicht daran, daß viele Fische sehr fett sind, daß man also zum Braten weniger Fett braucht als zu anderm Fleisch. Einige Fische sind so fett, daß man sie in ihrem eigenen Fette braten kann. Da diese Prozedur weniger bekannt ist, als sie es verdient, müssen wir ausführlicher davon reden. Am besten wird es sein, wenn wir die Sache an einem Beispiel erörtern:

Das Braten des Brachsmen im eigenen Fett. Nachdem der Fisch geputzt ist, werden ihm auf beiden Seiten 3 seichte Einschnitte beigebracht. In einer genügend großen Bratpfanne läßt man ein kleines Stückchen Butter vergehen, nur so viel, daß der Boden glatt wird (wenn der Fisch mit dem trockenen Boden der Pfanne in Berührung käme, so

würde er anbrennen). Hierauf legt man den Fisch in die Pfanne und läßt langsam eine Fläche gar braten. Dann wird gekehrt. Die jetzt zur obern gewordene (gebratene) Fläche wird von Zeit zu Zeit mit dem abtriefenden Fett übergossen, damit sie saftig bleibt. Zu bemerken ist, daß bei einem schwach brennenden Feuer die Sache besser gelingt, der Fisch brennt weniger an und trocknet nicht aus.

Das Würzen sowohl, wie das Servieren auf der Platte wird gemacht wie bei allen gebratenen Fischen, der eine wird sich mit Salz begnügen, während der Feinschmecker noch durch ein Zitronenscheibchen die Spur von Thrangeschmack zu verdecken sucht; dem einen wird es gleich sein, wenn die Stücke wie Heu und Stroh in der Platte liegen, während der andere mit aller Sorgfalt den Fisch in seiner ganzen Form prangen läßt, verziert und garniert mit Blättchen und Sträußchen aller Art. Der sonst nicht sehr geschätzte Fisch wird, auf diese Art zubereitet, im Ansehen ganz bedeutend steigen.

7. Noch muß das Küchenpersonal auf einen — weniger bekannten und doch sehr wichtigen — Punkt aufmerksam gemacht werden; die Fische haben außerordentlich viel Eingeweidewürmer. Ist ein Fisch nicht vollständig gar gekocht, so kann man bei der Gelegenheit hübsche Einquartierung in den Leib bekommen. Nur wenn das Fleisch die Siedehitze des Wassers durchgemacht hat, ist alle Brut zerstört. Aus dem gleichen Grunde ist es ratsam, alle Fische, auch die kleinsten, die Hürlinge, welche man sonst mit Sack und Pack zu essen pflegt, auszunehmen, da gerade im Darmkanal das meiste Ungeziefer nistet.

(Dr. Wiel.)

Neues über die Kartoffel.

Der französische Chemiker Balland hat in einem, der Pariser Akademie der Wissenschaften eingereichten, Aufsatze manche interessante Eigenschaften der Speisekartoffel ans Licht gezogen. Von der Schale abgesehen, die nur einen kleinen Bruchteil des Gesamtgewichtes ausmacht, besteht die Kartoffel aus drei verschiedenen Schichten, die man ganz gut mit bloßem Auge unterscheiden kann, wenn man eine dünne Kartoffelscheibe gegen das Licht hält. Noch deutlicher treten diese drei Schichten bei einer Photographie mit Röntgenschen Strahlen hervor. Diese Schichten besitzen eine verschiedene Dichte, die von innen nach außen zunimmt. Die äußerste oder Rindenschicht enthält verhältnismäßig am meisten Stärke, dafür weniger stickstoffhaltige Substanzen, bei der innersten Markschicht ist das Verhältnis gerade umgekehrt. Die

mittlere Schicht steht auch in ihrer Zusammensetzung in der Mitte zwischen den beiden anderen. Die Rindenschicht ist die trockenste. während das innerste Mark der Kartoffel bedeutend mehr Wasser enthält. Durchschnittlich besteht eine Kartoffel zu $^3/_4$ ihres Gewichtes aus Wasser, zu $^2/_{10}$ aus Stärke und zu $^1/_{50}$ aus Stickstoffkörpern.

Balland hat die wichtige Tatsache gefunden, daß der Speisewert einer Kartoffel um so größer ist, je mehr stickstoffhaltige Substanzen in ihr enthalten sind, und um so kleiner, je reicher sie an Stärke ist. Bei den besten Tafelkartoffeln erreicht das Verhältnis zwischen Stickstoffkörpern und Stärke einen dreimal so hohen Wert wie bei den Speisekartoffeln schlechtester Qualität. Man kann also die Güte einer Kartoffel durch eine chemische Untersuchung feststellen. Da unsere Hausfrauen aber mit chemischen Analysen meist nicht sehr Bescheid wissen werden, so trifft es sich günstig, daß man den Speisewert verschiedener Kartoffelsorten auch nach ihrem Verhalten beim Kochen beurteilen kann. Jedermann weiß, daß manche Kartoffeln sich in heißem Wasser aufblähen, an einzelnen Stellen platzen und gar zerfallen, während andere ihre ursprüngliche Gestalt behalten, auch nachdem sie gänzlich gar geworden sind. Früher hat man angenommen, daß die Ursache des Platzens und Zerfallens von Kartoffeln mit einem besonders hohen Stärkegehalt derselben zusammenhänge, indem die Stärke aufquillt und die Schale zersprengt. Dies ist nach den neuesten Untersuchungen nicht richtig, vielmehr kommt es auf den Gehalt der Kartoffel an Eiweißstoffen an. Enthält eine Kartoffel verhältnismäßig viel an solchen, so behält sie beim Kochen ihre Form, das Platzen und Zerfallen ist ein Beweis von Armut an Eiweiß. Da nun die Kartoffeln mit möglichst viel Eiweiß die nahrhaftesten sind, so kann eine Hausfrau die Güte einer Kartoffel beim Kochen derselben beurteilen; die besten Sorten sind immer diejenigen, die nicht zerfallen, sondern ganz bleiben.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Lungenhachee. Zeit der Bereitung 1 Stunde. Eine Kalbslunge samt Herz kocht man in siedendem Salzwasser mit Suppenkraut, 2 Zwiebeln, einem Lorbeerblatt und Gewürz weich und läßt es abkühlen. Ein hellbraunes Buttermehl wird mit der durchgegebenen Lungenbrühe zu dicklicher Sauce verkocht, etwas Essig und 5 Gramm Liebig's Fleischextrakt hinzugefügt und hierin die gröblich gehackte Lunge und das nudelig geschnittene Herz langsam zehn Minuten erhitzt, ohne daß es kocht. Nach Belieben kann man die Sauce noch mit etwas Apfelmarmelade verkochen. Man gibt Kartoffelklöße dazu.

Naturgedünstetes Huhn für Kranke. Ein junges, fleischiges Huhn wird, nachdem es sorgfältig geputzt und ausgewaschen wurde, in fünf Stücke geschnitten. Der Kopf, die äußeren Flügelglieder, der Kragen und der Magen werden in einem Mörser fein gestoßen. In eine Casserole gibt man ein Stück süße Butter, läßt darauf den zerstoßenen Fleisch- und Knochenbrei, sowie die Fleischstücke vom Huhn dünsten, gibt ein Stückchen gelbe Rübe, ein Stückchen Zwiebel und eine Prise Salz dazu, gießt, wenn nötig, von Zeit zu Zeit ein paar Löffel Fleischbrühe hinzu, um das Anbrennen zu verhüten. (Gewürze jeder Art müssen wegbleiben.) Sind die Fleischstücke weich, so hebt man sie aus dem Safte, staubt an die kurze Brühe einen Eßlöffel voll Mehl, kocht, nachdem das Mehl angezogen hat, die Sauce auf, gibt etwas feingehackte Petersilie, sowie ein wenig Zitronensaft darein und schüttet die Sauce durch ein Sieb auf die unterdes an die Wärme gestellten Geflügelstücke.

*

Imitiertes Schwarzwildbret. Ein hübsches Stück junges Schweinefleisch wird mit einem glühend gemachten Eisen auf der Schwarte etwas abgebrannt, das Verbrannte leicht abgekratzt und weggewischt und, nachdem man die Knochen ausgelöst, das Fleisch leicht abgewaschen, eingesalzen, zusammengerollt und gut verschnürt. Ein drittel Wasser, ein drittel roter Wein und ein drittel guter Weinessig wird vermischt, das Fleisch damit begossen, reingeputzte Suppenwurzeln (Gelbrüben, Petersilie, Sellerie 2c.), Zwiebeln, alles blättrig geschnitten, 1 Lorbeerblatt, etwas Gelbes von einer Citrone, ein Zweiglein Thymian, 6—8 ganze Pfefferkörner, einige zerdrückte Wachholderbeeren und Neugewürz dazu gegeben, das Fleisch in dieser Marinade gekocht und mit einer Wachholder-, Hagebutten-, brauner Biersauce oder mit Meerrettig serviert. Das Fleisch läßt sich ungekocht einige Tage in der Beize aufbewahren. Es ist ein sehr beliebtes Herrenessen.

*

Rinderbraten auf Jägerart. Ein Rippenstück von 3 Kilogramm, das recht mürbe sein muß, wird aus Haut und Knochen gelöst, tüchtig geklopft, sodaß es einem großen Beefsteak ähnlich sieht; weiter bereitet man von 15 Eiern ein Rührei, mischt unter dieses 250 Gramm würflich geschnittenen, mageren Schinken, etwas gehackten Schnittlauch, streicht es auf das mit Pfeffer und Salz gewürzte Fleisch und rollt letzteres so zusammen, daß es die Form eines Brotes erhält, umbindet es mit Bindfaden, belegt es mit Speckscheiben, und brät es in Butter. Nachdem die Sauce entfettet wurde, gibt man ihr einen Zusatz von Liebig's Fleischextrakt, etwas Citronensaft, macht sie mit wenig Mehl seimig und fügt nach Belieben noch ein Glas Madeira bei.

Gulasch. Zartes Rindfleisch aus der Kugel schneidet man nebst 4 Zwiebeln, die man in etwas Butter durchschmort, in Würfel, thut das Fleisch zu dem Zwiebelfett, läßt es darin etwas braun werden, gibt 15 Gramm Mehl darüber und Salz, gießt 1/4 Liter Bouillon aus Liebig's Fleischextrakt daran und kocht das Gericht ganz langsam im festgeschlossenen Kochtopf beinahe 3 Stunden. Zuletzt gießt man 2 Löffel Rotwein hinzu und fügt mit Vorsicht Paprika daran. Man gibt Salzkartoffeln, auch Gurken dazu.

*

Rouladen. Aus 1 Kilogramm Rouladenfleisch schneidet man gleich große Scheiben, klopft sie gut, schneidet 100 Gramm Speck und 2 Zwiebeln in Scheiben, wendet den Speck in gestoßenen Gewürzkörnern, belegt die Fleischscheiben mit dem Speck und Zwiebeln, salzt sie, rollt sie auf, umbindet sie mit Fäden und dreht sie in Mehl. Man brät sie in Butter braun, gießt eine Tasse kochendes Wasser hinzu, gibt 5 Gramm Liebig's Fleischextrakt daran und schmort sie weich. Die Sauce wird, wenn nötig, mit Buttermehl gebunden.

*

Frikandellen. Aus gewiegtem Rindfleisch mit ebensoviel Schweinefleisch bereitet man nebst einigen Eiern, Salz, gehackter Zwiebel, Muskatnuß, Pfeffer und geweichtem Weißbrot eine Farce, aus der man kleine längliche Plätzchen formt, sie mit geriebener Semmel bestreut und in Butter gar brät. — Die Sauce wird mit etwas kochendem Wasser, (wenn möglich Bouillon) und 3 Gramm Liebig's Fleischextrakt versetzt.

*

Rühreier mit Schinken. Zu 6 Eiern 125 Gramm Schinken. Süße Butter oder gehacktes Schinkenfett mache man auf starkem Feuer flüssig, rühre den kleinwürfelig geschnittenen Schinken ein wenig darin herum, daß er bloß warm werde; dann schütte man die zerklopften Eier dazu, rühre es so lange auf dem Feuer und richte sie schnell an, dieweil die Eier noch flüssig sind, oder rühre weiter darin, bis die Eier trocken auseinander fallen.

*

Kochen der Eier. Wenn die Eier in lebhaft kochendes Wasser gethan, die Hitze hinlänglich und so viel Wasser im Gefäß ist, daß ersteres nicht aus dem Kochen kommt, so haben die Eier, gerechnet genau vom Einlegen, folgende Kochzeit notwendig: nach einer Minute ist der gesamte Inhalt noch flüssig; nach zwei Minuten ist der an der Schale liegende Teil des Weißen bereits hart, die andere Hälfte desselben zitternd weich, das Dotter aber noch ganz flüssig; nach drei Minuten ist das Weiße fast ganz fest, das Dotter angenehm weich (pflaumenweich gekochte Eier); nach vier Minuten ist das Weiße völlig hart, das Dotter

halbfest; nach fünf Minuten ist das Ei hart gesotten. Kommt das Wasser einen Augenblick aus dem Kochen, so treten die beschriebenen Grade um weniges später ein; auch treten kleine Unterschiede auf bei älteren und frischen Eiern 2c.

*

Linsensuppe. Einen halben Liter Linsen stellt man in kaltem Wasser aufs Feuer und kocht sie mit einer Zwiebel, Petersilie und dem nötigen Salze gar. Alsdann schüttet man das Wasser ab und drückt die Linsen durch ein Sieb, worauf man das Linsenpuree in eine Casserole bringt, nach Bedarf Fleischbrühe oder Auflösung von Liebig's Fleischextrakt, sowie ein Stück Butter beifügt und das Ganze aufquellen läßt. Man richtet diese ebenso einfache wie vortreffliche Suppe über gerösteten Brotschnitten an.

*

Schwäbische Fastnachtküchlein. Für 14 bis 16 Personen. Zubereitungszeit 1½ bis 2 Stunden. 1¼ Kilogramm Mehl, 6 bis 8 Deziliter frischer Rahm, 45 Gramm Zucker, 1 Kaffeelöffel voll Salz, 125 Gramm süße Butter.

Obiges, mit Ausnahme der Butter, verarbeite man zu einem Teig, wälle ihn auf dem mit Mehl bestaubten Brett kleinfingerdick in eine dreimal so lange als breite Bande aus, lege auf den mittlern Teil die in Wasser ausgewirkte Butter in kleinen Stückchen, schlage die beiden Endteile darüber zusammen, wälle ihn wie Blätterteig 3- bis 4-mal aus, zuletzt federkieldick, schneide ihn dann in schräge, längliche Vierecke, backe diese in heißer Butter schön hellbraun, bestreue sie, wenn die Butter abgetropft ist, mit Zucker und Zimmet und serviere sie sogleich oder erst nach einigen Stunden.

*

Gebackene Brotschnitten in Schmalz. Aus 6 abgeriebenen, frischen Brötchen werden federkieldicke Schnitten gemacht, die in Rahm mit einigen ganzen Eiern verquirlt, eingeweicht und nach einigen Minuten in Backteig getaucht und in heißem Schmalz gebacken werden. Mit einer beliebigen Marmelade bestrichen, werden je 2 und 2 mit der bestrichenen Seite aufeinander gelegt, im Kranze angerichtet, mit einer Mischung von Zucker und Zimmet bestreut und warm serviert.

*

Kaffee-Extrakt zur raschen Herstellung einer guten Tasse Kaffee. Es kommt sehr oft vor, daß man bei nächtlicher Arbeit oder in der Krankenpflege rasch eine Tasse guten Kaffee benötigt und es ist das einfachste, sich zur Herstellung derselben des Kaffee-Extraktes zu bedienen, den man in flüssiger Form immer vorrätig halten kann. — Man gießt auf ½ Kilogramm frischgebrannten, guten und sehr fein gemahlenen

Kaffee 2 Liter kaltes, weiches Wasser, kalkhaltigem wird eine Prise Natron zugesetzt — läßt die Flüssigkeit mit 1/2 Kilogramm Zucker und etwas Zuckerfarbe in einem gutzugedeckten Gefäß bis auf 1/3 einkochen und filtriert den Extrakt in kleine Glasflaschen, die gut verkorkt werden müssen. Ein Theelöffel Extrakt in eine Tasse heißes Wasser gegeben, ergibt ohne weitere Zuthaten und Mühe sofort eine Tasse guten Kaffee.

*

Formengebackenes in Schmalz. 375 Gramm gesiebtes Mehl, 12 Gramm Zucker, etwas Salz mit 3 ganzen Eiern und 3 Eigelb werden mit 1/2 Liter kaltem Rahm oder guter Milch nebst 2 Eßlöffel voll Rhum zu einem dünnflüssigen Teig glatt verrührt. Eine eiserne Form — ein Körbchen, eine Blume 2c. vorstellend — mit langem Stiel, wird in heißes Schmalz getaucht, in den Teig gesteckt und in heißem Schmalz gebacken. Die Stücke füllt man nach Belieben mit Schlagrahm oder mit einer beliebigen Marmelade.

*

Einfache kleine Kuchen. Ein Kilogramm warm gestelltes und leicht durchgerührtes Mehl wird auf das Kuchenbrett gesiebt. In die in der Mitte gemachte Vertiefung schneidet man 400 Gramm harte, süße Butter, rührt 1 Liter süßen Rahm, 60 Gramm Zucker, 2 ganze Eier und 10 Eigelb, die an Zucker gut abgeriebene Schale einer Citrone, etwas Zimmet und 1 Glas Rhum hinein und verarbeitet das Ganze zu einem luftigen Teig, den man zugedeckt eine Stunde ruhen läßt. Nachher rollt man ihn messerrückendick aus und sticht davon kleine runde Plätzchen ab, die man mit Ei überstreicht, mit etwas beliebiger Marmelade belegt und bei mäßiger Hitze bäckt.

*

Flott-Küchlein. Aus 500 Gramm Mehl, 200 Gramm frischer Butter, 60 Gramm Zucker, 1 Eßlöffel voll dicken, süßen Rahm und 1 Eigelb macht man einen Teig, den man recht dünn ausrollt, und mit einem runden Ausstecher, auch mit einem Glas, aussticht. Man setzt die Blättchen auf ein mit Mehl bestaubtes Blech, sticht sie etwas mit einer dicken Gabel, bestreicht sie mit zerlassener Butter, überstreut sie reichlich mit Zucker und Zimmet und backt sie in einem mäßig warmen Ofen. Es ist dies eine beliebte Sorte von Fastnachtsküchlein.

*

Gebratene Kalbsleber. Man befreit die Kalbsleber von Haut und Sehnen, schneidet sie in Scheiben, salzt sie, wendet sie in Ei, Mehl und Reibbrot, und brät sie rasch in brauner Butter gar. — Ist dies erreicht, thut man etwas Citronensaft, eine große Messerspitze Liebig's Fleischextrakt und einen Guß kochendes Wasser an die Sauce, kocht sie auf und gibt sie zur Leber.

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