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

Objekttyp: **Appendix**

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

Band (Jahr): **31 (1909)**

Heft 23

PDF erstellt am: **29.05.2024**

**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 ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen | Nr. 6. | Juni 1909.

## Vom Salat.

Das „salade" der Franzosen, der stärksten Salatkonsumenten der Welt, das „insalata" der Italiener und unser deutsches Wort „Salat" haben ihren Ursprung in dem lateinischen „sal", Salz. Letzteres stand bei den Alten bekanntlich in hohem Ansehen. Es galt als Symbol der Kraft und Tüchtigkeit, der Treue und Gastfreundschaft. Man sprach vom „attischen Salz", dem Witz und Gewürz der Rede, und die Römer pflegten zu sagen: „Er verdient sich sein Salz", statt sein Brot; der Lohn hieß salarium. In Indien sagt man: „Er isset Anderer Salz" und in Arabien, wenn ein Freundschaftsbund geschlossen wird: „Salz und Brot zusammen essen." Die Griechen meinten sehr weise, daß zu einem solchen Bündnis viel Zeit oder ein ganzer Scheffel Salz gehöre.

Man ersieht hieraus, daß die Ableitung des Wortes Salat von sal für das beliebte Gericht noch eine ganz besondere Ehrung bedeutet. Demgegenüber stellten die Hebräer, die den Salat ohne Salz, dafür mit Sauermilch und Honig anrichteten, die Behauptung auf, das Wort hätte mit dem Begriffe des Einsalzens gar nichts zu tun, es stamme vielmehr von ihrem Schelet (Schild) her. Die Türken wiederum leiten es von ihrem Sultan (von salata, herrschen), die Araber und Perser von Chalaat (Geschenk) ab.

Wie dem auch sei — der Salat erfreut sich jedenfalls seit altersher einer ganz besonderen Hochachtung.

Man unterscheidet folgende Hauptarten: Den runden Kopfsalat (Lactuca sativa capitata), in Frühjahrs-, Sommer- und Winterlattich einzuteilen, den krausen oder Bindesalat (L. palmata) und den — von Kennern bevorzugten, aber leider viel zu wenig kultivierten — langblätterigen Stech- oder Schnittsalat (L. longifolia oder L. romana), alle drei in zahlreichen, mehr oder minder schmackhaften Spielarten.

Allen Lattichsorten gemein ist die blutbildende und blutreinigende Wirkung. Sie erquicken den Gaumen und beruhigen das Nervensystem.

Davon abgesehen gehört der Lattich vom Mai bezw. Juni bis in den Herbst zu den wohlfeilsten Gerichten. Sind Essig und Oel erstklassig und im Verein mit dem nötigen Salz richtig gemischt, sowie die ihm allenfalls noch beigegebenen hartgekochten Eier und feinen Kräuter (je nach Geschmack: Schnittlauch, Petersilie, Estragon, Thymian) von durchaus tadelloser, frischer Beschaffenheit: dann strahlt er in seinem vollen Glanz. An eine Zutat von Zucker kann er sich, so häufig sie ihm zugemutet wird, noch immer schlecht gewöhnen.

Gegen die aufdringliche, ja man möchte sagen — lieblose Ueberladung mit Rüben, Pfeffergurken, Zwiebeln, Kapern, Oliven, Kalbfleisch, Krebsen, Sardellen, dicken Mayonnaisen u.s.w. darf er sich indessen wohl die bescheidene Frage erlauben: „Und wo bleibe ich?!" — In der Tat wird hierin viel, sehr viel an ihm gesündigt, wie in seiner Zubereitung überhaupt.

Manche Hausfrauen wissen nicht, daß der Salat nicht gewaschen, nur mit einem weichen Tuche sorgsam abgerieben werden darf, daß die zu großen Blätter mit den Fingern zu brechen, aber niemals zu zerschneiden sind! — Liegt der Salat mit seiner Kräuter-Fournitüre in der Schüssel — dann beginnt erst die wichtigste und schwierigste Arbeit, nämlich das Mischen von Essig, Oel und Salz! „Es erfordert durchaus vier Menschen," wie ein geistreicher Gastrosoph treffend bemerkt: „Einen Verschwender, der das Oel gibt und gießt, einen Geizhals für den Essig, einen Weisen zum Salz und einen Narren zum Mengen der vier Elemente." Er empfiehlt 3 Eßlöffel voll Oel auf 1 Eßlöffel voll Essig. Unsere Hausfrauen geben im allgemeinen zu wenig Oel und zuviel vom Essig, sie schütten auch beides gleichzeitig hinein, wodurch der Salat leicht zu sauer wird. Das Oel soll die Blätter erst ganz überziehen, um zu verhindern, daß der Essig allzu tief eindringt. Das Wenden des Salates geschieht mit einem Holz- oder Hornbesteck; es soll mindestens eine Viertelstunde dauern, damit der Salat gehörig „ermüden" kann. Dann aber soll er sofort gegessen werden, weil er schnell zusammenfällt, unansehnlich wird und an Geschmack verliert.

Sollten diese Zeilen auch im besonderen der wichtigsten und eigentlichen Salatpflanze, dem Lattich gelten, so müssen doch, will man das Thema „Salat" nicht einseitig abtun, zum Schlusse noch verschiedene andere Salatpflanzen bezw. Salatarten kurze Erwähnung finden.

Da ist zunächst die Endivie, ein ausgezeichnetes Gewächs von bitterlichem Geschmack. Es gilt als sehr leicht verdaulich, blutreinigend und nahrhaft. Nach dem Volksmund soll die aromatische Sellerieknolle ein Mittel gegen rheumatische Leiden sein. Die Kresse, eine der gesundesten Salatpflanzen, erfordert wegen ihres starken Säuregehaltes einen kräftigen Magen. Einen sehr milden und bekömmlichen Salat

von säftereinigender Wirkung ergibt die Spargel, ebenso die Schwarzwurzel (Scorzonere), die, mit holländischer Sauce angemacht, jenen auch als Gemüse trefflich ersetzt und schon im Altertum unter den Nahrungsmitteln eine geachtete Stellung einnahm. Von pikantem Geschmack sind die jungen Hopfensprößlinge. Auch Sauerampfer lassen sich zur Frühlingszeit als Salate vorzüglich verwenden.

Verschiedene Bohnen-, Gurken-, Rüben- und Kohlarten, des ferneren Tomaten, Artischocken und Pilze, namentlich Steinpilze, ergeben, mit dem nötigen Beiwerk versehen, ganz ausgezeichnete, wenngleich nicht immer „billige" Gerichte.

Schließlich sei des braven Kartoffelsalates gedacht, der zu jeder Jahreszeit ein angenehmer Begleiter warmer Würstchen und kalten Aufschnittes ist.

---

## Rhabarber auf amerikanische Art.

Man schält die Stengel nicht, wäscht sie nur gut und schneidet sie in 1 cm große Stücke und bringt diese mit ganz wenig Wasser und dem nötigen Zucker in feuerfester Platte, zugedeckt in den Ofen, wo sie bei langsamem Kochen bald fertig sind. Die Stücke zerfahren nicht, bekommen eine schöne Farbe und behalten den angenehmen Geschmack besser.

Rhabarber-Crême: 500 Gramm geschälte Rhabarberstengel werden mit 250 Gramm Zucker und einem halben Glas Weißwein gekocht, verrührt und mit einem halben Löffel Kartoffelmehl, das mit wenig Wasser verrührt und damit aufgekocht, sämig gemacht. Nun schlägt man 2 Eiweiß zu festem Schnee, fügt 2 Löffel feingestoßenen Zucker bei und vermischt den erkalteten Rhabarber mit dieser Masse. Alles wird noch eine Stunde langsam gerührt; je länger man rührt, je feiner und ausgiebiger wird die Crême.

Kleine Rhabarberküchli. Die geschälten Stengel schneidet man 3—4 cm lang, tunkt sie in den Teig, den man für Aepfelküchli macht (nach Belieben nimmt man zu demselben etwas Wein und Zucker; sie werden dann mürber) und backt sie langsam gelb in schwimmendem Fett. Nachher werden die Küchlein mit Zucker bestreut.

Großer Rhabarberkuchen. Das Kuchenblech wird mit etwas Fett bestrichen und dann belegt man es gut mit ausgewalltem Teig, entweder Butter-, Mürbeteig oder Hefenteig. Darauf legt man kleine geschälte Rhabarberstengel-Stücke, bestreut diese mit viel Zucker und schüttet darüber: 1 Löffel Mehl mit Rahm und 3—4 Eiern gut verklopft; langsam in mäßig geheiztem Ofen backen.

Auflauf von Rhabarber: Man macht solchen wie einen guten Apfelauflauf. Es wird ein guter Teig gemacht von einigen in Milch

weich gekochten und glatt verrührten Wecken, 3—4 Eigelb, viel Zucker, nach Belieben etwas Zitronenschale, geriebene Mandeln und Weinbeeren. Dann vermengt man die mit ganz wenig Wein und Zucker gedämpften Rhabarber damit, auch den Schnee der Eiweiß, und füllt die Masse in eine mit Fett ausgestrichene Form. Der Auflauf kann im Ofen gebacken oder im Wasserbade gesotten werden.

Rhabarber sterilisieren: Die Stengel werden geschält, klein geschnitten und ohne Wasser aufs Feuer gestellt; auf 500 Gramm Blattstiele nimmt man 250 Gramm Zucker. Langsam zum Kochen gebracht, einigemale aufgewallt, abgekühlt und dann in die Gläser gefüllt. Bei 100 Grad noch 30 Minuten kochen lassen.

Rhabarber ohne Zucker einmachen: Die Rhabarberstengel werden, wenn sie noch recht weich und zart sind, abgezogen, in kleine Würfel geschnitten und in gewöhnliche Weinflaschen getan. Wenn die Flasche nahezu gefüllt ist (wohl gerüttelt und geschüttelt), so gießt man frisches Brunnenwasser in die Flasche, so viel, daß dasselbe etwa 1 bis 2 cm ob den Rhabarberstücken ist. Hierauf wird die Flasche mit gutem Korkzapfen geschlossen und in den kühlen Keller gestellt. So hält sich der Rhabarber 1—2 Jahre. Beim Gebrauch schüttelt man das Wasser ab, spült die Rhabarberstengel gut ab mit frischem Wasser, und verwendet sie zu Kompotte, Kuchen 2c. mit Beigabe von Zucker.

---

## Rezepte.

### Erprobt und gut befunden.

Makkaronisuppe. Hierzu können auch Resten von sogenannten Käsmakkaroni verwendet werden. In einem Stückchen Butter dünstet man 1—2 Kochlöffelchen Mehl und kocht mit der nötigen Brühe oder heißem Wasser schön glatt auf. Alsdann gibt man die in kleine Stücke geschnittenen Makkaroni bei, läßt einige Minuten kochen und richtet die Suppe über ein Teiglein von einem verklopften Ei mit Rahm oder Butter und einigen Tropfen Maggis Suppenwürze, oder, wenn vorrätig, über etwas Tomatenpuree oder Sauce an.

*

Paniermehlsuppe. 5—7 Löffel Paniermehl oder gedörrtes und geriebenes Brot wird mit Butter hellbraun geröstet, das nötige gesalzene Wasser oder Fleischbrühe dazu getan und eine halbe Stunde gekocht. In die Suppenschüssel tut man 2—3 Löffel Rahm oder zwei verklopfte Eier und richtet die Suppe darüber an.

*

Schotensuppe. Frische Erbsen kocht man in Wasser mit Wurzelwerk und wenig Thimian ganz weich, reibt sie durch ein Sieb, füllt die

nötige Fleischbrühe nach, verdickt sie mit in Butter geschwitztem Mehl, gibt zur Erhöhung der grünen Farbe einen Löffel voll Spinatmatte hinzu und serviert sie über gerösteten Semmel-Croutons.

*

Zwiebacksuppe. Das Fett wird heiß gemacht, das Mehl gelb geröstet, der Zwieback hineingegeben und noch 2 Minuten mitgeröstet; ist warmes Wasser vorhanden, so löscht man mit demselben ab und läßt es noch 10 Minuten kochen.

*

**Rognons de boeuf sauté au vin.** Eine Ochsenniere wird in feine Scheibchen geschnitten, in einem Löffel heißer Butter wird wenig sehr fein geschnittener Knoblauch, gehackter Petersilie, Schnittlauch und ein Löffelchen Mehl gedünstet, Salz und Pfeffer, sowie unter Rühren ein Glas erwärmter Rotwein beigegeben, alles kurz aufgekocht und beim Anrichten mit einem Güßchen Maggis Suppenwürze abgeschmeckt.

*

Rinderbraten wie Wild herzustellen. Bereitungszeit 2½ Stunden. — Für 10 Personen. — Zutaten: 2½—3 Kilo gutes Bratenstück, 1 große Tasse Rotwein, 1 Tasse halb Essig halb Wasser, 1 Lorbeerblatt, 1 Nelke, einige Wachholderbeeren, Gewürz- und Pfefferkörner, 1 geschnittene Zwiebel, 250 Gramm Butter, 15 Gramm Liebigs Fleischextrakt und ¼ Liter sauren Rahm. — Nachdem der Braten gehäutet, gewaschen und dann gespickt worden ist, legt man ihn in eine tiefe Schüssel, gießt die angegebene Flüssigkeit mit dem Gewürz und der Zwiebel kochend darauf und läßt das Ganze eine Nacht zugedeckt stehen. Am andern Tage wird der Braten aus der Brühe genommen, damit er etwas abtrocknet und mit Salz eingerieben werden kann. Nun wird er in der Butter auf beiden Seiten gebräunt und die durchgegossene Brühe nach und nach hinzugetan, auch das fehlende Salz und Wasser, welches man mit 15 Gramm Liebigs Fleischextrakt verrührt. Unter öfterem Begießen weich geschmort und mit saurem Rahm, worin nach Bedarf etwas Mehl verrührt ist, geschwenkt, wird das Fleisch in drei Stunden fertig gestellt. In derselben Weise kann man Kalbskeule, von allem Fett befreite Hammelkeule, sowie Karbonadenstück nach Entfernung der Knochen und des überflüssigen Fettes zubereiten, letzteres natürlich ohne Speck.

*

Ungarischer Speksalat. Der gute Salat mit rötlichen Blättern wird in vier Teile zerschnitten, mehreremale gewaschen, dann eingesalzen und in eine glasierte irdene oder eiserne Pfanne gelegt. Nun schneidet man ein gutes Stück geräucherten Speck würfelig; wenn die Grieben gelb sind, werden sie herausgenommen, dazu kommt noch ein Löffel

Schweineschmalz und eine Kaffeeschale Weinessig, etwas Salz; dies wird aufgekocht, über den Salat gegossen und mit einem Teller bedeckt. Nach einigen Minuten gießt man den Essig ab, kocht ihn wieder auf, gibt ihn über den Salat und wiederholt es viermal. Die Pfanne muß über einem Gefäß stehen, in dem kochendes Wasser ist. Vor dem Servieren gibt man die Grieben, sowie hartgekochte zerschnittene Eier oben auf; zum Rindfleisch und Rindsbraten ist dieser Salat sehr gut.

*

Gebackene Fleischschnitten. (Restenverwendung.) Sechs Personen. Anderthalb Stunden. Allerlei Fleischreste hackt man recht fein, mischt einen Suppenteller voll davon mit einem entgräteten, feingehackten Hering, einem Löffel feingehackter Kapern, ebenso viel gehackter Petersilie, geriebener Semmel und zwei geriebenen, in Butter gedämpften Zwiebeln, fügt zwei Eidotter, etwas süßen Rahm und 6 bis 8 Tropfen Maggis Würze dazu und mischt alles gehörig untereinander. Diese Masse wird gut dick auf Semmelscheiben gestrichen, die man in heißem Schmalz bäckt. Dazu kann man eine kalte Remouladensauce reichen.

*

Löwenzahn als Gesundheitsgemüse. Die ersten, weißgelben Blättchen und Keime der Pflanze, die man in den ersten Frühlingstagen findet, geben ein gesundes Gemüse, Suppe oder Salat. Zu diesem wäscht man die jungen Triebe gut durch, mischt sie mit Citronensaft, Olivenöl, etwas Kerbel, Petersilie, Schnittlauch und mit einem Teiglein aus einem Eigelb, einem Löffel Rahm und einem Güßchen Maggis Würze.

*

Wachsbohnen mit weißer Sauce, als Zwischenspeise. Bereitungszeit 1¾ Stunden. Für 3 Personen. Zutaten: 1½ Liter Wachsbohnen, 5 Gramm Liebigs Fleischextrakt, ¼ Liter Milch oder Rahm, 1 Eßlöffel Weizenmehl, 1 Ei, Salz und etwas Citronensaft. — Die Bohnen werden abgezogen, gewaschen, in kleine Bündel gebunden und in Salzwasser abgekocht, bis sie gar sind. — Dann wird ¼ Liter von dem Wasser, in welchem die Bohnen gekocht sind, in ein kleineres Töpfchen getan, 5 Gramm Liebig's Fleisch-Extrakt kommt dazu und, wenn das Wasser wieder kocht, wird die kalte Milch oder der Rahm, in welcher erst das Mehl gequirlt wurde, daran gegossen. Man lasse es gut aufkochen, schmecke die Sauce mit Citronensaft und Salz ab, ziehe sie mit dem gut zerklopften Ei ab und nehme sie vom Feuer. Nun werden die Bohnen aus dem Wasser genommen und, nachdem die Faden von den Bündeln gelöst sind, auf einer länglichen Bratenschüssel serviert. Die Sauce wird extra dazu gegeben.

Erdbeerschnitten. Reife Walderdbeeren werden etwas zerdrückt und Zucker und Zimt nach Belieben darunter gerührt — auch wenn man sie etwas feiner wünscht, zu Schnee geschlagenes Eiweiß. Diese Masse streicht man auf Schnitten von Milchbrötchen und backt sie in schwimmendem Schmalz schön gelb; natürlich kommt nur die Bratseite ins Schmalz — die Schnitten werden beim Backen nicht umgekehrt. Beim Anrichten läßt man sie sorgfältig vertropfen, damit die Beeren nicht abfallen, und legt sie zuerst in eine Platte, auf welcher eingeschnittenes Suppenbrot (Tünkli) sich befindet. Dies gilt überhaupt als Rat und Regel für alles Schmalz-Gebackene; das zurückgebliebene Schmalz kommt dann allmählig in das Brot und geht also nicht verloren, und die gebackenen Sachen sind weniger fett. Viele lieben die Erdbeerschnitten nicht so hart und rösch gebraten und legen sie nachher in eine etwas tiefe Porzellanplatte, in welche sie zuvor etwas Wein geschüttet. Die Brotschnitten saugen dann denselben auf und werden dadurch etwas weicher, bekommen aber einen säuerlichen Geschmack.

*

Erdbeer-Kompott. Etwas außerordentlich Erfrischendes. Man nimmt zu diesem Zweck auf 1 Liter Beeren etwa 300 Gramm mit etwas Wasser gekochten Zucker, den man erkaltet über die Beeren gießt und einige Stunden stehen läßt. Mischt man vor dem Servieren unter den Saft ein kleines Gläschen Arrak, so gewinnt das Kompott an Wohlgeschmack.

*

Eingemachte Erdbeeren werden folgendermaßen hergestellt: die frischen Beeren werden schichtenweise in ein Einmachglas gelegt, reichlich Zucker dazwischen gestreut (auf ein halbes Kilo Früchte 400 Gr. Zucker) und zuletzt etwas Rum darüber gegossen; die Flüssigkeit muß aber die Beeren überdecken. Die Gläser werden dann luftdicht verschlossen.

*

Ein schnell zu bereitendes Erdbeergericht. Ein halbes Glas Wasser wird mit Zucker, je nach Quantität der Erdbeeren, und einem Stückchen Zimt siedend gemacht, und wenn der Zucker anfängt einzukochen, die Erdbeeren dazu gegeben und unter beständigem Rühren bis zum Kochen gebracht. Dann gießt man noch einige Löffel Rotwein darüber und richtet die Erdbeeren in eine Schüssel über Zwiebackschnitten an, und zwar so, daß die Erdbeeren den Zwieback vollständig bedecken. Die Speise wird kalt aufgetragen.

*

Schwarzbrotauflauf. 250 Gramm fein zerstoßenes Brot wird mit Wein angefeuchtet; 125 Gramm zerstoßener Zucker, 2 Gramm Zimmet, einige zerstoßene Gewürznelken und etwas Zitronenschale zusammen vermengt; 125 Gramm Butter zu Schnee gerührt, nach und nach das Gelbe von 6 Eiern dazu, das Brot mit dem übrigen zu der Butter und den Eiern und zuletzt noch das geschwungene Eiweiß darunter gemengt und auf einem angestrichenen und mit Brot bestreutem Aufzugblech gebacken.

*

Gries-Köpfli. Ein Liter Milch, 200 Gramm Zucker, eine Zitroneurinde, oder Vanillenstengel werden zum kochen gebracht, 250 Gramm reinen Gries hineingerührt zu einem dicken Brei gekocht, bis er sich von der Pfanne löst und noch ein Gläschen Kirsch beigegeben. — Eine Form wird mit kaltem Wasser bespült, deren Boden mit Weinbeeren belegt, die Griesmasse hineingeschüttet, an die Kühle gestellt, gestürzt und mit Sirup serviert. Der Sirup kann nach Belieben mit heißem Wasser oder Rotwein verdünnt werden.

*

Griespudding. Von 1/2 Liter Milch wird ein dicker Griesbrei gekocht, 60 Gramm Butter und 4 Eigelb daran gerührt und auf die Seite gestellt. Indessen rührt man noch 60 Gramm Butter leicht, nimmt den Brei dazu nebst Zucker nach Belieben und die abgeriebene Schale einer halben Zitrone, und zuletzt den Schnee der 4 Eiweiß. Man bestreicht das Modell samt dem Deckel mit Butter, bestreut es mit Griesmehl und läßt den Pudding eine Stunde lang sieden. — Dazu gibt man folgende Mandelsauce: Man nimmt 70 Gramm geschälte und feingemahlene Mandeln, rührt sie mit ein wenig Milch untereinander, gibt sie mit 1/2 Liter Milch in eine Pfanne, läßt sie kochend heiß werden, tut 45 Gramm Zucker dazu und etwas Zimmt und Zitronenschale und zieht sie mit 2 Eidottern ab.

*

Zimtstrudel. Man bereitet einen Strudelteig aus 1/4 Kilogramm feinem Mehl, 30 Gramm Butter, einem Ei und einer Prise Salz und einer halben Tasse lauwarmen Wassers, rollt und zieht ihn möglichst dünn auf, überstreicht ihn erst mit Butter, dann mit einer Fülle aus drei mit 100 Gramm Zucker schaumig gerührten Eidottern, 20 Gramm gestoßenem Zimt, 1/2 Kilogramm fein gehackten Mandeln, etwas abgeriebener Zitronenschale und dem Schnee der Eiweiße, rollt den Strudel zusammen, legt ihn in eine fettgebutterte Backform, überpinselt ihn mit Eigelb, bäckt ihn schön hellbraun, bestreut ihn mit Zucker und Zimt und trägt ihn mit einer Rahm- oder Obstsauce auf.

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