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

**Band:** 19 (1897)

**Heft:** 12

**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: 26.10.2025** 

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

# Roch-& Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Beitung.

Erscheinf am driffen Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Mr. 3.

März 1897

## Junggesellen- und Conristen-Rochbuch.

werlag von Braun u. Schneider in München ist, zu dem außerstordentlich billigen Preise von nur 2 Franken, ein sehr hübsch ausgestattetes Werklein erschienen, das in der ganzen Kochbuchlitteratur ein Unikum sein dürste. Es betitelt sich: "Junggesellen» und Touristens Kochbuch" und ist, trozdem es sich an die unverheiratete Männerwelt richtet, von einer Dame in ebenso geistreicher, als origineller Art absgesaßt. 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:

## Frühftüd.

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 tarismäßig aus, wie die Nachtschnells züge 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 sidel war oder langweilig, ob man mit Glück oder Mißerfolg Scat gesdroschen, ob die Bowle gut aussiel 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 vernach= lässigt ist, die Rezepte nämlich, das mögen folgende Proben beweisen:

Deutsches Beeffteat.

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 gepfessert, eventuell auch mit etwas seingeschnittener Petersilie und Zwiebel gemischt, zu schönen, runden, gut singerdicken Beefsteaks gesormt und wie solche in Butter gebraten. Die Brühe wird entsettet, ein paar Eslössel 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 Wuskatnuß, feingehackte Zwiebel und Petersilie, eine Prise Salz und eine solche weißen Pfeffers, wird mit einem eigroßen Stück Butter in einem Porzellantöpschen, das man in leichtkochendes Wasserbad stellt, fein dicklich abgerührt.

Shweinsnieren

säntchen ab, schneide sie feinblätterig auf, lasse in einem Stückhen frischer Butter etwas sein gehackte Zwiebel gut erhitzen und röste darin die mit einer Prise Salz und weißem Pfesser bestreuten Nieren nur einige Minuten, sie dabei fleißig wendend. Dann gebe man einen Kaffeelössel voll Maggis Suppenwürze und etwas Citronensast oder einige Tropfen guten Essig dazu und schwenke sie nochmals gut durche einander. 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 Büch- lein sich ganz von selbst empfiehlt.

## Gier.

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

in der Tat auch ein Restaurationsmittel ersten Kanges. 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 Coriandersfamens. Außerdem wird aber in Deutschland, Frankreich und Italien der Rogen (Sier) von verschiedenen Fischen zu Caviar fabriziert. — Ausbewahrung im Eiskeller dringend nötig, da er sehr bald verdirbt; schimeliger Caviar bewirkt Magens und Darmkatarrh.

Folgendes sind die Kennzeichen der frischen Gier:

- 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 Gi schwappt nicht.
- 5. Wenn man frisch gelegte Gier 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 unvergeflich; er rührt her von dem bekannten Schwefelwasserstoff, der sich noch bei vielen anderen Naturereignissen bemerkbar macht. Die Konservierung der Gier macht viel zu denken, noch immer ist die Methode nicht ge= funden, welche teine Mängel hat. Es handelt sich darum, zu verhüten, daß durch die Poren der Schale Luft eindringt. Am häufigsten ist das Einlegen der Gier in Ralt. Dies schützt allerdings vor Fäulnis; allein das Eiweiß der auf solche Art konservierten Gier läßt sich nicht zu dem in der Rüche oft so nötigen Schaum schlagen und die Schalen springen gern im tochenden 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 Kalt und halten überdies nicht so lange. Weniger bekannt ist, daß man die Gier durch einen Ueberzug mit Leinöl sehr lange gut erhalten kann. Der Schutz, den eine Del= schichte gewährt, ist zwar nicht so gründlich, wie jener der Kalkdecke, allein das Verfahren ist viel einfacher und hat weniger Ginfluß 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 Gier 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 versrühren.

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, gesocht, 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 empsiehlt sich, die hartgesottenen Eier aus dem kochenden sossort ins kalte Wasser zu bringen, sie lassen sich dadurch leichter schälen.

Den ersten Rang unter den Gierspeisen 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 da= zu verschiedene pikante Dinge: Schinken, geräucherten Lachs, Trüffeln, Sardellen, Sauerampfer u. s. w. Kleine Quantitäten von diesen Dingen verbessern den immerhin etwas faden Geschmack der Gier sehr und för= dern 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 Gierspeise wird nach folgendem Rezept hergestellt. Nimm auf die Verson 2 Gier, verrühre sie kalt in ein Casserole, mische ein Drittteil geriebenen Emmentalerkäse, ein Sechs= teil süße Butter und auf jedes Gi, das genommen wurde, einen Gß= löffel 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 Räs der Fondue schon genügend Salzgeschmack ver= leiht. Vor dem Anrichten müffen Platte und Teller erwärmt werden.

Eier in Bratensauce ist eine sehr zuträgliche und wohlschmeckende Speise, die man trotzem nur selten serviert bekommt. Die mit Fleisch-Extraft 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, obsichon 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 ge= siebtes Mehl mit einem Ei, einer Prise Salz und einer halben Tasse lauwarmem Waffer, verarbeite den Teig fräftig bis er Blasen wirft und lasse ihn auf dem Teigbrett unter einer gut erwärmten Schüssel 1/2 Stunde ruhen. Juzwischen werden zwei Brodchen gerieben, 4-5 Aepfel geschält und in kleine Scheibchen geschnitten. In zerlassener Butter oder gutem Tett wird dann das geriebene Brot leicht geröftet, 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 gang dunn ausgezogen, es darf aber keine Löcher geben; dann bestreicht man den Teig leicht mit guter zerlassener Butter oder mit Rahm, streut Brod und Alepsel gleichmäßig darauf und einige kleine Stückchen Butter darunter — beliebig auch etwas gehactte Mandeln und geriebene Zitronenschale; diese beiden Sachen dürfen auch weggelassen werden. Jett 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 fann auch, wenn man sieht, daß der Strudel bald gebacken ist, eine Taffe mit Bucker 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 zugezgeben. In 15—20 Minuten sollte der Reis gar sein (er darf nicht verkochen); dann wird noch 2—3 handvoll sein geriebener Parmesanz fäs ganz leicht darunter gerührt, die Zwiebel entsernt, der Reis gleich angerichtet und sosort serviert. Man beachte, daß man den Reis gerade zur rechten Zeit über Feuer stellt; er darf nicht länger als nötig kochen und soll sosort serviert werden.

Eingemachte Erdbeeren. Die sauber verlesenen, frisch gepflückten Früchte werden ungekocht in die zum Einmachen bestimmten Gläser oder Büchsen gefüllt. Der für das Duantum der Früchte erforderliche Zucker wird geläutert und wenn er erkaltet ist, über die Früchte gesgossen. Die Gefäße werden luftdicht verschlossen. Auf diese Weise einsgemachte 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 auß 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 seines Sieb, läßt noch einmal aufkochen und rührt sie vorsichtig mit dem Gelb von Siern ab; je nachdem man die Suppe dict oder dünn liebt, kann man Wasser hinzuthun, nur muß es ordentslich damit aufkochen. Das angegebene Duantum reicht für drei bis vier Personen aus.

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

Froshsuppe mit Spargel. In 2 Eßlöffel geschmolzener Butter schmort man 1 Duzend 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 seines Mehl mit etwas Petersilie, kocht mit Erbsenbrühe 1½ Liter Suppe davon, läßt das Froschskeisch darin auftochen, 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.

Gebakenes Rindfleisch. Uebrig gebliebenes Kindfleisch 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 nuß, 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 1/4 Liter schöne große Erbsen, wäscht sie rein und setzt sie mit nicht ganz einem Liter reinem Flußwasser zum Fener, wo man sie ganz weich kochen läßt. Hierauf läßt man ein Stück Butter heiß werden, thut in diesen einen Kochlössel voll Mehl hinein, läßt es schön gelb werden; man gibt noch ein wenig klein geschnittene grüne Petersilie bei, läßt sie anlausen, 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 Burzels werk 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, gespfessert und gesalzen. Während die Masse erkaltet, rührt man von 500 Gramm Wehl, 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 Ausstochen der Strudel reine Kindsleischsuppe verwendet.

Spinat. Nachdem derselbe gelesen und mehrere Male gewaschen ist, wird er in kochendem Wasser auß Feuer gesetzt. Wenn er weich, gibt man ihn in einen Durchschlag, übergießt ihn mit kaltem Wasser, drückt ihn gut auß und hackt ihn sein. 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.

Biersteisch. Kalbs- oder Schweinscotelettes werden mit einfachem Braundier übergossen, daß dieselben reichlich damit bedeckt sind; viel kleingeschnittene Zwibeln, ein Lorbeerblatt, einige Gewürz- und Pfeffer-körner werden beigegeben und nachdem das Fleisch weichgekocht ist, die Brühe etwas mit Kartosselmehl verdickt. Man gibt Salzkartosseln dazu.

Sanerampfer mit Coasteiern. 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 Köschen geteilt und alles mit Butter in zuges decktem Topfe ½ Stunde gedünstet. Dann kocht man das Gemüse mit kräftiger, klarer Bouillon weich, giebt zulet 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, Pfesser und zwei Giern, 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 Ranne 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.