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

Band: 24 (1902)

Heft: 19

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-& Haushaltungsfchule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Beitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Mr. 5.

Mai 1902

Aleber den Aährwert des Gies.

s ist gar nichts Ungewöhnliches, daß einem Kranken das Eigelb S in der Suppe verrührt, das Eiweiß aber vorenthalten wird. Das ist ziemlich das Verkehrteste, was man mit einem Ei thun kann, denn sein wertvollster Bestandteil ist im Eiweiß in erheblich größeren Mengen enthalten, als im Eigelb. Der Eidotter hat allerdings auch einen fehr bedeutenden Nährwert, aber hauptfächlich wegen feines Fett= gehalts. Das Eiweiß, wie es als Bestandteil des Eies vorkommt, ist in seiner Zusammensetzung keineswegs dasselbe wie das Eiweiß nach dem Sprachgebrauch des Chemikers, denn es besteht nur zu etwas über 13 Prozent aus eigentlichem Eiweiß und zu fast 87 Prozent aus Wasser. Immerhin verhält sich der Eiweißgehalt im Giereiweiß zu dem im Gi= gelb wie 5:3. Da nun das Eiweiß als der wichtigste Nährstoff und als die hauptfächlichste Quelle der Lebensenergie angesehen wird, so kann das Urteil über das Wertverhältnis der beiden Bestandteile des Gies nicht zweifelhaft sein. Uebrigens wird der Nährwert des einzelnen Gies ebenso oft überschätt wie unterschätt. Eine Redensart wie: Ein Ei ist ebenso viel wert wie ein halbes Huhn, ist wohl mehr um eines Scherzes willen entstanden, zum Mindesten nicht ernst zu nehmen. Ein Pfund Fleisch ist nach dem heutigen Preise billiger als diejenige Anzahl Eier, die denselben Nährwert an Eiweiß und Fett geben würden, denn ein Ei wiegt in dieser Beziehung nur etwa 40 Gramm Fleisch oder 150 Kubikzentimeter Milch auf. Andererseits ist die Verwendung der Eier von hohem Werte überall da, wo eine Steigerung des Rähr= wertes und des Wohlgeschmackes gleichzeitig gewünscht wird, und da das beinahe immer der Fall ist, so folgt daraus die unvergleichliche Bedeutung des Gies in unserer Kost. Nun kommt es aber noch sehr auf die Art an, wie das Ei genoffen wird. Daß es möglichst frisch sein muß, ist selbstverständlich, und von der Gute des Gies kann sich in diefer Beziehung jeder überzeugen, da sich frische Gier durch ihre

größere Durchsichtigkeit und durch ihr größeres Gewicht auszeichnen. Frische Gier muffen in einer fünf- bis zehnprozentigen Rochsalzlösung zu Boden sinken. Mit den bekannten Mitteln, unter denen das Ralkwasser wohl die weiteste Verbreitung hat, lassen sich Gier lange auf= bewahren, ohne daß ihr Nährwert beeinträchtigt wird, falls das Gin= dringen von Fäulniskeimen durch die Schale verhindert wird. Die Abnahme der Durchsichtigkeit und des Gewichts beruht nämlich ausschließ= lich auf einem Wasserverlust infolge der Verdunftung durch die Poren der Cierschale. Die zweckmäßigste Art der Verspeifung eines Gies ist das Verquirlen des ganzen Inhalts, die unzweckmäßigste Art das Trinken roher Gier. In letterm Falle ballt sich nämlich das Eiweiß im Magen zu einer kugeligen Masse zusammen und wird nur in ganz kleinen Teilen verdaut. Gekochte Gier sind roben Giern daher immer vorzuziehen, und selbst ein hart gekochtes Ei wird niemand schwer verdaulich finden, wenn er sich zu einer Zerkleinerung im Munde Zeit läßt, wie ja überhaupt die sogenannte schwere Verdaulichkeit von Speisen in vielen Fällen durch ein forgsames Rauen zum mindesten teilweise aufgehoben wird.

Rezepte. Erprobt und gut befunden.

Geröstete Rebhühner mit scharfer Sauce. Hat man junge Rebhühner, so werden diese nach dem Saubermachen auf der Kückseite gespalten, ausgenommen, auseinandergedrückt und ein wenig geklopft. Dann würzt man sie mit Salz und Pfesser, läßt sie in heißer Butter etwas anziehen und vollendet sie auf dem Roste, indem man sie auf beiden Seiten röstet. Man richtet sie mit Citronenstückhen an und gibt eine Pfesser oder Teufelssauce besonders. Auch ältere Hühner lassen sich ganz gut verwenden. Man halbiert diese, klopft sie etwas, steckt die Füße ein, röstet sie nach dem Würzen in gutem Del an. Dann hebt man sie heraus in eine Kasserole, schüttet die nötige Menge der genannten Sauce darüber und dünstet die Hühner weich. So gibt man sie in einer tiesen Schüssel zu Tisch, die man mit gerösteten Brotschnitten umlegt.

Wildschweinskenle. Gutes Schwarzwild ist nicht nur eine Karität, sondern auch, wenn richtig zubereitet, ein vorzüglicher Leckerbissen. Ein schwarzwildschlegel kann daher überall als Festbraten auf den Tisch kommen. Man wählt zumeist und mit gutem Grund die Keule eines mittelgroßen Wildschweines, wäscht das Fleisch, klopft es, reibt es mit Salz, Pfesser und sein zerdrückten Wacholderbeeren gut ein, spickt es auf der unteren Seite mit einigen Speckstreisen und brät es mit

Butter mürbe. Indessen macht man folgende seine, dunkle Sauce: man gibt Fett in einen Tiegel, etwas Zucker hinzu und röstet darin ein wenig Mehl lichtbraun, gibt seingeschnittene Suppenwurzeln und einen Sprizer Rotwein, ein paar zerdrückte Wacholderbeeren, 2—3 Eßlössel Hagebuttenmark und ein Streischen Eitronenschale hinein, kocht die Sauce unter Zusatz des Bratensastes vom Schlegel sehr gut durch und treibt sie sodann durch ein Haarsieb. Das Fleischstück selbst wird in seine Schnitte zerkleinert, mit etwas Sauce unterschwemmt angerichtet, die übrige Sauce besonders hierzu nebst einer seinen Beilage von Buttersteigbogen, Krapsen oder auch mit Windnudeln gereicht.

Geflügelreste mit Steinpilzen. Bon gebratenem Geflügel, am besten eignen sich junge Hähnchen dazu, löst man alles Fleisch sorgfältig und schneidet es in kleine Bürsel. Dann putt man zwei Teller voll Steinpilze, die jung und frisch sein müssen, und schneidet sie in dicke Scheiben. In Butter bräunt man Mehl recht gleichmäßig, schreckt diese Einbrenne mit kochendem Wasser ab, daß eine dicke Sauce entsteht, würzt sie mit etwas gehackter Zwiebel, Petersilie, einem halben Theelössel Maggi, Salz, Pfesser und ganz wenig Citronenschale und thut nun die Pilze hinein, die langsam darin weich schworen müssen. Erst zuletzt werden die Geslügelreste heiß gemacht, die aber nicht kochen dürsen; das Gezricht wird dann mit Salzkartosseln auf den Mittagstisch gebracht. Man kann auch statt der Geslügelreste Ueberbleibsel saftigen Kalbsbratens nehmen.

Hamburger Bratwurk. Man nimmt ein Kilo mit etwas Fett durchsfettes Schweinefleisch und hackt es sein, dann gibt man in Wasser aufsgeweichte und gut ausgedrückte Semmel hinzu und mischt Fleisch und Semmel gut zusammen, würzt es mit Salz und Pfesser und einigen Tropsen Citronat, knetet es küchtig durch, schmeckt ab, ob auch genügend Salz daran ist, und im Falle die Masse nicht geschmeidig genug ist, gibt man behutsam noch etwas Wasser daran. Eingespritzt wird die Fleischmasse in mit Salz abgeriebene Schweinsdärme.

Kalbsteischwögel. Für 6 Personen werden 1½ Kilo Kalbsteisch, vom Unterstück, in fingerdicke Tranchen geschnitten, leicht geklopft, mit Salz und Pfeffer eingerieben und mit folgender Fülle belegt: 60—80 Gramm eingeweichtes und wieder gut ausgedrücktes Brot werden sein verwiegt, 1 Löffel gedünstete Zwiebel, 1 Löffel gehackte Petersilie, 50 Gramm aus Haut und Adern geschabte Kalbsteber, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, nach Belieben etwas Citronensaft und 1 Ei zugefügt und alles gut vermengt. Auf jede Tranche wird nun ein schwacher Eßlöffel voll ge=

geben, diese aufgerollt und so mit Bindfaden umwunden, daß nirgends Fülle herauskommen kann. Die Bögel werden, nachdem sie noch leicht in Mehl umgewendet, nebeneinander in die Bratpfanne in einen Löffel heiße Butter oder heißes Fett gelegt, über lebhaftem Fener oder noch besser im heißen Bratosen rasch gelb gebraten, mit ½ Glas Weißwein abgelöscht, wenn dieser etwas eingeschmort, das zur Sauce nötige, warme Wasser zugegossen und das Fleisch zugedeckt in ¾—1 Stunde fertig gekocht. Vor dem Anrichten wird die Sauce noch mit einer Wesserspiße Liebig's Fleischertrakt und 2 Lösseln Kahm vermischt.

hasenripphen mit jungem Gemüse. Während man von den Kückenmuskeln und den sauber abgeschabten Rippen die Kotelettes formt, macht man vom Fleisch der Keulen eine Farce. Von allen Knochen kocht man ein wenig Glace. Ein Hasenrippchen setzt man auf eine mit Butter bestrichene Bratpfanne und bedeckt sie mit einem Butterpapier. Vom Farce macht man flache glatte Känder. Außerdem hält man eine Gemüsegarnitur von grünen Erbsen, geschmorten Gurken, Karotten und grünen Bohnen bereit. Während man nun diese fächerartig innerhalb der Känder anrichtet, werden die Kippchen bei flottem Feuer gebraten, mit der Glace überglänzt und auf den Kändern angerichtet. Kleine Papiermanchetten vollenden die Garnitur.

Steinpilze mit Comatenreis. Gin fehr wohlschmeckendes und dabei billiges Gericht für 4-5 Personen bereitet man auf folgende Weise: Nachdem man 1 Pfund Steinpilze gefäubert, gewaschen und in Scheiben zerschnitten hat, schmort man sie ca. 10 Minuten in einem Löffel Butter gar. Alsdann gebe man 1/8 Liter sauren Rahm, 1 Messerspike Fleisch= extrakt, ebenso viel Pfeffer und Salz daran und lasse dann das Ganze mit einem Eßlöffel klar gerührtem Mehl nochmals ordentlich durch= Bur Bereitung des Tomatenreises zerschneide man 6-8 reise Tomaten und dämpfe sie mit einem Löffel Butter 10 Minuten lang, alsdann gieße man 1 Liter Waffer oder leichte Bouillon hinzu und lasse die Tomaten damit nochmals einige Minuten kochen, worauf man fie durch ein Sieb treibt. Nachdem man diese Brühe nach Geschmack gesalzen hat, lasse man in derselben 1/2 Pfund gut gewaschenen Reis gar quellen. Diesen Reis richte man auf einer flachen Schüffel in Form eines Randes an und fulle die Steinpilze in die Mitte. Hierauf bestreue man das Ganze mit etwas Parmesankäse und backe das Gericht 10 Minuten im heißen Ofen.

Wecken-Klöse. Von 4 Wecken wird das Weiße ausgezupft, mit Wasser ein wenig angeseuchtet, 80 Gramm Butter schaumig gerührt,

nach und nach 5 Eigelb, die angeseuchteten Wecken dazu gerührt, seins gewiegte, etwas abgedämpste Petersilic, Salz und Muskatnuß und der Eierschnee darunter gemengt, Klöße in Form eines großen Apfels gestormt und in kochendem Salzwasser so lange gekocht, bis sie oben schwimmen. Dann werden sie angerichtet, mit Brosamen abgeschmälzt und zu Saucensleisch oder auch nur zu Kopfsalat serviert.

Shmakhafter Kartoffelsalat. Ganz weich gekochte Kartoffeln werden in Scheiben geschnitten und bei möglichstem Warmhalten mit nachstehens der Sauce recht saftig vermengt: Man rühre gutes Del, Essig, Milch, Pfeffer, Salz und seingeschnittene Zwiebeln zusammen. Das Vermengen geht auf folgende Weise sehr gut: Man thue die geschnittenen Karstoffeln in eine Schüssel, die Hälfte der Sauce darüber, lege eine festschließende Schüssel darauf, fasse sie mit beiden Händen fest zusammen und schwinge den Salat darin; alsdann thue man die übrige Sauce dazu und schwinge weiter, bis die Kartoffeln saftig geworden sind.

Tomatensalat. Man macht den Tomatensalat, zu dem man die wohlsschmeckendsten Sorten verwendet, ganz ohne Essig zurecht. Die Säure der Frucht genügt vollständig. Der eigenartige Wohlgeschmack tritt viel besser hervor, und — die Hauptsache — der Salat wird auch vom schwächsten Magen ertragen. Mit Salz (ziemlich viel), wenig Zwiebel, die auch wegbleiben kann, Del und kurz vor dem Anrichten mit etwas saurem Kahm vermischt, ist er ganz köstlich und durch den vielen Sast, der natürlich nicht weggeschüttet werden darf, ungemein erfrischend. Die Zubereitung geschieht wie bei jedem andern Salat, und muß er kurz vor dem Auftragen zurecht gemacht werden, da er andernsalls zu weich und unansehnlich wird.

Kalter Reis à la princesse. Zu dieser vortrefflichen Speise gebraucht man 200 Gramm Reis, einen Liter Milch, 250 Gramm Zucker, 20 Gramm weiße Gelatine, für 80 Kp. geschlagener Rahm, eine halbe Stange Banille und etwas klein geschnittenes Citronat. Den gereinigten Reis läßt man in der Milch mit der Banille und ein wenig Salz ausquellen, thut, wenn er bald gar ist, den Zucker dazu und läßt ihn vollends weich kochen, doch so, daß er körnig bleibt. Sobald er erkaltet ist, nimmt man die Banille heraus, thut die aufgelöste Gelatine dazu und läßt den Reis unter öfterem Umrühren auf dem Eise dick werden. Dann vermischt man ihn mit dem geschlagenen Rahm und Citronat, füllt ihn in eine Form und läßt ihn im Eise erstarren. Beim Anrichten taucht man die Form einen Augenblick in warmes Wasser, wischt sie ab, stürzt sie auf eine Schüssel

und garniert den Reis mit eingemachten Früchten. Man gibt eine kalte Vanillesauee, unter welche man etwas geschlagenen Rahm gemischt hat, dazu.

Harengs à la maitre d'hôtel. Den geputzten Heringen wird der Kopf und Schwanz abgeschnitten. Eine Bratschüssel dick mit Butter ausges strichen, mit gehackten Champignons, ebensolcher Petersilie, Salz und Pfeffer bestreut. Die Heringe darauf gelegt, etwas Fleischbrühe untersgegossen, Citronensaft darüber getropft, mit einem Butterpapier bedeckt. Beim Garmachen einmal gewendet, dann angerichtet. Der Fond wird leicht mit in Butter geknetetem Mehl gebunden und darüber gegeben. Der Kand der Platte kann mit Citronenscheiben umlegt sein.

Jaselnusmacröuli. Zu Shrup oder Glaces, oder zum Nachtisch mit Früchten, eignet sich dieses schmackhafte Konfekt, welches folgendermaßen bereitet wird, vorzüglich. Man lasse 1 Pfund Haub Haselnußkernen (gut geswogen) durch eine Mandelmühle. Man rührt nun 4 große oder 5 kleine Eier mit 1 Pfund gestoßenem Zucker 1/2 Stunde lang. Man fügt einen Kaffeelöffel Zimmet oder die Kinde einer Citrone bei und mengt die gemahlenen Kernen darunter. Hierauf bestreicht man ein Kuchenblech mit einer Speckschwarte und legt auf dasselbe kaffeelöffelweise je ein Höckli. Diese dürsen aber nicht zu nahe aneinander gelegt werden, damit sie Plat zum Aufgehen haben. Man läßt sie bei mäßiger Hiße etwa 1/2 Stunde backen.

Esdragon-Effig zu bereiten. Wer diesen herrlichen Effig erft einmal zu Salat erprobt hat, mag keinen andern mehr verwenden. Zur Bereitung gehört ein tadelloser Weinessig. Echter Esdragon wird in den Sommermonaten an einem fonnigen Tage gepflückt und mit Stengeln, Blüten und Blättern, vermittelft der Scheere oder mit der Hand in 2 Centimeter große Stücke gepflückt oder geschnitten und in gut gereinigte Weinflaschen so gesteckt, daß diese zur Sälfte voll sind. füllt die Flaschen mit rohem Weinessig und stellt sie etwa 3-4 Wochen in die Sonne, an Regentagen aber an den warmen Rüchenofen. Dann ist der Essig zum Gebrauch fertig. Er wird durch Filterpapier in andere Flaschen gefüllt, die verkorkt an einem trockenen Orte stehen bleiben. Man kann den Essig aber auch auf den Blättern belassen und, wenn die Flasche halb geleert ift, nochmals neuen Essig aufgießen, der wiederum ganz kräftig wird. In jede Flasche mit Esdragon-Essig kann man außerbem vor dem Aufstellen zum Deftillieren eine halbe, ungewaschene Sar= delle thun.

Wirsing mit Reis, auf italienische Art. Nachdem der Wirsing absgekocht, thut man in ein Kasserol Butter und 125 Gramm guten gesbrühten Reis, den Wirsing darauf, würzt denselben mit Salz und Pfeffer, gießt Fleischbrühe auf, und dämpft beides weich, wobei man nach und nach noch etwas Fleischbrühe dazu gießen muß. Zuletzt gibt man gesriebenen Parmesankäse darüber.

Rhabarber einzumachen. Die abgezogenen Stiele der Rhabarberspflanze schneidet man in fünf Centimeter lange Stücke, wäscht und trocknet sie dann ab und läßt sie mit sein gestoßenem Zucker (auf ein Pfund Rhabarber 375 Gramm Zucker) an einem kühlen Orte sest zusgedeckt einen Tag und eine Nacht stehen. Dann gießt man den Sast ab, fügt einen bis zwei Löffel Weißwein hinzu und kocht ihn so lange, bis er breit vom Löffel läuft, legt nun die Rhabarberstücke hinein, läßt sie darin weich kochen, aber nicht zerfallen, füllt sie, etwas abgekühlt, in erwärmte Gläser, welche vorher geschweselt worden sind, und versschließt sie gut.

Kastanienkuchen. 35 Kastanien werden weichgekocht, geschält und durch ein Sieb gedrückt. Dann mit 125 Gramm gestoßenem Zucker und 3 Eigelb gut verarbeitet. Zuletzt noch den Eierschnee darunter gemischt, in eine mit Butter bestrichene Bisquitform gefüllt und im Ofen ungesfähr 20 Minuten gebacken.

Apfelthee. Gute Borsdorfer Aepfel mit der Schale werden in Stücke geschnitten und mit kochendem Wasser übergossen, dazu können einige recht braun gebackene Stückhen Zwieback kommen. Dieser Thee wird kühl getrunken und gewährt nachts bei Husten große Erquickung.

Bur Honigweinbereitung. Nicht alle Sorten Honig eignen sich zur Weinbereitung gleich gut. Den besten Wein liefert der Lindenhonig und nächst dem die übrigen Blumenhonigsorten nach dem Grade ihres Zuckersgehaltes. Der Heidehonig eignet sich wegen seines bedeutenden Schleimzuckergehaltes gar nicht, wohl aber läßt sich aus demselben ein guter Cognac herstellen. Um die beabsichtigte Stärke des Weines zu treffen, ist zu empsehlen, den Zuckergehalt mittelst des Saccharometers (Zuckerzmesser) zu prüfen und nach Bedürfnis Honig oder Wasser zuzuseßen. Sin geringer Zusas von rohem Weinstein verbessert den Geschmack und befördert die Gährung und längere Haltung des Weines.

Das Einkochen von Apfelsinen. Schöne große Apfelsinen, in 8 bis 10 Teile der Länge nach zerschnitten, das Weiße davon gut abgeputzt, dann zusammengerollt, und mittelst einer Nadel mit starkem, weißen

Garn aufgereiht, immer ein Stückchen an das andere der Mitte nach durchzogen, dann in vielem Wasser, das man einige Male abgießt und durch frisches ersetzt, weich gekocht. Dann nimmt man 1½ Kilo Schalen, ebenso viel Zucker, kocht dieselben gut ein, fast bis zum sogen großen Flug, nimmt die gut abgelausenen Schalen und legt sie in den Zucker, in dem sie eine Nacht stehen können. Der Zucker zieht in die Poren ein, die wässerigen Teile aus, andern Tags gießt man den Saft ab, kocht ihn langsam wieder auf, übergießt ihn wieder. Andern Tages, wenn der Zucker die gehörige Dicke erreicht, läßt man beides einige Male auswellen, zu stark darf der Zucker nicht sein, da derselbe bei keiner anderen Frucht so leicht krystallisiert als hier. Die Schalen müssen so weich sein, daß man sie mit einem Strohhalm anstechen kann.

Citronensaft. Um Eitronensaft ausgibig zu gewinnen, rolle man die Frucht zuerst auf einer Tischplatte unter der leicht aufgedrückten Hand so lange sanft hin und her, bis sie weich geworden ist. Nun schneidet man sie der Länge nach durch und drückt sie gut aus, am besten mit einer Eitronenpresse, wobei alle Kerne beseitigt werden.

Flaster. Für jedes Wasserglas dieses Getränkes mischt man 1/2 Weinglas Sherry und ebenso viel Nußliqueur miteinander, thut dann den Saft einer halben Citrone dazu, gießt nun diese Mischung in ein Wasserglas, legt ein wallnußgroßes Stück Eis hinein, das am besten aus destilliertem Wasser hergestellt wird oder doch mindestens Kunsteis ist, und füllt nun das Glas mit vorher gut gekühltem, kohlensauren Wasser.

Fürstentrank. Eine Viertel-Stange Vanille wird fein gestoßen, durch ein Sieb gerieben und 1½ Liter Milch mit ebenso viel Kahm versmischt. Man gibt die Vanille, sowie 4 Gläschen Kirschgeist, eine halbe, geschälte, würflig geschnittene, reife Ananas, ein halbes Liter durchgesriebene Walderdbeeren und 200—500 Gramm Zucker in die Milch und stellt das Getränf drei Stunden in Eis. Vor dem Auftragen wird es durchgeseiht, in flache Gläser gefüllt, in jedes Glas ein Eisstückhen und einige eingezuckerte Erdbeeren gelegt und dann sofort serviert.

Kastanien zu schälen. Am besten und leichtesten werden die Kastanien geschält, indem dieselben ringsherum mit einer scharfen Messerspitze eingeschnitten werden. Man achte darauf, uur die Schale durchzuschneiden, sett sie hernach mit reichlich warmen Basser aufs Feuer, läßt sie aufstochen, zieht sie dann vom Feuer zurück, hebt nicht zu viel auf einmal mit der Schaumkelle heraus und schält sie sofort.