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

Band: 27 (1905)

Heft: 23

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: 04.01.2026

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

Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen | Nr. 6 | Juni 1905

Messer und Gabel als Krankheitsträger.

In der Hygienischen Rundschau veröffentlicht Professor von Esmarch einen Aufsatz über die Verbreitung von Krankheitserregern durch Geschirr, Messer, Gabel u.s.w. In der Reinigung der nötigsten Gebrauchsgegenstände wird von unseren Hausfrauen noch viel gesündigt, und doch steht es fest, daß gerade ihnen vielfach die Rolle der Krankheitsübertragung zufällt. Esmarch infizierte eine Gabel mit Tuberkelbazillen, legte sie darauf fünf Minuten in heißes Wasser von 50 Grad und wischte sie dann mit einem trockenen Tuche ab. Die Keime waren trotzdem noch so lebensfähig, daß man ein Tier damit tödlich infizieren konnte. Die Mundhöhle ist bekanntlich der Sitz zahlloser Bakterien, von ihr gehen sie an das Eßgerät über; wird dieses nicht gründlich gereinigt, steht der Ansteckung nichts im Wege. Diphtheriebazillen halten sich in der Mundhöhle, wenn der Kranke selbst längst als genesen gilt. Der oberflächlich gereinigte Löffel eines Diphtherie-Rekonvaleszenten kann sehr wohl die Krankheit auf andere übertragen. Um die beste, alle Keime tötende Reinigungsmethode zu finden, stellte Esmarch verschiedene Versuche an. Er brachte dem Rande von Wassergläsern verschiedene Bakterien bei, ließ sie antrocknen und reinigte die Geräte dann nach allgemein üblichem Brauche, d. h. ließ sie mit kaltem Wasser spülen und dann mit einem trockenen Tuch polieren. Die Untersuchung ergab, daß noch zahlreiche Keime am Rande des Glases saßen. Selbst heißes Wasser von 50 Grad konnte sie nicht vernichten. Nur wenn die Geräte fünf Minuten darin liegen blieben, gingen die Keime ein. Da kochendes Wasser den Gläsern, Bestecks u.s.w. schadet, experimentierte der Gelehrte weiter. Seine Versuche brachten ihn auf Soda und er empfiehlt nun eine Mischung von 20 Gramm Soda auf ein Liter 50 Grad heißes Wasser, dieselbe tötet innerhalb einer Minute alle Bakterien an Gläsern, Bestecke und Geschirr. Esmarch verlangt,

daß diese Reinigungsart zwangsweise in Restaurationen und Hotels eingeführt werden sollte, da hier die Gefahr durch einen Vorgänger in der Benutzung des Bestecks zu erkranken besonders groß ist.

Was sollen wir beim Essen beobachten?

Viele Menschen lernen das Gefühl des eigentlichen Hungers niemals kennen, weil sie sich von Jugend auf an zu reichliche und üppige Kost gewöhnten. Es ist in der Tat eine der angenehmsten Empfindungen, wenn man sich mit lebhaftem Eßbedürfnis zu Tische setzen kann. Der Gesunde und Mäßige weiß genau, wenn er satt ist und hört zur rechten Zeit auf, zu essen; für den Kranken darf sein Hunger niemals maßgebend für die Menge seiner Nahrung sein, ebenso ist Vorsicht bei Kindern geboten, bei denen das Essen häufig zur Gewohnheit wird. Darin liegt auch ein wichtiger Punkt der Erziehung. Drei, bei ganz kleinen Kindern oder magenkranken Personen auch vier Mahlzeiten mit gehörigen Pausen sind für unseren Körper am zuträglichsten. Nun noch einige kurze, wichtige Regeln für unsere Mahlzeiten: 1. Iß niemals, wenn dein Gemüt stark erregt oder wenn dich unmittelbar vor dem Essen ein Aerger oder Zorn aufgeregt hat. 2. Iß langsam und kaue alles Feste gründlich, denn gut gekaut, ist halb verdaut. 3. Iß die Speisen niemals heiß, weil diese leider sehr häufige Unsitte nicht nur deinen Zähnen, sondern auch dem Magen den größten Schaden bringt. 4. Trinke während des Essens oder unmittelbar nachher kein kaltes Wasser oder Bier. Die Zähne ertragen es nicht und der Verdauung schadet es. 5. Deine Kost sei nicht zu dürftig; Blutarmut, Schwäche, Magen- und andere Krankheiten würden die Folge sein. Sei auch nicht etwa töricht, aus Eitelkeit wenig zu essen. 6. Vielesserei werde dir nicht zur Gewohnheit. Ueberladung des Magens, Unterleibsbeschwerden, Trägheit und andere Leiden führt sie herbei und sie erniedrigt uns unter die Tiere, die stets Maß zu halten wissen.

Speisen aus Brot- und Semmelresten.

In jedem Haushalt sammeln sich trotz aller Sparsamkeit Brot- und Semmelreste an, für die eine tüchtige Hausfrau die praktischste Verwendung sucht. In Nachstehendem einige gute, erprobte Rezepte (selbstredend sind dabei nur appetitliche und saubere Reste gemeint; was Kinder oder etwaige Gäste angebissen haben, sollte nur ins Hühnerfutter oder für sonstige Tierfütterung verwendet oder für

die Vögel im Winter zum Aufstreuen verwahrt werden, wenn man nicht Leute hat, die die Abfälle für ihren Viehstand abholen):

Trockene Semmel, insoweit es große Stücke sind, sollte man reiben und in verschlossenen Büchsen als Paniermehl oder zu nachfolgenden Speisen aufbewahren; kleinere Stücke lassen sich mit heißer Milch oder Fleischbrühe übergossen als Mischung zu Fleischklößen und Fleischfrikadellen verwenden. — Brotreste muß man in der Ofenröhre dörren, ehe man sie reiben oder zerstoßen kann; allzu zähe Stückchen verwahre man zum Aufkochen mit Kartoffeln zur Suppe, wodurch diese seimiger und schmackhafter wird.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Rindfleischbouletten. Ein saftiges Stück Ochsenfleisch (Huft, Bug, Schwanzstück) wird mit etwas Nierenfett fein gehackt, mit 80 bis 100 Gramm eingeweichtem, ausgedrücktem und gestoßenem Brot, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, einer fein geschnittenen und gedünsteten Zwiebel, einem Ei und nach Belieben dem Saft einer Citrone gemischt und alles zusammen recht tüchtig verarbeitet, bis die Masse zusammenhängend ist; sie wird dann fingerdick ausgewallt. Hierauf sticht man mit einem in Mehl getauchten Glase Plätzchen aus, brät diese in der Omelettenpfanne in etwas heißem Fett beidseitig hübsch und richtet sie auf eine heiße Platte an. Der in der Pfanne zurückgebliebene Satz wird mit ein paar Löffeln Wein aufgekocht und mit einem Güßchen „Maggi-Würze" gekräftigt.

*

Leber gebraten. Man tut 2 Pfund Rindsleber oder eine Kalbsleber in einen Tigel, der mit Speckscheiben gut ausgelegt ist. Fängt sie an zu braten, so gießt man nach und nach etwas Bier an, fügt auch ein paar Körner englisch Gewürz und Pfeffer bei. Ist die Leber gar, so macht man die Sauce mit geriebenem Brot, das vor dem Reiben im Ofen getrocknet wurde, seimig.

*

Hammel-Koteletten. Bereitungszeit 3 Stunden. — Für 5 Personen. — Zuthaten: 3 Pfund altgeschlachtetes Hammelrippenstück von einem jungen Tiere, 400 Gramm weiße Bohnen, 125 Gramm weiße Zwiebeln, 125 Gramm frische Butter, 1/5 Liter guter, süßer Rahm, 10 Gramm Liebigs Fleischextrakt, Salz, Pfeffer. — Man läßt die Bohnen, wenn thunlich, abends vorher in weichem Wasser aufquellen, stellt sie am folgenden Morgen gut bedeckt mit weichem Wasser aufs Feuer, läßt sie ankochen, um sie, wenn gar, auf einem Durchschlag gut abtropfen zu lassen und, warm durch ein feines Sieb gestrichen, mit

dem Rahm zu verrühren. — Die Zwiebeln werden geschält, in dünne Scheiben geschnitten, in kochendem Wasser eine Minute blanchiert, in den Durchschlag gegeben, um das Wasser ablaufen zu lassen. Hierauf sind die Zwiebeln in einer Kasserole mit aus 15 Gramm Liebigs Fleischextrakt hergestellter Kraftbrühe weich und sehr kurz zu dämpfen, durch ein feines Sieb zu passieren und dick einzukochen. Das Bohnenpuree und die Zwiebeln sind bis zum Gebrauche wegzustellen. In der Zwischenzeit sind von dem Hammelrippenstück die Rippen bis auf acht Centimeter Länge, ebenso der Rückengratknochen abzuhacken, das über dem Fleische sich befindende Fett und die Haut zu entfernen. Man schneidet die Koteletten in zwei Rippen-Stärke, doch ist nur eine Rippe an der Kotelette zu belassen und diese wird fein abgeputzt, auch sind die Koteletten mit dem Klopfmesser vorsichtig bis auf 1½ Centimeter Dicke flach zu klopfen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer zu bestreuen. Die Hälfte der Butter läßt man in einer Pfanne auf flottem Feuer goldgelb werden, thut die Koteletten hinein, um dieselben auf jeder Seite ca. 2 Minuten zu braten. — Das Bohnenpuree ist auf der Platte warm zu rühren, mit dem nötigen Salz abzuschmecken und mit dem Rest der Butter, welche im letzten Augenblick darunter zu arbeiten ist, im Geschmack zu heben, in die Mitte einer Schüssel anzurichten und mit den saftig gebratenen, mit kleinen Papilloten versehenen Hammelkoteletten zu umkränzen, die mit dem Zwiebel-Puree dick bestrichen werden.

*

Hammelrücken (nach englischer Art). Eine gute, fleischige Hammelkeule oder ein Rücken — womöglich southdown — wird ordentlich abgewaschen, von einem Teil des Fettes befreit und mit reichlichem Wasser und einem tüchtigen Stück Butter, auf der Oberseite liegend, in den Ofen geschoben. Nach 20 Minuten bis ½ Stunde, wenn das Fleisch zu dämpfen anfängt, überstreicht man die freiliegende Seite vollständig dick mit Senf und schiebt es wieder in die Hitze. Nach 1—1¼ Stunde wird das Stück umgedreht, die andere Seite auch reichlich mit Senf bedeckt und der Braten fertig gebraten. Lege ein Stück älteres, dunkles Brot daneben — womöglich mit viel Kruste — zur Kräftigung und Rundung der Sauce. Zum Schluß ist die Behandlung wie die jedes andern Bratens; öfter begossen, auch mit saurem Rahm, gewinnt dieser aber einen besonders feinen Wohlgeschmack. Der Senf durchzieht ihn und die Sauce und hilft sogar selbst ältere Tiere butterweich zu machen. Eine große Keule brate ich so reichlich 3 Stunden, den Rücken natürlich viel kürzere Zeit.

*

Kalbskoteletten. (Mit Trüffeln paniert.) Möglichst kleine, feine Kalbskotteletten klopft man flach, putzt den Knochen fein, um ihm eine

Papiermanschette aufsetzen zu können, streut Pfeffer und Salz darauf und läßt sie in zerlassener Butter weich braten. Dann wälzt man sie in ein geschlagenes Ei und danach in fein gewiegte Trüffeln (Konserven sind dazu sehr geeignet.) Wenn die Koteletten mit gewiegten Trüffeln recht schön schwarz paniert, klopft man diese „vornehme" Hülle recht flach und drückt die beiden Seiten des Fleisches ein, legt die Koteletten wieder in heiße Butter, nur so lange, daß sich eine leichte Kruste bildet. Dann richtet man die Koteletten so auf die Schüssel, daß sie einen aufrecht stehenden Kranz bilden und richtet eine Champignon-Püree in der Mitte an.

*

Champignons-Püree à la Béchamel. Nachdem die frischen Champignons zugeputzt, gewaschen und abgetrocknet sind, werden sie mit einem Stück Butter, Pfeffer und Salz in eine Kasserolle getan. Man läßt sie 5 Minuten auf dem Feuer schmoren, gießt dann eine recht gute Bechamelsauce dazu, stellt die Kasserolle beiseite und läßt langsam weiter dämpfen. Dann zerdrückt man die Champignons und treibt sie mit der Sauce durch das Haarsieb. Diese feine Püree wird bis zum Auftragen heiß gestellt, darf aber nicht mehr kochen.

*

Kalbsschnitzel à la **Pompadour.** (Vorspeise-, Frühstücks- oder Abendbrotgericht.) Schöne Kalbsschnitzel, ein jedes von ungefähr 100 Gramm Gewicht, recht flach geklopft, gut abgehäutet, gesalzen und gepfeffert, werden in der Pfanne halb in Butter und halb in Oel auf beiden Seiten hellgelb gebraten. Ist dies geschehen, so nimmt man sie aus der Pfanne, stellt sie einstweilen beiseite und macht folgende Sauce: In dieselbe Pfanne, zu der Butter und dem Oel, thut man einen reichlichen Eßlöffel voll fein gewiegter Schalotten und fein zerschnittener, roher Champignons (ungefähr 15 Gramm per Schnitzel); sobald sich dies färbt, gießt man ein Glas Weißwein und ein Liqueurgläschen Cognak dazu (den man, um den Sprit zu entfernen, vorher abbrennt). Dann thut man eine schöne Tomatenpuree aus zerquetschten, frischen oder auch eingemachten Tomaten in eine Kasserole, fügt den Inhalt der Pfanne dazu, rührt einen Theelöffel voll Liebigs Fleischextrakt oder Fleischsaft und ein nußgroßes Stück frischer Butter im letzten Augenblick dazu, läßt die Schnitzel in dieser dicken, rotbräunlichen Sauce heiß werden und trägt sie ganz damit bedeckt auf.

*

Kräftige, braune Rheinwein-Sauce zu Steinbutt oder gespicktem Sandart. Bereitungszeit 3/4—1 Stunde. — Für 5 Personen. — Zuthaten: 3/8 Liter Rhein- und Moselwein, Gewürz, 2 Eßlöffel Citronensaft, 10 Gramm Liebigs Fleisch-Extrakt, aufgelöst in 3 Eßlöffel Wasser,

2 Eigelb, 250 Gramm Steinpilze oder Champignons, 45 Gr. Butter, 30 Gramm Mehl, Salz. — 3/8 Liter Rhein- oder Moselwein werden mit 1/2 Lorbeerblatt, 6 Pfefferkörnern 10 Minuten gekocht; man röstet 45 Gramm Butter und 30 Gramm Mehl gelblich, gießt den durch ein Sieb gegossenen Rotwein unter Rühren in das Röstmehl, sowie das aufgelöste Liebigs Fleisch-Extrakt, läßt die Sauce zwei Minuten kochen, schmeckt sie mit dem Citronensaft und Salz ab, legiert sie mit zwei Eigelb und gibt dann die vorher warm gestellten Büchsen Steinpilze oder Champignons hinzu. Die Sauce muß mäßig bündig sein.

*

Bechamelsauce zu übrig gebliebenem Kalbsbraten. 60 Gr. sehr fein gehackter, roher Schinken, 1 feingehackte Zwiebel, 60 Gr. Butter schwitzt man gut durch, dann gibt man einen Löffel Mehl dazu und rührt es einige Minuten auf dem Feuer, fügt eine halbe Tasse Fleischbrühe, Sauce, oder Wasser mit Liebigs Fleischextrakt bei und rührt die Sauce mit einer Tasse Rahm glatt. Man läßt sie aufkochen, gibt den in Scheiben geschnittenen Braten hinein und läßt ihn darin heiß werden, jedoch nicht kochen, sonst wird er zähe.

*

Morcheln als Gemüse. Nachdem die Morcheln in lauwarmem Wasser gut durchgewaschen resp. gebürstet sind, werden sie in ein wenig Fleischbrühe auf mäßigem Feuer weichgekocht oder statt dessen in etwas Butter gedünstet. Alsdann wird von frischer Butter, feingeschnittenen Zwiebeln, dem nötigen Mehl und etwas Brühwasser eine Buttersauce bereitet und zur gehörigen Saucendicke aufgekocht, die Morcheln hinzugefügt und das Gemüse zuletzt noch mit einer halben Tasse Rahm und etwas „Maggis Würze" recht schmackhaft gemacht.

*

Blumenkohl auf mailändische Art. Der Blumenkohl wird in Salzwasser weichgekocht, nachdem man so viel als möglich die Stiele entfernt hat; man läßt ihn in einem Sieb abtropfen, streicht eine hübsche Backschüssel mit Butter aus, bestreut dieselbe mit geriebenem Käse und legt den zerpflückten Blumenkohl darauf. Auf den Blumenkohl thut man 2 Eßlöffel voll gehackte, geräucherte Ochsenzunge und feingehackte rohe Champignons (auch Büchsenchampignons), bedeckt das Ganze mit Tomatenpuree und Bechamelsauce, bestreut es mit Brotkrume und geriebenem Käse, tropft etwas zerlassene Butter darüber und schiebt es 8—10 Minuten in den heißen Ofen.

*

Auflauf von Rhabarber. Man kocht den Rhabarber, ca. 500 Gr., mit etwas Wein, viel Zucker, wenig Citronenschale und Vanille weich,

ohne ihn zerfallen zu lassen, und läßt ihn abkühlen. Dann rührt man aus mehreren Löffeln saurem Rahm, drei Eidottern, drei Löffeln Zucker, gestoßener Vanille und Citronenschale nebst einem Löffel Reismehl eine Teigmasse, zieht den steifen Eiweißschnee hindurch und füllt die Hälfte des Teiges in eine ausgestrichene Form, füllt den abgetropften Rhabarber hinein, gibt die andere Teighälfte darüber und bäckt den Auflauf bei mäßiger Wärme 25—40 Minuten. Dieser Auflauf ist sehr wohlschmeckend und kann auch mit jeder anderen beliebigen Obstart, die vorher weich gedämpft worden ist, bereitet werden.

*

Kohlblätter gefüllt. Der Kohl wird gebrüht und man läßt ihn erkalten. 500 Gramm Schweinefleisch (am besten Lämpchen und 500 Gramm Rindfleisch (Rumpsteak werden sehr fein gewiegt, dazu kommen zwei feingehackte Zwiebeln und Petersilie, ein in Brühe geweichtes Stückchen Weißbrot, eine gute Tasse nicht ganz gar gekochter Reis, Pfeffer, Salz, das alles gut vermischt, wird in jedes Blatt fest eingerollt. Die so entstandenen Würstchen werden dann in eine Kasserolle getan, in der eine Sauce mit zwei Glas Weißwein, drei Glas Apfelwein, ein Glas Fleischsaft von Liebigs Fleischextrakt oder starker Brühe, 250 Gramm mageren Speck (in Stückchen geschnitten) und mehrerer Löffel Tomatenpüree bereits kocht, wenn die Kohlwürstchen hineinkommen. Man läßt dieselben darin drei Stunden langsam schmoren und richtet sie mit der Sauce, in der sie kochten, an.

*

Rhabarber-Omeletten. Große Stengel werden gut abgerieben, wenn gewaschen, gut abgetrocknet, in ganz dünne Scheibchen (1/2 Centm.) geschnitten. In einer Omeletten-Pfanne wird nun Butter, Olivenöl oder Palmin recht heiß gemacht, die Rhabarberstückchen hineingestreut, daß der Boden der Pfanne damit ziemlich bedeckt ist. Sodann werden einige Schöpflöffel von einem guten, nicht zu dünnen Omelettenteig über die Rhabarber gegossen, öfters mit dem Schäufelchen auf den Seiten die Omelette ein wenig aufgehoben, damit der noch flüssige Teig darunter laufen kann. Ist kein flüssiger Teig mehr obenauf, wird die Omelette entweder mittels eines Tellers gewendet oder auch umgeschwungen und zugedeckt, auf der andern Seite ebenfalls schön gebacken. Beim Anrichten tüchtig mit Zucker und Zimmt bestreut. Es ist gut, wenn zum Teig für die Rhabarber-Omeletten etwas mehr Eier als zum gewöhnlichen Omelettenteig genommen werden.

*

Rhabarber-Marmelade. Die Stengel werden wie zu Kompott ungeschält zerschnitten. Auf 4 Pfund Rhabarber nimmt man 3—3 1/2 Pfund

Zucker. In eine große, irdene oder Email-Schüssel gibt man eine Lage Rhabarber, eine Lage Zucker darüber u.s.f. Die Schüssel wird zugedeckt an einen kühlen Ort gestellt. In 1 oder 2 Tagen wird der Rhabarber mit der Zuckerbrühe, die sich daran gebildet, aufs Feuer gebracht, ohne zu rühren, und ½—1 Stunde langsam gekocht. Sobald die Marmelade anfängt, sich zu verdicken, muß fleißig am Boden gerührt werden. Ein klein wenig Anbrennen schadet dieser Marmelade nicht, sie bekommt im Gegenteil eine hübsche bräunliche Farbe, nur darf's nicht zu stark sein. Gib gleich beim Einbeizen ein paar Stücke ganzen Zimmt und einige Gewürznelken dazu und lasse sie mitkochen. Knüpfe jede Nelke gesondert an einen langen Faden, damit man sie mit dem Kochlöffel herausnehmen kann, wenn die Marmelade gekocht ist. Diese Marmelade ist ausgezeichnet.

*

Rhabarbersyrup. Die sehr kurz geschnittenen Rhabarberstücke werden durch eine Universal-Hackmaschine gelassen, in Ermangelung einer solchen gestampft. Der so gewonnene Brei wird durch ein Tuch gedrückt. Den Saft kocht man mit je einem Pfund Zucker auf ein Pfund Saft, unter Beigabe von ganzem Zimmt, zu Syrup. Erkaltet füllt man ihn in Flaschen und bewahrt ihn im Keller auf. Für Personen, die an Verstopfung leiden, ist Rhabarbersyrup besonders zu empfehlen.

*

Spinat-Speise. Vorerst macht man einen Teig aus 125 Gramm Butter, 175 Gramm Mehl, drei Eßlöffel saurem Rahm und etwas Salz. Das Mehl nimmt man aufs Hackbrett, macht eine Vertiefung, füllt den Rahm und Salz hinein, zerpflückt die Butter und verarbeitet alles gut durcheinander. Dann walkt man den Teig nicht zu dünn aus, sticht Plätzchen daraus, etwas größer als kleine Pastetchen, bestreicht sie mit gequirtem Ei und bäckt sie im heißen Ofen. Sind sie fertig, so läßt man sie etwas auskühlen, füllt sie mit gut gekochtem Spinatgemüse und legt auf jedes ein Spiegelei in die Mitte. Man serviert dazu rohen oder gekochten Schinken.

*

Brunnenkressen-Salat. Man wäscht und reinigt die Brunnenkresse und läßt sie auf einem Siebe ablaufen. Nun drückt man etwas Citronensaft — eine halbe Citrone genügt für 3—4 Personen — in eine Schüssel und thut nach Belieben etwas Schnittlauch hinzu, schwenkt darin die Kresse, gibt noch ein wenig Pfeffer zu und läßt den Salat eine halbe Stunde stehen. Vor dem Anrichten gibt man ein wenig Salz und gutes Tafelöl, aber ja keinen Essig dazu, denn dieser benimmt das ganze Aroma der Brunnenkresse.

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