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

**Band:** 28 (1906)

**Heft:** 22

**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: 11.12.2025** 

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

# Roch-& Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Beitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Mr. 6.

Juni 1906

## Küchenpraxis im Hommer.

Kenn auch durch Gaskocher und Petroleumherde der Hausfrau manche schätzenswerte Hilfe in der Küche geboten wird, fo tommen doch Zeiten, wo ihr ein erhöhtes Zeitersparungssyftem win= schenswert erscheint. Besonders in der Sommerhitze ist ein Allein= schalten am Rochherd für ungeübte und ungewohnte Hände sehr läftig. Durch zweckmäßige Einteilung der Arbeit und befonders durch Vor= arbeit ist ja manche Erleichterung zu schaffen. Vor allem muß man schon am vorhergehenden Tage genau wissen, was gekocht werden soll. Da, wo eine Suppe stets verlangt wird, helfen im Sommer Kaltschalen gut aus. Sie werden am Abend vorher zusammengestellt und muffen über Nacht in einen Steintopf gegoffen und in einem Napf mit Waffer oder in dem Eisschrank kühl gestellt werden. — Gute Tassenbouillon, die mit Eigelb abgezogen wird, gewinnt man bekanntlich aus Liebigs und kochendem Wasser. Brühe Fleischertrakt bon Bouillonkapfeln helfen als Erfatz warmer Suppen rasch aus, da sie nur in kochendem Wasser aufgelöst zu werden brauchen. — Alle dicken und Hülsenfruchtsuppen sind natürlich im Sommer, da sie den Magen beschweren und das Blut erhiten, zu vermeiden.

Man kann sich die Arbeit beim Kochen sehr erleichtern, wenn man abends schon alles vorbereitet. Gemüse, z. B. Spargel, Karotten und Schwarzwurzel werden geputzt. In nassen Tüchern und nassem Sand hält sich sogar geputzter Spargel gut über Nacht. Karotten schüttet man nach dem Putzen in Milch, die halb mit Wasser versetzt wird. Die Karottchen werden dann beim Gebrauch nur abgewaschen

und mit Waffer aufgesetzt.

Mancherlei Abwechslung bieten die schnell zu bereitenden Konsferven, die jett ja überall gut und billig zu haben sind und gut außshelsen können. — Im Sommer ist als einsache süße Speise öfters ein

Flammeri mit Fruchtsauce oder geschmortem Obst als Erfrischungssgericht zu reichen, den man tags vorher fertig stellt und der wenig Mühe macht. — Fleischbrühe kann auch selbst in der größten Hitze 24 bis 48 Stunden aufgehoben werden, wenn man sie in einen irdenen Topf gießt, der luftdicht, mit Blase oder Pergamentpapier, verschlossen wird und nach dem Erkalten in dem Eisschrank oder dem Keller aufzubewahren ist. — Koteletts lassen sich ebenfalls abends vorher herzichten, auch sogar panieren, nur brauche man die Vorsicht, jedes Kotelett in ein frisches Kohlblatt zu wickeln, sie in einen Topf zu packen und zuzudecken. Am andern Tage sind sie nur in die kochende Butter zu legen und zu braten.

Sehr ratsam ist es, bei Mehrarbeit im Haushalt einen größeren Braten tags vor dem Gebrauch anzubraten und am Gebrauchstage selbst fertig zu machen. — Eine gute kalte Reisspeise genügt auch zu etwas festlicherem Menu als Nachtisch. In Zucker geschmorte Kirschen oder Johannisbeeren werden mit dem in gesüßter Vanillemilch steifsgekochten Reis schichtweise in Glasschalen getan. Die Speise wird über Nacht in Eis oder kaltes Wasser gestellt und am anderen Mittag als Nachspeise gereicht. — Kasses-Extrakt, der nach Belieben mit kochendem Wasser verdünnt wird, erleichtert das Bereiten des Kasses sehr, was besonders am Morgen erwänscht sein wird. Auch Coulis oder Kraftsaucen kann man vorrätig halten und bei Gebrauch zur Sauces

bereitung fofort verwenden.

Gierspeisen sollte man im Sommer recht häufig geben, da sie schnell herzustellen, sättigend und nahrhaft sind. — Alle schweren, fetten, starkgewürzten Speisen vermeidet man gern im Sommer und junge Gemüse, Salate, besonders grüne, Obst, Kaltschalen, rote und andere Grüßen mit Fruchtbeisat, leichte Fleischkost, wie Kalbskoteletts, Schnigel, Geflügel, Hammelrippchen, frische Fische u.f.w. werden lieber auf den Rüchenzettel gesetzt. — Frische Milch versäume man nicht nach dem Aufkochen durchzuseihen und entweder auf Gis oder in ein Gefäß mit kaltem Wasser zu stellen. — Man darf bekanntlich Milch, Fleischbrühe und dergl. nicht in unglasierten Eisentöpfen oder Blechgeschirren stehen laffen, da sie darin leicht anziehen und verderben — Email= und Porzellantöpfe sind zur Aufbewahrung geeigneter. — Für einzelne Damen oder kinderlose Chepaare, die zeitweise ohne Mädchen wirtschaften muffen, gibt es nichts Praktischeres, als die konservierten Fleisch= und Gemuse-Gerichte, Suppen, Frikassees und Saucen, die jest in allen einschlägigen Geschäften preiswert zu kaufen sind. Die Berichte sind sehr schmackhaft und brauchen nur auf Gas oder Spiritus erwärmt und schnell angerichtet zur Tafel gegeben zu werden.

## Ein neues amerikanisches Tafelgericht.

n kalifornischen Restaurant ist es heute gang und gäbe geworden, Abalone = "Bhowder", eine Art Suppe, Abalone = Suppe oder Abalone=Steak zu effen. Abalone=Schalen find in allen Farben, gleich der Perlmutter, ausgelegt und sie weisen wie diese große Schönheit auf. Die Abalone-Muschelindustrie hat sich heute zu einer der wichtig= sten geschäftlichen Unternehmungen entfaltet, die entlang der kaliforni= schen Kuste angetroffen werden. In Port Firmin befindet sich eine große Brutstätte, die sich über einen halben Acre ausdehnt, und die Bewohner dieses Dorfes ernähren sich fast ausnahmslos von den Abalonefängen. Bis vor wenigen Jahren wurde die Muschel lediglich um ihrer Schale willen gefischt, die die Fabrikanten von Souvenirs teuer bezahlten. Erst die in den Bereinigten Staaten ansässigen Chi= nesen machten auf die vorzügliche Beschaffenheit des Fleisches aufmertsam, und der Handel lag bis dahin fast ausschließlich in den Händen der bezopften Söhne des Himmels. Wenn richtig zubereitet, gibt es wenige schmackhaftere Gerichte als überhaupt ein Abalone = Steak, und die Suppen und Bhowder werden von vielen Feinschmeckern jeder Fleischbrühe vorgezogen. Die Abalone = Industrie hat sich im Laufe weniger Jahre ganz außerordentlich gehoben, und so wurden im Jahre 1903 z. B. über 800,000 Pfund Fleisch und nahezu vier Millionen Abaloneschalen gewonnen. Im Großverkauf wird das Abalonefleisch mit fünf Cents für das Pfund gehandelt, aber das gleiche Gewicht bon Schalen, die besonders gute Eigenschaften besitzen, bringt den er= staunlichen Preis von 150,000 Dollars.

## Rezepte. Erprobt und gut befunden.

**Einlauf Lebersuppe.** Kalbsteber wird mit Kindsmark sein verswiegt oder durch die Maschine getrieben und je nach dem Quantum mit einigen Siern und Mehl mit etwas Salz und einer kleinen Prise Pfesser gut verrührt. Diese Masse läßt man durch ein Sieb oder eine Schaumkelle in die kochende Fleischbrühe einlaufen und aufkochen.

Geschworte Kalbsbrust. Die Kalbsbrust wird entleert, geklopft, zu schöner Form gebunden und mit heißem Wasser kurz überbrüht und abgetropft. In der Bratpfanne (oder irdenem Kochgeschirr) wird ein Löffel Fett mit etwas Speck heiß gemacht, das mit Salz und Mehl bestrichene Fleisch hineingetan und allseitig schön gelb angebraten, das

nötige Gewürz, einige Zwiebel= und Citronenscheiben und alsdann etwas heißes Wasser oder nach Belieben Bier hinzugefügt und unter zeitweiligem Begießen cirka zwei Stunden langsam geschmort. Man gießt den Jus in ein anderes Pfännchen (behält etwas davon zurück), läßt ihn einkochen, oder falls er zu dick, verdünnt man ihn und kräftigt ihn mit etwas "Maggis Würze". Nun rührt man etwas Fecule mit Wasser an, kocht es mit der zurückbehaltenen Flüssigkeit dicklich auf, glasiert das Fleisch damit, richtet es dann hübsch an, garniert mit Citronenscheiben und serviert den Jus extra dazu.

\*

Rehksteletten. (Französische Art.) Die Rehkoteletten werden hübsch zugestut, fein gespickt und nach Belieben über Nacht in folgende Beize gelegt: Weißwein, etwas Kirschwasser, Salz, Pfesser, Muskatnuß, Lorsbeerblatt, ein Sträußchen Petersilie und einige Citronenscheiben. Nachsdem die Koteletten abgetrocknet, werden sie in heißer Butter auf raschem Feuer angebraten, sobald sie weich sind, auf einer heißen Platte in die Wärme gegeben. In der zurückgebliebenen Butter wird etwas Wehl gelblich gedünstet, eine feingeschnittene Schalotte, etwas verswiegte Petersilie, sowie Salz und Pfesser zugesügt, alles mit der nötigen Beize und, wenn vorrätig, etwas Bratenjus 15 Minnten aufgekocht, die Koteletten in die Sauce gegeben, durch und durch erhitzt und kranzförmig angerichtet. Die Sauce noch eingekocht, mit einem Güßchen "Maggis Würze" im Wohlgeschmack gehoben und die Koteletten damit maskiert.

\*

harlekinfleisch. (Raltes Gericht, fehr fein.) Man kocht 3 Ralbs= füße weich, gießt die Brühe durch ein Sieb. Ein 2 Kilo schweres Rinderschwanzstück wird aut geklopft und gespickt, so bunt als mög= lich, mit folgenden Zutaten: halbfingerlange Speckstreifen (wenn möglich Luftspeck) ebenso von gekochter Böckelzunge, gelbe Rüben, soge= nannte Pfälzer, grüne Effiggurten ganz dunne Würstchen. Man reibt das Fleisch mit Salz tüchtig ein, bis man denkt, daß es gut gewürzt sei und sticht hierauf mit scharfem spitzem Messer Löcher hinein ganz durch — und schiebt die verschiedenen Stengelchen hinein. dann umwinde man das Fleisch fest von allen Seiten mit feinem Bindfaden, damit nichts herausfällt und gebe es mit Awiebel und Citronenscheiben, 1 Lorbeerblatt und 3-4 Gewürznelken in ein Kasse= rolle mit zerlaffener Butter und laffe es schön anbräunen. Hierauf wird die Kälberfußbrühe darüber geschüttet, das Fleisch mit fest= schließendem Deckel in den Ofen geschoben, wo man es 6-7 Stunden langfam ziehen, doch nicht kochen läßt (behufs deffen nicht ftark beizen), das Fleisch wird hierauf herausgenommen und zum Erkalten gestellt. Die Brühe, nachdem sie vollständig entsettet worden, läßt man mit Essig und Wein — sie darf warm ziemlich gewürzt schmecken — noch etwas einkochen und alsdann ebenfalls erkalten. Vor dem man's zu Tisch gibt, wird das Fleisch in Querscheiben geschnitten (damit die bunten Dinge recht sichtbar sind) und hübsch arrangiert, von der erstarrten Sülze werden hübsche Formen ausgestochen und die Schüssel damit garniert. Diese Speise sieht apart aus und schmeckt vorzüglich.

Taubenragont mit Reis. Die Tauben werden gereinigt, in Wasser mit etwas Suppengrün ziemlich weich gekocht (das Wasser darf aber immer nur darüber zusammengehen). Alsdann zerlegt man sie und löst das Fleisch von der Brust ab. Mehl wird hellbraun mit Butter geröstet, nachher kommt ein wenig Schinken und eine kleine Zwiebel dazu, etwas Liebigs Fleischertrakt und das nötige Gewürz. Man läßt dies zusammen eine Weile kochen, dis es recht sämig ist, passiert alsdann die Sauce durch ein Sieb und legt die Taubenstücke hinein, läßt aber nur noch kurz mitkochen. Hiezu wird Reis als Reisrand gestürzt und das Fleisch samt Sauce in die Mitte gegeben.

Guter Reis, dazu passend. (Für 6 Personen.) 200 bis 250 Gramm Reis werden in heißem Tett (es braucht nicht Butter zu sein) samt einer feingeschnittenen Zwiebel ganz zartgelb gedämpft unter fleißigem Rühren. Hernach gieße man Fleischbrühe dazu, bis die Flüffigfeit darüber zusammengeht (hat man keine folche zur Berfügung, so genügt Wasser, in dem man Liebigs Fleisch = Extrakt gelöst hat, auch Bratensauce erfüllt denselben Zweck, die Speise sieht dann aber nicht so gut aus). Füge noch 1-2 Gewürznelken bei und das nötige Salz. Man stellt den Reis hierauf am besten in eine heiße Bratröhre oder in Ermangelung davon zugedeckt auf den heißen Herd und ber= meide denselben zum Feuer zu setzen, da die Körner sonst nicht ganz bleiben. Ift die angegebene Flüssigkeit eingekocht, so muß sie unter vor= sichtigem Aufrühren noch 1-2 Mal in gleichem Duantum erneut wer= den, worauf der Reis gar sein wird, d. h. körnig aber weich. 10 Mi= nuten vor dem Anrichten kommt ein Stück füße Butter dazu (ftark hühnereigroß) und, wer es liebt, geriebenen Käse oder Tomatenpüree. (Bereitungszeit 30-40 Minuten.)

Spinat-Frösche. Große schöne Spinatblätter werden sauber außgelesen, gewaschen und nachdem die Stiele entfernt einen Moment in ziemlich warmes Wasser getaucht, man muß aber darauf achten, daß die Blätter dabei unverletzt bleiben. Zu gleichen Teilen Kalbfleisch und zartes Schweinefleisch wird gehackt — wer es liebt, kann etwas Zwiebel darunter mischen — und gut gemengt mit dem nötigen Salz und Pfeffer. Auf jedes von den Spinatblättern wird nun von der Fleischfarce gestrichen, hierauf wird das Blatt gerollt, so daß ein kleines Würstchen entsteht und mit Faden leicht umwickelt. Ist Alles so vorbereitet, dann wird Butter heiß gemacht, die Würstchen sorgsfältig darin gebräunt. Der Fond wird mit etwas Kartoffelmehl und einigen Löffeln Kahm und Fleischbrühe oder aufgelöstem Fleischertrakt aufgekocht und die Würstchen während 15 Minuten hineingegeben, nachdem die Wickelfäden zuvor entsernt worden. (Ist sehr kräftig.)

Berliner Pfannkuchen. Butaten: 500 Gramm Mehl, 100 Gr. gestoßenen Zucker, 1 Theelöffel Salz, 2 Gier, 15-20 Gr. Preßhefe, 125 Gramm frische süße Butter, 1-11/2 Taffen Milch. Die Zutaten werden alle leicht angewärmt, hierauf wird in gewohnter Weise ein Hefenteig bereitet und kurz aber gut gearbeitet, bis er Blasen wirft. Er wird sodann einige Stunden zum Aufgehen in einem temperierten Raum aufgestellt (muß nochmal so hoch werden); macht man die doppelte Portion, dann ift es gut, ihn über Nacht stehen zu laffen. Ist er noch mal so hoch "gegangen", so wird er auf einem mit Mehl bestäubten Teigbrett kleinfingerdick ausgewellt, mit einem in Mehl getauchten Glas Plätchen ausgestochen und diese nochmals zum "Geben" 1 Stunde beiseite gestellt (dies gibt ungefähr 40-44 Plätchen). Die Hälfte dieser Bahl wird nun am Rande leicht mit Waffer befeuchtet, in der Mitte mit ganz wenig Confiture belegt (nicht zu flussige darf hiezu verwendet werden) und jedes so behandelte Plätchen wird mit einem leeren zugedeckt und leicht mit den Fingern ringsum angedrückt, damit sich die Rugel beim Backen nicht öffnet. Die Pfannkuchen werden schwimmend gebacken, in gutem Backfett, und muffen anfangs, bis fie in die Söhe gegangen, über mäßigem Feuer und erst später über gutem Feuer ausgebacken werden. Fertig, werden sie in Bucker und Zimmt gewälzt.

Erdbeer-Röllchen. 1 Pfund Mehl, ½ Pfund Butter, 4 Eigelb, 45 Gramm gesiebter Kochzucker, 1 Messerspitze Salz und ¼ Liter saurer Rahm werden stark verrührt. Die Mischung wird eine halbestunde kalt gestellt, dann ausgerollt und in zwei Hälften geteilt; das belegt man die eine Hälfte mit eingemachten Erdbeeren, die andere Teigplatte schlägt man darüber und sticht nun mit einem Glase runde Kuchen ab; die Känder werden sest zusammengedrückt und die Köllschen in kochendem Schmalz ausgebacken.

Oblatenbeignets mit himbeeren. Hierzu bedarf man schöner Gartenshimbeeren, die man zuckert. Aus den Oblaten werden etwa 6 Centimeter lange Stücke von gleicher Breite geschnitten, die man in Wein taucht; auf ein Oblatenstuck füllt man einen Löffel voll Beeren, klappt eine zweite Oblate darüber, wendet die Beignets in Ei und geriebener Semmel und bäckt sie in Butter zu schöner Farbe.

Compot: Corte. Compot: 8-10 schöne gleich große Aepfel, 125 Gramm Zucker, abgeriebene Schale einer kleinen Citrone, 3/8 Liter leichter weißer Wein, 1 Glas Waffer. Guß: 150 Gramm feinge= stoßener Zucker, 150 Gramm nicht abgezogene, gestoßene Mandeln, 2-3 Eier, je nach Größe und einige Löffel Rahm. - Man schäle und halbiere die Aepfel, entferne das Kernhaus, koche Zucker, Wein und Waffer eine Zeit lang zusammen, füge sodann die Citronenschale dazu, hierauf die Aepfel, die runde Seite nach unten, koche sie zuge= deckt weich, lasse sie noch eine Weile stehen, bis zum Erkalten (wer er liebt, kann auch etwas Rosinen mitkochen). Rolle jett Mürb= oder Blätterteig dunn aus und belege ein Springblech damit, bis an den halben Rand hinauf. Fülle alsdann das Compot forgfältig hinein und erst wenn alles gebacken ist, kommt der Guß darüber, wozu man Bucker, Mandeln und die ganzen Gier tüchtig gerührt hat. Der Ruchen wird hierauf nur noch in den Ofen gestellt, bis der Guß schön gold= braun und zur leichten Kruste geworden ift. (Ift kalt und warm zu effen.)

Panille-Stengel. Zuthaten: 100 Gramm gestoßener Zucker, 125 Gramm Mehl, 125 Gramm süße Butter, der Inhalt eines kleinen Päckchens Vanillezucker, 1 ganzes Ei. Die Butter wird zu Rahm gerührt, Zucker und Ei tüchtig damit verrührt und zuletzt kommt das Wehl darunter. Dieser Teig muß kalt gestellt werden vor dem Ausewellen, er kommt auf ein mit frischer Butter bestrichenes Blech in Stengelchen geschnitten, 10 Etm. lang und 2 Etm. breit, so dünn ausegewellt wie ein Messerrücken. Die Stengel werden in wenigen Misnuten knusperig gebacken (goldbraun), wer es besonders süß liebt, kann sie mit gezuckertem Eiweiß überpinseln. Sie müssen sehr rasch vom Blech entfernt werden, da sie sonst zerbrechen.

Mottenschuk. Der überall vorkommende gelbblühende Steinklee bewährt sich vorzüglich. Man lege kleine Sträußchen des aromatisch duftenden Krautes in die von Motten heimgesuchten Schränke und Laden. Große Mengen von Waldmeisterheu sind ebenfalls ein vorzügliches Mittel gegen Motten und haben die Pflanzen den Vorzug der Billigkeit und keinen so lästigen Geruch wie die künstlichen Mittel.

Roft:, Rotwein:, Cacao: und Chokolade : Fleke aus Wäsche zu entfernen, ohne dem Stoff zu ichaden: Roftfleden muffen möglichft vor der Wäsche entfernt werden, weil die Berührung mit Seife sie in der Beugfaser befestigt. Man tropfe auf die Rostflecken etwas Citronen= saft, lege ein ziemlich feuchtes, reines Tuch darüber und plätte mit beißem Eisen rasch darüber weg. Frische Rostflecken bedürfen nur zwei Mal dieses Verfahrens, ältere Flecken muß man 6—8 Mal so be= handeln, alsdann aber mit Erfolg. Ein anderes Verfahren ift: "Die Rostflecken in Citronenfäure einzulegen und diefe fo oft zu erneuern, bis dieselben verschwunden sind, nur darf weder vor noch nachdem Seife angewendet werden, weil diese die Wirkung der Citronenfäure aufhebt. - Die häßlichen Rotweinflecke entfernt man, indem man den betreffenden Gegenstand in kalte Milch einlegt. Sind die Flecke noch frisch, so genügen 24 Stunden, sind sie aber schon alt, so dauert das Verfahren länger und muß die Milch einige Mal erneuert werden. Nachher ist der Gegenstand mit der Bäsche nachzunehmen und zu be= handeln, wie alles übrige. — Cacao= und Chocolat=Flecke, welche sonst lange Zeit das Auge der Hausfrau ärgern, sind leicht zu entfernen, wenn man den betreffenden Gegenstand in kaltes Waffer einlegt, wennmöglich fließendes, ift dieses nicht zur Sand, so genügt es, einen Eimer unter den Wafferleitungshahn zu stellen. Das Waffer sollte aber 24-36 Stunden dazu und davon ab fließen, ununter= brochen, fürzere Dauer bleibt erfolglos. Wird das Baschestück hernach mit der übrigen Basche nachgenommen und behandelt wie diese, so wird man erstaunt sein, wie spurlos die Flecken verschwunden sind.

Obstslecke aus Leinwand kann man entfernen, indem man die Stelle einen Augenblick in siedende Milch halt.

Ein vorzügliches Pflaster für alle Arten von Wunden, Entzündsungen und kleinen Geschwüren kann man sich herstellen, indem man ganz frische, süße Butter, Harz und Wachs zerschmelzen läßt — alles zu gleichen Teilen — und unter tüchtigem Rühren miteinander versmischt. Luftdicht verschlossen in Schächtelchen ausheben.