

Sparen heisst das Lösungswort, wir helfen Dir an diesem Ort [Fortsetzung]

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **48 (1944-1945)**

Heft 10

PDF erstellt am: **25.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-667248>

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.

Sparen heisst das Losungswort, wir helfen Dir an diesem Ort

Kuhfleisch schmackhaft und billig zubereitet

(Ausgearbeitet von den hauswirtschaftlichen Expertinnen des eidg. Kriegs-Ernährungs-Amtes.)

Fortsetzung

II. Hackfleisch.

Fein gehackte Siedfleischreste oder rohes Hackfleisch in der Omelettenpfanne mit verriegten Zwiebeln und wenig Fett anrösten, etwas Mehl darüber streuen und wenden, bis das Mehl nicht mehr sichtbar ist. Mit Flüssigkeit oder Brühe ablöschen, Kräuter und Salz zum Würzen begeben.

A b a r t: Dem Hackfleisch können gekochtes, durchgetriebenes Gemüse, auch Kartoffeln (Reste) zum Strecken beigegeben werden.

Gefülltes Gemüse:

Kartoffeln, Kohlrabi, Gurken, Zucchettis, Tomaten und Zwiebeln werden ausgehöhlt (Kartoffeln, Kohlrabi, Sellerie in kochendem Salzwasser 5—8 Minuten vorkochen) und mit zubereitetem, gut gewürztem Hackfleisch füllen, in eine Pfanne oder Auflaufform geben. Etwas Brühe zugießen und weichdämpfen.

Die sauberen und gesunden Gemüseabfälle sowie das Kochwasser zu einer Suppe verwenden.

A n m e r k u n g: Blattgemüse wie Lattich, Spinat, Kabis, Kohl und Lauch, sowie die obgenannten Gemüse können schichtweise mit Hackfleisch in der Guß- oder Omelettenpfanne oder in einer Auflaufform gedämpft werden.

Sauerkraut mit Hackfleisch:

Sauerkraut wie gewohnt in etwas heißem Fett und Zwiebeln gut durchdämpfen, eine roh geraffelte Kartoffel zum Binden beigegeben oder etwas Mehl darüber stäuben und mit Flüssigkeit ablöschen und weichkochen.

Aus frischem Kuhfleisch oder Resten von Siedfleisch ein schmackhaftes Hackfleisch herstellen. Dies unmittelbar vor dem Anrichten mit dem Sauerkraut mischen oder lagenweise anrichten. Dieses Gericht ist bekömmlich und sehr ausgiebig.

Kartoffelring mit Hackfleisch:

Kartoffelstock zubereiten, feingehacktes Siedfleisch mit einer Tomatensauce einige Minuten kochen. Den Kartoffelstock als Ring auf eine Platte anrichten. Hackfleisch mit der Sauce in die Mitte geben und mit Grünem bestreuen.

A u f l a u f: Kartoffelstock schichtenweise mit

dem Hackfleisch in die gefettete Form einfüllen und mit Tomatensauce oder irgend einer andern Sauce übergießen und im Ofen aufziehen.

Das Gericht kann auch ohne Sauce mit Käse bestreut oder mit Salat serviert werden. Dieser Auflauf kann mit gedämpftem Gemüse bereichert werden.

Neapolitanisches Gericht:

Aus Mais, Grieß oder Erbsgrieß einen dicken Brei kochen, die Hälfte davon auf ein abgspültes Brett sofort ausbreiten, das zubereitete Hackfleisch darübergießen und den zurückbehaltenen Brei darauf streichen. Es muß rasch gearbeitet werden, damit die Masse zusammenhält. Erkalten lassen, in Rechtecke schneiden, mit Öl überpinseln und im Ofen oder in der Omelettenpfanne beidseitig goldig überkrusten. Mit Salat oder mit einer pikanten Sauce servieren.

A b a r t e n:

1. Der Einfachheit halber kann das Hackfleisch mit dem Brei vermischt und in Schnitten ausgebacken werden.

2. Einen weniger dicken Brei mit dem Fleisch schichtweise in eine eingefettete Auflaufform füllen und im Ofen überbacken.

Hackbraten mit Kartoffeln (Sehr sättigend):

300 g Hackfleisch, 300 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, Salz, Grünes.

Kartoffeln in der Schale kochen, schälen und heiß durchreiben. Dann zum rohen Hackfleisch oder fein verriegten Siedfleisch geben, die geröstete Zwiebel, Salz und Grünes beimischen und alles mit einer Holzgabel sehr gut kneten. Aus der Masse eine Wurst formen. in wenig heißem Fett in der Bratpfanne anbraten, mit Flüssigkeit ablöschen, $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Stunde zugedeckt schmoren lassen. Die Sauce vor dem Anrichten mit Mehl binden.

A b a r t e n:

1. Aus der Fleisch-Kartoffelmasse Plätzli formen und in der Bratpfanne kurz backen.

2. Der Masse kann fein verriegtes, gedämpftes Gemüse beigegeben werden.