Zeitgemäße

Spar-Rezepte

für den Winter 1945/46

30 Pfg.

Als Manuskript gedruckt

30 Pfg.

Abwechslus werden dannische Kost trotz zeitbedingter Nahri ittelknannheit!

Das ist eine der Hauptforderungen an die Hausfrau von heute. Nicht nur sparsam zu wirtschaften heißt es, nicht nur ständig zu versuchen, die vorhandenen knappen Lebensmittel bis zum letzten auszuwerten, sondern auch alles daranzusetzen, daß nach wie vor eine möglichst abwechslungsreiche Kost geboten wird. Denn die angespannte Ernährungslage führt leicht zur Eintönigkeit des Küchenzettels, und Eintönigkeit in der Küche macht eine ohnehin einfache Kost nur noch dürftiger. Das aber darf nicht sein! Jede Hausfrau muß heute ihren ganzen Ehrgeiz daransetzen, dieser Gefahr durch die Erprobung und Anwendung immer neuer Rezepte zu begegnen und durch eine vielseitige Gestaltung der Mahlzeiten die Einfachheit des Essens weniger spüren zu lassen.

An der Erreichung dieses Zieles will auch der vorliegende kleine Ratgeber zu seinem bescheidenen Teil mithelfen. Er bringt aus der Fülle der Spar-Rezepte, die in den vergangenen Monaten mit Erfolg ausprobiert worden sind, eine Auswahl speziell solcher Rezepte, die sich im wesentlichen auf die Verwendung von Kartoffeln und Brot als unseren gegenwärtigen Hauptnahrungsmitteln stützen und deshalb im allgemeinen von allen Haustrauen angewandt werden können. Spar-Rezepte, bei denen mindestens in größerem Umfang Gemüse erforderlich ist, wurden in dieser für den Winter bestimmten Ausgabe bewußt außer acht gelassen.

Selbstverständlich erhebt dieser kleine Ratgeber keineswegs Anspruch darauf, daß alle Rezepte für alle Leser neu sind und ille Ratschläge gleichzeitig für alle Hausfrauen in gleichem Maße in Frage kommen. Das ist unmöglich! Es steht aber zu erwarten, daß das kleine Heftchen trotz seiner Selbstgenügsamkeit unter den Hausfrauen bald viele Freunde erwerben wird. Wenn dieses Ziel erreicht wird, wäre das zugleich die größte Genugtuung für alle, die dazu beigetragen haben, das Material für dieses Heftchen zu sammeln und es auf breiterer Basis möglichst vielen Hausfrauen zugänglich zu machen.

A. Kartoffelspeisen

Wie schon im Vorwort zum Ausdruck gebracht, zählt die Kartoffel heute zu unseren Hauptnahrungsmitteln. Obwohl in diesem Winter die Zuteilungen infolge des wahnwitzigen Hitler-Krieges nicht besonders reichlich ausgefallen sind, nimmt sie doch auf dem Küchenzettel immer noch den bevorzugten Platz ein und spielt vor allem auch als selbständiges Hauptgericht eine ausschlaggebende Rolle. Ihre Verwendungsmöglichkeit ist äußerst vielseitig, vielseitiger als sich die meisten träumen lassen, und es ist wirklich unverständlich, daß es immer noch Hausfrauen gibt, die ihre Zuflucht zu Pellkartoffeln und Salz suchen, wenn ihnen Fleisch und Gemüse zur Kartoffel fehlen. Wie vielseitig die Verwendungsmöglichkeit der Kartoffel als Hauptgericht ist, wird Ihnen nun auch dieser kleine Ratgeber zeigen. Wir bringen zu Beginn:

Sie an den Anfang zu stellen, ist berechtigt, denn auch wenn man nicht zu den Thüringern gehört, denen ein Sonntag ohne "Thüringer Klöße" kein Sonntag ist, oder zu den Bayern, die auf ihre "Knödel" nie verzichten möchten, verdient doch der Kartoffelkloß eine etwas bevorzugte Behandlung. Er ist schmackhaft, kräftig und sättigend und stellt niemals große Ansprüche an Beigaben. e etwa die Salz- oder Pellkartoffel. Man

er aus beiden herstellen, man kann ihn

1. Einige schmackhafte Kloß-Rezepte:

kann ihn aus rohen und gekochten Kartore

mit und ohne Mehl verarbeiten und ." .hn sich abends ebenso gut schmecken lassen wie zum Mittagsbrot, Nicht sparsam im Verbrauch! Probieren Sie am besten einmal der Reihe nach den Rezepte aus: ...it): Sie stammen aus Thüringen und werden a) Sparklöße (auch Serviettenkle dort vielfach an Stelle der Original nuringer Klöße hergestellt, weil letztere zu viele Kartoffeln erfordern und darum in jüngster Zeit nicht mehr so oft zubereitet werden können wie früher. Zu dem Sparkloß verwendet man wie zu den Original Thüringer Klößen ausschließlich rohe Kartoffeln, doch werden diese, nachdem sie gerieben sind, im Gegensatz hierzu nicht ausgedrückt, sondern mit etwa 2 Löffel Mehl und 2 Löffel Grieß gedickt. Wenn Sie alles gut miteinander vermengt haben, schmecken Sie den Teig mit Salz ab, tun etwas Hefe oder Natron hinzu, ferner etwas geröstetes Brot oder Brötchen, formen das Ganze zu einem Kloß, binden ihn in ein Tuch und lassen ihn eine Stunde in heißem Wasser kochen. Dazu essen Sie dann eine der üblichen Bratensoßen.

Brühklöße. Hierzu verwenden Sie gekochte und rohe Kartoffeln im Verhältnis 1:3 (die geriebenen rohen Kartoffeln jedoch nicht auspressen, sondern nur leicht ausdrücken!), vermischen den Teig mit ungefähr 1 Eßlöffel Grieß und etwas Salz nach Geschmack, formen daraus Klöße und lassen diese in leichtem kochendem Salzwasser etwa 10—15 Minuten ziehen. Dann gießen Sie je nach Vorrat ½ Liter Milch oder Brühe hinzu, lassen nochmals kurz aufkochen und das wohlschmeckende, kräftige Mahl ist fertig. Sie können aber auch auf den Zusatz von Milch oder Brühe verzichten und die Klöße wie den obigen Sparkloß zu einer Bratensoße verzehren. Gießen Sie jedoch das Wasser, in dem die Klöße gekocht wurden, auf keinen Fall weg, denn es ergibt ohne weitere Zusätze eine nahrhafte Suppe.

b) Milch- oder Brühklöße: Eine andere Art der Kartoffelklöße sind die Milch- oder

c) Resteklöße: Neben rohen und gekochten Kartoffeln können Sie zu den obigen Milch- oder Brühklößeh auch alle Arten von Gemüseresten oder geringen Gemüsemengen, die sonst kein vollständiges Essen ergeben, verwenden. Sie drehen das gekochte Gemüse (Kohl, Kohlrüben, Möhren usw.) zusammen mit den ebenfalls evtl. von der vorhergehenden Mahlzeit restlichen Kartoffeln durch den Fleischwolf, setzen in entsprechender Menge einige rohe Kartoffeln dazu und verfahren im übrigen genau so wie unter b) beschrieben.

d) Wickelklöße: Auch Wickelklöße sind bei den Kloß-Kennern sehr beliebt. Sie

verwenden dazu gekochte Kartoffeln vom vorhergehenden Tage, reiben sie, mischen etwas Salz und Mehl (letzteres im Verhältnis 4:1) hinzu, gießen etwas kochendes Wasser in die Mitte, verrühren das Ganze zu einem glatten Teig, rollen ihn messerrückendick aus, rösten in etwas Fett Semmelbrösel und streuen diese auf den ausgerollten Teig, schneiden dann etwa 20 cm lange und 5 cm breite Streifen, rollen diese zusammen und backen sie im Ofen auf einem Blech hellbraun. Sie können zu einer Bratentunke aber auch ohne jede Beilage gegeben werden. Verschiedene Hausfrauen bereiten jedoch die Wickelklöße noch auf eine andere Art zu. Sie verwenden dazu 1 Pfd. Mehl, geben einige rohe Kartoffeln dazwischen sowie etwas Salz und Milch, kneten alles gut durch zu einem festen Teig, rollen ihn dünn aus, klappen den Teig einmal zusammen und schneiden dann hieraus schmale Streifen, die Sie an den Enden zusammendrücken und dann in kochendem Salzwasser etwa 10—15

Minuten garziehen lassen. Auch die nach diesem Rezept hergestellten Wickelklöße können ohne Beilage gegessen werden.

e) Klöße mit Zucker und Zimt: Alle Klöße aus einem Gemisch von rohen und gekochten Kartoffeln unter Zusatz von Grieß oder Mehl (je mehr um so besser) schmecken übrigens auch sehr gut mit Zucker und Zimt oder Zucker allein bestreut. Auf diese Weise können Sie also alle hier unter b)—d) aufgeführten Klöße essen. Auch Reste von gekochten Kartoffeln können Sie unter Zusatz von etwas Mehl oder Grieß auf diese Art gut zu einer schmackhaften Mahlzeit verwerten, besonders zu einem Abendgericht oder einer warmen Vorspeise, wenn Sie danach Brot essen wollen.

2. Kennen Sie schon "Perücken"?

Kompott.

In manchen Gegenden Thüringens sagt man auch "Boltze" (oft "Pulze" gesprochen), und in Sachsen heißen sie "Reiberich" (oder auch "Rauberich" gesprochen). Man versteht darunter ein sehr schmackhaftes und sparsames Gericht aus geriebenen Salz- oder Pellkartoffeln (daher die sächsische Bezeichnung "Reiberich"), doch werden Perücken vielfach auch aus Kartoffelmus hergestellt und ergeben auch auf diese Weise eine wohlschmeckende Mahlzeit. Die Zubereitung ist im wesentlichen die gleiche, nur aus geschmacklichen Gründen gibt es einige Unterschiede, auf die wir hier besonders aufmerksam machen möchten. a) erste Möglichkeit: Die geriebenen Salz- oder Pellkartoffeln bzw. der Kartoffelbrei werden nochmals schwach gesalzen, in beliebiger Dicke je nach vorhandener Menge fest in eine vorher ganz schwach eingefettete Pfanne gedrückt - es geht aber auch ohne Fett! — und langsam gebacken. Wenn der Teig am Boden ordentlich braun ist, wird er mit Hilfe eines Topfdeckels umgestülpt, auch auf der anderen Seite braun gebacken und so auf den Tisch gebracht. Man ißt ihn entweder ohne jede Zutaten, oder mit etwas Zucker bestreut, oder zu einem Teller Suppe, zu einer Scheibe trockenen oder gerösteten Brotes.

oder — sofern man hat — zu irgendeinem Gemüsesalat bzw. einer Fruchtsuppe oder zu b) zweite Möglichkeit: Die Kartoffelmasse wird mit Mehl vermengt — auf 1 Pfd. Kartoffeln etwa 35-70 Gramm Mehl - und dann wie oben gebacken und verzehrt.

c) dritte Möglichkeit: Statt Mehl werden dem Kartoffelbrei reichlich Zwiebel und

wenn möglich etwas Muskat hinzugesetzt. Da die "Perücken" hierdurch einen kräftigeren Geschmack erhalten, bleibt in diesem Fall jedoch der Verzehr mit Zucker oder zu einer Süßspeise außer Betracht.

d) vierte Möglichkeit: Es werden lediglich geriebene Kartoffeln, kein Kartoffelmus, verwendet. Die Kartoffeln werden vorsichtig mit etwas Mehl vermischt, daß sie ganz locker bleiben und ebenso locker etwa 1 cm dick in die Pfanne getan (nur leicht andrücken)

und dann einseitig gebacken. Zutaten (falls erwünscht!) wie oben unter a) beschrieben. Besonders sei noch darauf hingewiesen, daß sich für die Herstellung von "Perücken" sehr gut jede Menge von Kartoffelresten eignet, die man auf diese Weise zu einer neuen

Mahlzeit verwenden kann. 3. Geraffelte Pfannkartoffeln - Pillekuchen - Kartoffelbällchen:

Ähnlich wie bei den oben genannten Perücken lassen sich aus Kartoffeln weitere

recht schmackhafte Gerichte herstellen, die ebenfalls zur Abwechslung im Küchenzettel beitragen und vor allem sehr sparsam im Verbrauch sind. Wir empfehlen Ihnen:

a) Geraffelte Pfannkartoffeln: Einige rohe Kartoffeln werden geschält, ohne Wasser

geraspelt, leicht gesalzen und sofort in eine leicht eingefettete, bereits heiße Pfanne getan und bei schwachem Feuer mit einem Deckel bedeckt gebacken und dann mit Zucker bestreut gegessen.

b) Pillekuchen: Auch hierzu werden rohe Kartoffeln verwendet. Die Kartoffeln werden geschält, in Stifte geschnitten, mit Mehl vermischt (auf 1 Pfd. Kartoffeln etwa

25 Gramm Mehl), mit etwas heißem Wasser übergossen, mit Salz und Kümmel untermengt und etwa 5 cm hoch in der vorher leicht eingefetteten, heißen Pfanne zugedeckt bei schwachem Feuer gebraten. Der Pillekuchen wird dann mit Kräutern überstreut angerichtet.

c) Kartoffelbällchen: Dieses Gericht eignet sich wieder für die Verwendung von Kartoffelresten. Die geriebenen Kartoffeln werden mit etwas Salz, Milch, etwa 10 Gramm zerlassenem Fett und — sofern Sie haben — einigen gewiegten Kräutern vermischt, zu flachen Bällchen geformt und dann in der Pfanne ohne Fett gebraten. Sie sind recht schmackhaft und können ohne weitere Zutaten verzehrt werden. Trotzdem sei darauf hingewiesen, daß diese Kartoffelbällchen sich besonders als Zuspeise zu einem evtl. vorhandenen Rohkostsalat (siehe die Rezepte unter "Kartoffelzuspeisen") eignen. 4. Kartoffelkuchen:

Ein vollwertiges Mittag- oder Abendessen gibt auch der von vielen Hausfrauen geschätzte Kartoffelkuchen. Er hat im Geschmack eine gewisse Ähnlichkeit mit den oben

beschriebenen "Geraffelten Pfannkartoffeln", unterscheidet sich aber von diesen dadurch. daß er wie ein richtiger Kuchen auf einem Blech im Backofen gebacken wird und außerdem auch ergiebiger ist. Die Zubereitung geschieht wie folgt: Sie reiben eine entsprechende Menge Kartoffeln, lassen im Haarsieb oder Beutel das Wasser ablaufen (nicht ausdrücken!). mischen etwas Mehl dazu, damit der Teig trockener wird, schmecken mit Salz, Zucker und etwas Zwiebeln ab und streichen ihn dann auf ein leicht eingefettetes Blech etwa 1-2 cm dick auf. Danach ritzen Sie mit einer Gabel oder einem Löffelstiel kuchenstückgroße Rechtecke ein und lassen die Masse im Backofen backen, bis sie goldgelb ist.

5. Kartoffelschiwwer: Nur wenig bekannt, aber sehr nahrhaft und sparsam - darum also ganz in die heutige Zeit passend! — ist das unter dem Namen "Kartoffelschiwwer" aus Schlesien stammende Kartoffelgericht. Es ist dort in manchen Bezirken schon seit Generationen beliebt und also keineswegs ein Produkt aus kriegerischen Notzeiten. Zu Kartoffelschiwwer verwenden Sie am besten möglichst flache Kartoffeln. Sie werden sehr sauber gewaschen — am vorteilhaftesten bürstet man sie — und der Länge nach in zwei Teile geschnitten. Die Schnittflächen bestreut man mit Salz und Kümmel, legt die Kartoffeln dann mit der Schnittfläche nach oben auf ein Blech und läßt sie in der Bratröhre backen. Notfalls kann man sie aber auch auf der heißen Herdplatte zum Backen bringen, nur müssen sie dann während der Backzeit einmal gewendet werden. Kartoffelschiwwer werden mit der Schale gegessen und auf diese Weise restlos ausgewertet. Sie sind sogar sättigender als Pellkartoffeln. Zutaten sind nicht erforderlich. Versuchen Sie es mal, und Sie werden durch den guten Ge-

6. Kartoffelsuppe aus rohen Kartoffeln:

Im Küchenzettel der Hausfrauen spielen kräftige Suppen heute eine größere Rolle als früher. Schon morgens kommt in sehr vielen Familien an Stelle der früher üblichen Brötchen infolge des knappen Brotaufstriches eine nahrhafte Suppe auf den Tisch. Neben den allen Hausfrauen bekannten Suppen empfehlen wir Ihnen einmal folgendes Rezept: Reiben Sie in kochendes leichtes Salzwasser 1—2 mittelgroße Kartoffeln (zur Abwechslung können Sie auch, sofern Sie haben, hin und wieder zusätzlich eine kleine geriebene Möhre hinzutun) und lassen Sie dann das Ganze nochmals kurz aufkochen. Sie erhalten auf diese Weise eine sämige Suppe, die schmackhaft und sättigend ist und Ihnen andere knappe Zutaten sparen hilft. Auch für Kinder ist die Suppe sehr gesund. Menschen mit ruhrähnlichen Magenverstimmungen sollten die Suppe sogar vorübergehend nicht nur morgens, sondern auch mittags und abends essen.

7. Florentiner Kartoffeln: Zu den seltenen Gemüsegenüssen, die es in diesem Winter vielleicht einmal geben wird,

schmack überrascht sein.

gehört dann wahrscheinlich eine Zuteilung von Winterspinat. Zur möglichst vorteilhaften Auswertung dieses Spinates empfehlen wir Ihnen (wenn Sie ihn nicht als Rohkostsalat entsprechend dem unten folgenden Rezept verwenden wollen) die Zubereitung von "Florentiner Kartoffeln". Sie verwenden hierzu etwa ein Kilo Kartoffeln, kochen sie in der Schale, ziehen sie ab und drehen sie noch heiß durch. Der Spinat wird gründlich gewaschen, mit dem Wiegemesser grob gewiegt und in einer Pfanne, in der man vorher schon etwas Zwiebel angedünstet hat, gut gedünstet. Dann mischt man den gedünsteten Spinat unter die durchgedrückten Kartoffeln und schmeckt mit etwas Salz ab. Schon mit relativ wenig

8. Petersilienkartoffeln - Bechamelkartoffeln - Senfkartoffeln:

Spinat erhalten Sie ein ansprechendes Mittagsgericht.

Drei miteinander verwandte Gerichte, die ebenfalls wohl von allen Hausfrauen im

Winter zubereitet werden können, sind die folgenden: a) Petersilienkartoffeln: Sie stellen aus etwas Fett, ca. 20 Gramm Mehl, ungefähr

3/4-1 Liter Wasser und reichlich Petersilie (Salz nach Geschmack) eine Petersilientunke her, lassen gleichzeitig Pellkartoffeln kochen, ziehen die Kartoffeln noch heiß ab und schneiden sie dann in dünne Scheiben in die Tunke hinein, in der sie nun etwa 10 Minuten

ziehen müssen. Das Gericht hat zugleich den Vorteil, daß es schnell zubereitet werden kann und wenig Arbeit macht.

Wasser, Mehl und etwas Salz — jedoch ohne Petersilie — hergestellt. In diese Tunke werden wie oben die heißen Kartoffelscheiben zum Ziehen gebracht und danach noch etwa

1/8 Liter heiße entrahmte Frischmilch hineingegossen.

c) Senfkartoffeln: Genau wie die Petersilienkartoffeln werden die Senfkartoffeln

b) Bechamelkartoffeln: Auch hierfür wird zunächst eine Tunke aus etwas Fett,

c) Sentkartoffeln: Genau wie die Petersilienkartoffeln werden die Senfkartoffeln hergestellt. An Stelle von Petersilie benutzen Sie jedoch neben den übrigen Zutaten einen Eßlöffel Senf sowie etwas Essig und eine Prise Zucker.

Bei allen drei Rezepten können die beschriebenen Tunken auch lediglich als Tunken zu gewöhnlichen Pellkartoffeln angerichtet werden. Mit Rücksicht auf die sparsame Verwendung von Fett und den Sättigungswert empfiehlt sich jedoch die Verarbeitung wie oben beschrieben, wodurch die Einfachheit der Pellkartoffel weniger zum Ausdruck kommt und auch ein besserer Geschmack erzielt wird.

9. Kartoffelkeulchen:

Obwohl die Haushalte in den Städten, für die diese Rezepte im wesentlichen bestimmt sind, in ihrer überwiegenden Mehrzahl kaum über Obst verfügen werden, soll doch aus der Reichhaltigkeit der Kartoffelspeisen, zu denen Äpfel verwendet werden, gewissermaßen "für alle Fälle", auch eines dieser Rezepte hier angeführt werden: die sehr schmackhaften Kartoffelkeulchen! Hierzu benötigt man etwa zwei Pfund gekochte Kartoffeln, dreht diese durch, mengt etwas Salz sowie 2—3 mittelgroße, in kleine Stücke geschnittene oder geraspelte Äpfel hinzu, formt das Ganze zu einer Rolle und bäckt den Teig scheibenweise in der Pfanne; die Kartoffelkeulchen werden dann mit Zucker bestreut serviert.

10. Allerlei Tips zu Kartoffelgerichten:

Kartoffel als unser Hauptnahrungsmittel bietet, nicht erschöpft. Vor allem sei hier auch an diejenigen Kartoffelgerichte erinnert, die allen Hausfrauen längst bekannt sind und früher auch häufig zubereitet wurden. Vielfach sind sie aber — wie z. B. Kartoffelplinsen und Bratkartoffeln — infolge des Fettmangels neuerdings stark in den Hintergrund getreten. Deshalb möchten wir Ihnen nun hier noch einige Tips geben, die Ihnen die Möglichkeiten eröffnen, auch diese altbekannten Speisen trotz der notwendigen Sparsamkeit weiter auf den Tisch zu bringen, wenn auch nicht in vorkriegsmäßiger Güte. Bitte merken Sie sich:

a) Kartoffelmus ohne Milch: Viele Hausfrauen glauben, einen schmackhaften Kartoffelbrei nur herstellen zu können, wenn sie Milch haben. Es geht aber auch ohne Milch, nur dürfen Sie nicht, wie es meistens geschieht, zum Breiigmachen der durchgequetschten

Mit den oben genannten Kartoffelgerichten sind natürlich die Möglichkeiten, die die

- Kartoffeln das alte Kartoffelwasser verwenden, sondern frisch gekochtes Wasser, und auch dieses nicht allzu reichlich. Dann schmeckt der Kartoffelbrei fast ebenso gut wie mit Milch, besonders wenn Sie den Kartoffelbrei mit gerösteten, feingeschnittenen Zwiebeln servieren. Das verfeinert übrigens nicht nur den Geschmack, sondern kann notfalls jede weitere Beilage ersetzen.

 b) Kartoffelplinsen (-puffer) ohne Fett: Daß man Kartoffelpuffer auch ohne Fett backen kann, wird dem, der es noch nicht probiert oder sie noch nicht gegessen hat sehr
- backen kann, wird dem, der es noch nicht probiert oder sie noch nicht gegessen hat, sehr unwahrscheinlich, ja unmöglich vorkommen. Aber es geht, und Sie werden nach einer Probe zugeben, daß es sogar sehr gut geht, wenn Sie die Plinsen nicht in der Pfanne, sondern auf der offenen, heißen Herdplatte backen und den Teig nicht so dick und breit ausstreichen. Wie hilft man sich aber in der Großstadt, wo doch meistens mit Gas oder elektrisch gekocht wird? Hier ist lediglich darauf zu achten, daß der Tiegel nicht durchbrennt, und deshalb darf nur mit kleinster Flamme oder schwacher Stromschaltung gebacken werden. Ein in reichlich Fett gebackener Kartoffelpuffer ist selbstverständlich etwas anderes, aber der Kartoffelpuffer ohne Fett bietet wieder eine Möglichkeit mehr, die Mahlzeiten ohne Fettverbrauch abwechslungsreich zu gestalten.
- c) Und wie kann man bei Puffer Fett sparen? Manche Hausfrau wird vielleicht trotz alledem auf etwas Fett nicht verzichten wollen. Darum im Zusammenhang hiermit noch ein Tip, den Sie übrigens auch bei allen anderen Pfannenbratsachen verwenden können: Schneiden Sie eine rohe Kartoffel in der Mitte durch, lassen Sie das vorgesehene Fett in einem Näpfchen zergehen und benutzen Sie dann zum Einfetten der Pfanne das jeweils
- in das Fett getauchte Kartoffelstück.

 d) Bratkartoffeln ohne Fett: Auch für die Herstellung von Bratkartoffeln ohne Fett ist schon von zahlreichen Hausfrauen ein kleiner Trick ausprobiert worden. Sie schneiden die gekochten Kartoffeln wie üblich in die Pfanne und gießen dann, um das Anbrennen der Kartoffeln zu verhüten, etwas schwarzen Kaffee darüber. Gewiß, wiederum nur eine

e) Geringfügige Kartoffelreste als Suppendickungsmittel: Mit winzigen Resten von gekochten Kartoffeln wußte man früher und weiß man vielfach auch heute noch nichts anzufangen. Sie können solche Reste jedoch bei der Herstellung von Suppen aus Suppenpulvern und sonstigen käuflichen Suppenmitteln gut verwenden. Die Kartoffelreste werden durchgedreht und in der Suppe mit aufgekocht. Dadurch wird die Suppe dicker, sättigen-

Notionung, aber sie hilft sparen und erlaubt uns gebratene Kartoffeln, auf die wir sonst

bei eventuellen Gemüsezuteilungen das wenige Gemüse möglichst vorteilhaft verwerten können. Auf die Verarbeitung zu Kartoffelklößen ("Resteklöße") haben wir schon hingewiesen; darüber hinaus können Sie alle Gemüsegerichte sättigender gestalten - und so also das Gemüse strecken —, wenn Sie zu dem dicken Gemüse statt Salz- oder Pellkartoffeln kleine Kartoffelklößchen geben. Sie reiben eine entsprechende Menge rohe

f) Kartoffelklößchen als Gemüsebeilage: Schließlich noch ein nützlicher Tip, wie Sie

ab, die dann in dem weichgekochten Gemüse noch etwa 10 Minuten ziehen müssen. B. Zuspeisen zu Kartoffeln

Kartoffeln, drücken sie ganz leicht aus und stechen mit einem Kaffeelöffel kleine Klöße

Der Mensch ist bescheiden geworden. Eine große Zahl der im vorhergehenden Abschnitt geschilderten Kartoffelspeisen wäre vor dem Kriege als selbständiges Gericht

nicht denkbar gewesen und hätte bestenfalls als Kartoffelbeilage zu Fleisch- oder Eierspeisen gedient. Heute nehmen wir gern manche Einschränkung in Kauf, um so mehr, als wir ja wissen, daß mit dem jetzigen Winter der Tiefpunkt unserer Ernährungslage erreicht ist und es dann bald wieder - dank dem harten Zupacken aller aufbauwilligen Kräfte — aufwärts geht. Wie steht es aber mit zeitgemäßen Beigaben? Ganz brauchen wir auch heute auf diese nicht ständig zu verzichten, und deshalb seien auch hierfür einige kleine Ratschläge bekanntgegeben.

1. Falsche Beefsteaks: Dieses falsche Beefsteak ist gewissermaßen der Clou aller "Ersatzgerichte". Probieren

vielleicht verzichten müßten.

der und nahrhafter.

Sie reiben drei gekochte Kartoffeln vom vorhergehenden Tage, vermischen den Brei mit einer Scheibe vorher eingeweichtem Brot, geben wie bei den echten Beefsteaks Salz, Pfefferersatz und Zwiebel nach Geschmack hinzu und backen dann den gut vermengten Teig in der Pfanne mit oder ohne Fett als flache Klopse. Diese wohlschmeckende Zuspeise essen Sie zu Kartoffelsalat, Bratkartoffeln, mit einer einfachen Bratentunke zu Pell- oder Salzkartoffeln oder zu den im vorhergehenden Abschnitt beschriebenen "Perücken".

Sie es nur recht bald einmal aus, und Sie werden zugeben müssen, daß es von einem gestreckten echten deutschen Beefsteak kaum zu unterscheiden ist. Wie man das macht?

2. Zwei Rohkostsalate, die auch im Winter möglich sind:

Wieder unter der Voraussetzung, daß der gemüsearme Winter nicht ganz gemüselos

sein wird, nennen wir Ihnen nun die Rezepte für zwei Rohkostsalate, die Sie dann auch zur jetzigen Jahreszeit zubereiten können: a) Kohlrübenşalat: Hierzu werden die Kohlrüben geschält, mit dem Fruchtritzer fein-

geraspelt und mit Essig, Salz, Zwiebel und einer Prise Zucker abgeschmeckt. Lassen Sie den Salat etwas stehen, damit alles gut durchzieht und essen Sie ihn dann zu Kartoffelsalat, Bratkartoffeln oder wiederum zu den empfohlenen Perücken.

b) Spinatsalat: Auch der Spinatsalat kann zu den gleichen Kartoffelspeisen gereicht werden. Für seine Zubereitung wird der Spinat zunächst gründlich gewaschen, dann von seinen dicken Stengeln befreit und in schmale, feine Streifen geschnitten. Danach wird er

mit etwas verdünntem Essig, Salz, Zucker und feingehackten Zwiebeln abgeschmeckt, wiederum zum Durchziehen etwas stehengelassen und ist dann servierbereit. - Für den Fall, daß Sie einmal Kohlrüben oder Winterspinat als Zuteilung bekommen, sollten Sie

auf die Anwendung dieser Rezepte nicht verzichten, denn gerade im Winter ist vitaminreiche Rohkost von größter Bedeutung für die Gesundheit.

3. Einige Rezepte für Tunken zu Pellkartoffein:

Schon im vorhergehenden Abschnitt haben Sie bei der Beschreibung der Petersilien-, Bechamel- und Senfkartoffeln drei Rezepte für Soßen zu Pellkartoffeln kennengelernt. Ergänzend hierzu möchten wir Sie noch mit folgenden Möglichkeiten bekannt machen:

a) Zwiebel-Majorantunke: Sie dünsten feingehackte Zwiebel in wenig Wasser, verrühren dann einen Eßlöffel Mehl in einer Tasse Wasser, gießen dieses hinzu und schmecken freunden immer wieder gern gegessen werden. Wer will, kann natürlich die Tunke noch mit etwas Fett kräftiger gestalten. b) Knoblauchtunke: Bräunen Sie etwas Mehl (evtl. mit ganz wenig Fett), füllen mit Wasser oder Brühe auf, verlängern die Flüssigkeit mit angerührtem Mehl und geben zum

Schluß ganz feingehackten Knoblauch hinzu. Auch Geschmackszugaben von Schnitt-

c) Kalte Meerrettichtunke: Zur Abwechslung empfehlen wir Ihnen eine kalte Meerrettichtunke. Der Meerrettich wird fein gerieben, mit verdünntem Essig und etwas Zucker gewürzt, und die Soße ist gebrauchsfertig. Wer über Apfel verfügt, kann auch noch 1-2 Apfel hinzureiben. Wem die Meerrettichtunke in der hier geschilderten Zubereitung zu scharf ist, kann die Schärfe mit kochender Suppe oder kochendem Wasser ablöschen. C. Brotaufstriche Genau wie der Fleisch- und Fettmangel jede Hausfrau Tag für Tag mit der ernsten Frage belastet "Was koche ich?", ist auch die Frage des Brotaufstriches dadurch für alle Hausfrauen ein schwieriges Problem. Aber findige Köpfe haben auch hier schon manchen nützlichen Ausweg gefunden, und wir wollen nun in unserer Rezeptfolge auch auf diesem

lauch, Bohnenkraut usw. ergeben wohlschmeckende Tunken zu Pellkartoffeln.

mit Salz, Pfeffer und reichlich Majoran ab. Diese Tunke wird vor allem von Majoran-

Gebiet einige der erprobtesten Sparrezepte wiedergeben. 1. Falsches Schweineschmalz mit Öl:

2. Falsches Schweineschmalz ohne Öl: Einen ungefähr ähnlichen Brotaufstrich, bei dem Sie jedoch das Öl sparen können, erhalten Sie, wenn Sie wie folgt verfahren: Sie kochen einige ganz klein geschnittene Zwiebeln in 1/4 Liter Wasser, setzen zwei Eßlöffel Grieß hinzu, lassen nochmals aufkochen

Hefeflocken (sofern Sie solche erhalten) oder Hefe ein stark leberwurstähnlicher Geschmack

Haben Sie von einer früheren Zuteilung noch etwas Öl aufgehoben? Dann nehmen Sie hiervon einen Eßlöffel voll, setzen dem Öl 3-4 Eßlöffel Mehl hinzu, verdünnen das Ganze mit 3/4 Liter Wasser, und nachdem Sie die Masse mit Salz und Majoran abgeschmeckt haben, lassen Sie sie aufkochen, bis sie dick ist (etwa 10 Minuten). Der Brotaufstrich hat das Aussehen von Schweinefett, schmeckt auch beinahe so und ist außerdem sehr ergiebig.

und schmecken dann mit Salz, Pfefferersatz und Majoran ab. Auch diesen Brotaufstrich

werden Sie stets mit Vorliebe essen und davon gern häufiger Gebrauch machen. Übrigens kann sowohl diesem wie dem vorgenannten Aufstrich durch einen Zusatz von etwas

3. Falsche Leberwurst:

Künstliche Leberwurst-Rezepte gibt es eine Menge. Kennen Sie schon dieses? Sie dünsten reichlich Zwiebel in einem Eßlöffel Fett, lösen für 10 Pfg. Hefe in einer Tasse

gegeben werden.

Salz und Pfefferersatz ab. 4. Kartoffel-Zwiebel-Aufstrich:

lauwarmer Milch auf und lassen alles zusammen aufkochen. Dann tun Sie 2-3 Eßlöffel geriebene Semmel bis zum Dickwerden hinzu und schmecken mit geriebenem Majoran,

Hierzu reiben Sie vier gekochte Kartoffeln vom vorhergehenden Tage, vermischen den Brei mit einer reichlichen Portion vorher gebräunter Zwiebel, geben etwas Salz und

Pfefferersatz sowie reichlich Majoran dazu und ergänzen schließlich noch das Ganze mit

Wasser verdünnen. 5. Zwiebel-Brotbelag:

Daß Zwiebeln sehr gesund sind, weiß jedermann. Daß sie aber zu trockenem Brot

trockene Brot mit kleingehackten Zwiebeln und streuen dann je nach Geschmack geriebenen Majoran, Pfefferersatz und Salz darauf.

6. Falscher Wurstaufstrich: Für den Fall, daß Sie einmal Sardellen oder Sardellenpaste zugeteilt erhalten, können Sie mit einem Teil hiervon einen falschen Wurstaufstrich bereiten. Sie weichen eine abgeschälte Semmel ein und drücken sie fest aus. Dann schmoren Sie in ganz wenig Fett

etwas Senf. Sollte der Aufstrich zu dick werden, können Sie ihn ohne weiteres mit etwas

sehr gut schmecken, können Sie mit folgendem Rezept ausprobieren: Sie bestreuen das

eine mittelgroße geriebene Zwiebel, vermischen sie mit der ausgedrückten Semmel und rühren etwas Sardellenpaste und so viel Brühe daran, daß eine geschmeidige Masse entsteht. Diese wird auf schwachem Feuer so lange gerührt, bis sie sich vom Topfboden löst.

Schließlich wird mit Salz und geriebenem Thymian nachgewürzt.

7. Fleischaufstrich:

Zum Schlusse noch für alle diejenigen, die bereit sind, für einen Brotaufstrich einen Teil ihrer Fleischzuteilung zur Verfügung zu stellen, ein sehr vorteilhaftes Rezept für einen Fleischaufstrich. Sie drehen das Fleisch — es braucht nicht viel zu sein — zweimaldurch den Fleischwolf, mischen es mit einer dicken Mehltunke und schmecken mit Salz, Kräutern und Thymian ab. Man erhält einen gut schmeckenden Aufstrich, der sich jetzt im Winter auch gut einige Tage hält.

D. Verschiedenes

Not macht erfinderisch. Das haben besonders die letzten Monate gezeigt, und so sind wir in der Lage, unsere Sammlung zeitgemäßer Spar-Rezepte mit einigen allgemeinen Küchenwinken abzuschließen, die zweifeilos ebenfalls das Interesse zahlloser Hausfrauen finden werden.

1. Mehl aus Kartoffelschalen:

In einer Zeit, da auf dem Gebiet unserer Ernährung größter Mangel herrscht, darf nichts, aber auch gar nichts umkommen. Deshalb sei allen Hausfrauen empfohlen, auch die Kartoffelschalen noch der menschlichen Ernährung nutzbar zu machen und sie für die Selbstbereitung von Mehl zu verwenden. Die Kartoffelschalen werden sehr sauber gewaschen (achten Sie am besten schon bei der ganzen Kartoffel hierauf!), danach gut getrocknet und schließlich in einer Kaffee- oder Schrotmühle gemahlen. Das so gewonnene Mehl leistet zum Eindicken von Soßen, Suppen und Gemüsen, sowie als Streckmittel von dem gleichen Zweck dienenden Getreidemehl sehr gute Dienste.

2. Knäckebrot aus Kartoffelschalen:

Aber nicht nur zum Eindicken von Soßen usw. können Sie das aus Kartoffelschalen gewonnene Mehl verwenden, sondern auch zur Herstellung eines knäckebrotähnlichen Gebäcks. Dem Mehl wird etwas Wasser, sowie Salz, Kümmel und etwas Hefe hinzugesetzt (es geht aber auch ohne Hefe) und das Ganze zu einem festen Teig verrührt. Diesen Teig walzen Sie dünn aus und backen ihn auf einem Blech etwa 40 Minuten scharf aus. Die fertige Masse wird in rechteckige Stücke geschnitten und ist lange haltbar.

3. Hefe selbst bereiten:

Wer Tag für Tag schwer arbeitet, hat auch das Recht, sich an Sonn- und Feiertagen einmal etwas Besonderes zu leisten. Oft whit es dann aber zu dem gewünschten und geplanten Kuchen an der erforderlichen Hefe. Daß man käufliche Hefe strecken ka ist vielen bekannt, doch wußten Sie auch schon, daß man sie ohne jede Hefegrundsubst völlig "neu" herstellen kann? Zu diesem Zweck drücken Sie drei mittelgroße gekoc Kartoffeln durch, setzen einen Teelöffel Zucker hinzu und verrühren das Ganze mit etwhellem Bier zu einem dicken Brei. Diesen lassen Sie einige Tage stehen und verwend dann die gegorene Masse zu 2-3 Pfund Mehl.

4. Künstliche Marmelade:

Eigentlich gehört dieses Rezept noch in die Gruppe der Brotaufstriche. Da wir aber dort im wesentlichen Vorschläge für solche Brotaufstriche gemacht haben, die Butter, Schmalz und Wurst ersetzen sollen, bringen wir es erst hier unter Verschiedenes. Also - künstliche Marmelade: Sie verwenden hierzu 2 Eßlöffel Kaffee-Ersatz, 2 Eßlöffel Besig, 1 Eßlöffel Mehl, 1½ Tassen Wasser, ½ Tasse Zucker und eine Prise Salz. Alle diese Zutaten werden gut miteinander verrührt und unter Zusatz eines beliebigen Geschmacksaromas (Backaroma) zum Kochen gebracht. Das Ergebnis wird Sie überraschen, denn die so gewonnene Marmelade schmeckt bestimmt ausgezeichnet!

Damit sind wir am Ende! Wir hoffen, daß unsere Sammlung Ihnen recht viel Nutzen bringt und wünschen Ihnen mit der Erprobung und Anwendung unserer Ratschläge einen guten Erfolg. Im übrigen wollen wir uns alle mit ganzer Kraft für den Wiederaufbau Deutschiands einsetzen, denn je mehr Hände kräftig zupacken, um so sicherer überwinden wir die gegenwärtigen Schwierigkeiten und um so früher können wir wieder zu normalen Zeiten — auch auf dem für uns alle so wichtigen Gebiete der Ernährung —! zurückkehren.