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

Band: 17 (1895)

Heft: 24

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: 26.07.2025

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

Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am dritten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen | No. 6 | Juni 1895

Ueber die Verwendung und Zurüstung der Pilze in der Küche.

(Fortsetzung.)

Gebratene Schwämme als Garnitur. Schäle und wasche die Pilze sorgfältig und bringe für 24 Stück 90 Gramm Butter in die Pfanne. Lasse die Pilze in der Butter so lange braten, bis sie eine schöne Farbe haben. Bestreue sie dann mit Mehl, gehackten Schalotten und Petersilie und begieße sie mit Fleischbrühe. Ist die Speise gar und schön gefärbt, so bringt man sie ab dem Feuer.

Eierkuchen mit Pilzen. Rüste eine Omelette und lasse sie auf der einen Seite schön gelb und auf der andern bleich backen. Lege die Omelette mit der dunkleren Seite in eine Schüssel und schütte auf die eine Hälfte der Oberseite 10—15 gebratene Pilze; nun lege die andere Hälfte der Omelette nach Art eines Sockenstrumpfes um.

Pilze mit Eiern vermengt. Schäle, wasche und blanchiere 12 Pilze, hacke sie fein, schmelze sie mit Butter und begieße sie nach Abgabe ihres Wassers mit etwas Fleischbrühe. Bringe in eine zweite Kasserolle 10 Eigelb und 2 Eiweiß, entferne den Keim, schütte die Pilze hinein und rühre die Eier geschickt durcheinander. Trage das Gericht sofort und ganz warm auf.

Eine besondere Zurüstungsart der Champignons, seiner Abarten und der Blätterschwämme im allgemeinen. Der Champignon ist im allgemeinen der verbreitetste Pilz. Dank der Leichtigkeit, mit welcher er künstlich gezüchtet werden kann, ist er zu jeder Zeit um wenig Geld erhältlich. Man begreift daher, daß er ähnlich wie die Kartoffel mit allen Saucen zubereitet auf den Tisch kommt. Erscheint er aber roh, gekocht oder auf hundert verschiedene Arten zubereitet auf der Tafel, so ist er immer gut, wird gerne gesehen und macht der Trüffel und der Morchel immer den ersten Rang streitig. Die künstlich gezüchteten Schwämme müssen weiß, gefüllt und fest sein. Man rechnet auf vier Personen ungefähr 12 Pilze. Entferne die erdigen Bestandteile am Stiele und wirf die Pilze zum Waschen in frisches Wasser. Bleiben

dieselben zu lange im Wasser liegen, so verlieren sie auf einmal ihren Geschmack und ihr schönes Aussehen. Bringe dieselben nun in eine Kasserolle mit siedendem Wasser, das gesalzen und mit dem Safte einer Citrone angesäuert ist und füge ein Stück Butter zu. Die so zubereiteten Schwämme können zu Garnituren aufbewahrt werden.

Champignonschnitten. Wähle ziemlich feste und nicht allzu dicke Champignons, schäle sie sorgfältig und reinige sie in viel Wasser, das mit dem Safte einer Citrone und Essig angesäuert ist; dann lasse sie auf einem Siebe vertropfen. Bringe in eine Kasserolle ein großes Stück frische Butter, Petersilie, gehackte Schalotten und etwas Salz, laß die Pilze darin braten, bestreue sie mit Mehl, begieße sie mit Fleischbrühe und laß sie 10 Minuten lang schmoren. Schneide Brotschnitten, röste sie in Butter und garniere damit eine Schüssel mit hohen Rändern. Nun fügt man den Pilzen Eigelbliaison zu und schüttet sie über die Brotschnitten, wobei aber der Kranz um die Schüssel den Ragout der Mitte überragen muß. Serviere sie sogleich.

Eierschwämme à la barigoule. Schäle und entstiele frisch gepflückte Eierschwämme und fülle die Höhlungen mit einem Gemisch von Brotkrumen, Knoblauch, Petersilie, Salz, Pfeffer und fein gehackten Stielstücken aus. Begieße das Ganze mit Oel und laß es langsam während 15 bis 20 Minuten braun braten (Paulet).

Ragout von Moosschwämmen. Nach dem Waschen und Vertropfen der Pilze bring ihr Wasser mit einem Stück Butter, mit Salz und einem Löffel voll Mehl in eine Kasserolle; gieße Fleischbrühe und dünne Kalbsbrühe darein und laß 5 Minuten kochen. Den Ragout läßt man gelinde eine halbe Stunde schmoren und serviert ihn hierauf mit einem Kalbsbraten.

Zubereitung der Russula- und Lactarius-Arten. Wegen Mangel an Erfahrung und Praxis sind die Russula-Arten in unserem Lande nie nach ihrem gerechten Werte gewürdigt worden. Es ist zu bedauern, daß der vortreffliche und in unsern Wäldern so gemeine lederbraunblättrige Täubling nicht zu nutze gezogen wird. Die Russula-Arten lassen sich auf dieselbe Weise wie der Champignon zubereiten. Unter den Milchlingen gibt es einige, wie z. B. der Faustmilchling, die, mit Salz und Pfeffer gewürzt, roh gegessen werden können. Will man sie braten, so kann man sie einfach in Butter braten, würzt sie mit Salz und feinen Kräutern und fügt etwas Creme bei. Der Pfeffermilchling ist sehr genießbar, wenn man ihn mit Pfeffer und Salz gewürzt über den Rost bringt. Durch das Kochen verliert er seinen natürlichen bittern Geschmack fast vollständig. Der köstliche Blätterschwamm kann am besten zu Ragout verwendet werden. Man konserviert ihn in Essig.

Chanterelles royales. Laß die geschälten und sorgfältig gereinigten Chanterellen während einer halben Stunde langsam sieden und füge etwas Salz, Muskatnuß und weißen Wein bei. Schmelze, während die Schwämme sich läutern und vertropfen, einige Zwiebeln und Schalotten in Butter und versetze sie mit einer Schicht geraspeltem Käse. Bringe die Pilze dazu und würze sie etwas mit Salz und geriebener Muskatnuß. Füge dem Gericht, ohne umzurühren, Liaison von gerührten Eiern zu und trage sofort auf. (Schluß folgt.)

Etwas von den Heidelbeeren.

In jeder Haushaltung könnten mit geringer Mühe und wenig Kosten solche bereitet werden. Will nun die allereinfachste, billigste und beste Art anführen. Z. B. Heidelbeeren, die man ja überall findet, oder um geringen Preis haben kann, konserviert man folgendermaßen: Man fülle sie in Flaschen oder besser in Selterswasserkrüge, die man sehr billig in jeder Apotheke kaufen kann (5 Rp. per Stück), streue eine Prise Zucker darüber, verkorke gut, versiegle oder verbinde mit Pergament. Dann stellt man sie in Wasser auf's Feuer, läßt sie 10 Minuten kochen und läßt sie im Wasser stehen bis es wieder erkaltet. Alsdann stellt man sie bis zum Gebrauch in den Keller. Kommen sie nun zur Verwendung, so wird der obere Teil von den Krügen abgeschlagen, die Beeren werden herausgenommen, mit Zucker vermischt und im Winter, wenn notwendig, etwas erwärmt. Auf gleiche Art kann man auch Johannisbeeren und Kirschen konservieren. So zubereitet halten sie ein Jahr und noch länger und bleiben wie frisch. Wie schön ist es im Winter, wenn man nach dem Essen solche Früchte servieren kann. Besonders für Kranke sind Heidelbeeren durststillend und sozusagen bei jeder Krankheit ohne Nachteil genießbar. Darum möchte ich allen Hausfrauen anraten, solche Früchte auf diese Art zu konservieren und einmal angefangen, werden sie es gewiß jedes Jahr wiederholen. Frische Heidelbeeren in süßer Milch genossen, ist eine beliebte kalte Schale; auch kocht man davon eine Suppe, indem man die Beeren im Wasser zerkochen läßt, Zucker und Citronenschale daran tut und sie mit Kartoffelmehl ebnet. Ferner kann man eine Sauce davon bereiten, indem man nur ein kleines Quantum Wasser zu den gekochten Beeren gießt, mit Zucker süßt und sie dann mit Kartoffelmehl ebnet. Diese Sauce wird mit Vorliebe zu Eier- oder Kartoffelkuchen genossen. Eine angenehm schmeckende Speise bereitet man aus den Blaubeeren, wenn man sie in einem kupfernen oder emaillierten Kessel kocht und in Butter gebratene Semmel- oder Weckenschnitte hinzufügt. Ferner dienen sie auf eine unschädliche Weise zum Färben der Liqueure.

Mit ihrem Safte kann man Wolle, Leinwand ꝛc. schön violett färben. Bei Backwerken ersetzen sie die Weinbeeren am besten. Vor allem aber verdient ihr medizinischer Nutzen Beachtung, und dieser ist zum Glück den Landleuten vielmehr bekannt als den Städtebewohnern. Schreiber dieses kennt selbst zahllose Bauernfamilien, welche die gedörrten Heidelbeeren nie ausgehen lassen. Mit 1 oder 2 Eßlöffel voll davon in mehr oder weniger Wasser aufgekocht, warm oder kalt genossen, stillen sie die heftigste Diarrhoe sehr schnell, ohne eine nachteilige Rückwirkung befürchten zu lassen. Sehr wahrscheinlich würde sich dieses einfache Mittel auch bei leichten Choleraanfällen als heilsam bewähren; auch in vielen anderen Fällen dürften sie heilsame Wirkung haben, und nicht mit Unrecht sagt ein altes Sprichwort: Geraten Heidelbeeren gut, so ist keine gute Zeit für die Aerzte.

Das Kochen mit Gas.

Die fortwährende Verteuerung des Brennmaterials hat schon längst dazu gedrängt, Verbesserungen der Kochherde herbeizuführen; der alte holzfressende Steinplattenherd ist verschwunden; er hat dem eisernen, für Coaks- und Steinkohlenfeuerung berechneten Herd Platz gemacht. In scharfsinniger Weise wird die Feuerluft so geleitet, daß sie möglichst viel Wärme abgibt, so daß mit verhältnismäßig wenig Brennmaterial ein guter Nutzeffekt erzielt wird. In neuerer Zeit ist man noch einen Schritt weiter gegangen; statt die Steinkohlen direkt auf dem Roste zu verbrennen, benützt man das aus den Steinkohlen gewonnene Gas zur Erzeugung der zum Kochen nötigen Hitze und erzielt dadurch Vorteile, die niemand besser zu würdigen versteht, als die in der Küche beschäftigte Hausfrau.

Vor allem bietet die neue Kochweise der Hausfrau den Vorzug großer Bequemlichkeit. Da ist nicht nötig, zum Zwecke des Anfeuerns Holz zu zerkleinern, dann mit Hilfe von Papier, vielleicht noch mit Anwendung eines Blasebalges, erst ein kleines Feuer und später ein größeres anzufachen. Ein Zündhölzchen wird an den Brenner gehalten und der Hahnen geöffnet; sofort ist die Flamme da. Und ist die Suppe gekocht, die Milch „gewellt“, der Braten fertig, so braucht man kein Feuer nutzlos weiterbrennen zu lassen; eine Drehung am Hahnen und die Flamme erlischt. Da muß kein Brennmaterial herbeigeschafft und keine Asche weggeführt werden; kein Ruß bildet sich an Pfannen und Töpfen, kein Kaminfeger betritt die Küche. Alles das dient nicht nur der Bequemlichkeit, sondern bedeutet auch eine enorme Zeit- und Arbeitsersparnis.

Das Kochen mit Gas bietet aber auch eine Erleichterung für die Köchin hinsichtlich der Regulierung des Feuers. In jedem Moment hat sie es in der Gewalt, die Flamme stark oder schwach brennen zu lassen,

und was das bedeuten will, weiß jede am Herd Bewanderte. Handelt es sich um die Zubereitung einer Speise, die stundenlang kochen muß, so wird mit starker Flamme der Siedepunkt herbeigeführt und alsdann mit ganz winzigem Flämmchen der Kochprozeß fortgesetzt. Es kann also eine Regulierung vorgenommen werden, wie sie beim Holz- und Steinkohlenherd schlechterdings unmöglich ist.

Nun aber zur Hauptsache, zum Kostenpunkt. Es herrscht in den weitesten Kreisen noch die Ansicht, das Kochen mit Gas müsse sehr teuer sein, jedenfalls viel teurer als bei Anwendung gewöhnlicher Brennmaterialien. Das ist absolut unrichtig; richtig ist nur soviel, daß bei unverständiger Behandlung sehr viel Gas nutzlos verbraucht werden kann. Wer aber stets darauf sieht, die Flamme nicht stärker brennen zu lassen, als absolut erforderlich ist, wer ferner das Erhitzen des Wassers zum Geschirrwaschen 2c. nicht auf dem Gasherd vornimmt, sondern einen eigens konstruierten Gas-Wasserwärmer hiezu verwendet, der wird zu seinem Erstaunen gewahr werden, daß die Kosten eher geringer, jedenfalls nicht höher sind als die Kosten bei einem Holz- oder Kohlenherd.

Angesichts solcher Resultate wird die Anwendung des Gases zu Kochzwecken bald eine allgemeinere werden; schon jetzt ist die Zahl der in der Schweiz im Betriebe stehenden Gaskochherde eine beträchtliche. Sie würde noch weit mehr ansteigen, wenn der Gaspreis noch mehr reduziert werden würde, was erwiesenermaßen geschehen könnte.

Die Gaswerke machen überall glänzende Geschäfte. So sei nur beispielsweise gesagt, daß die Gaskonsumenten in Zürich einen Betrag von nicht weniger als 250,000 Fr. mehr an die Stadtkasse bezahlen, als diese das verbrauchte Gas kostet. Und so ist es anderwärts auch.

In Berlin wird das Gas zum Kochen und Heizen vom 1. April an für 10 Pfennig den Kubikmeter geliefert. Das Leuchtgas kostet 16 Pfennig. In Basel kostet das Kochgas 16 Rappen der Kubikmeter und in St. Gallen bezahlt man sogar 20 Rappen für das Kochgas und 27 $^1/_2$ Rappen für das Leuchtgas.

Um aber die Frage der Wohlfeilheit, soweit sie sich schon heute entschieden hat, hier nicht ganz zu übergehen, führen wir aus der bisherigen Praxis einige Beispiele an. Die Gasverwendung in der Küche erlaubt es — und auch das ist, besonders für die Herrschaften unachtsamer Dienstboten, ein schätzenswerter Vorteil, — an jedem Tage, ja für jedes Gericht, wenn wir wollen, den Gasverbrauch und die Kosten desselben durch einen Blick auf die in oder neben der Küche angebrachte Gasuhr festzustellen. Legt man den Durchschnittspreis des Heizgases zu Grunde, so kostet das Aufkochen von 2 $^1/_2$ Liter Wasser mittels Gas 1,25 Cts., mittels Petroleum 2,05 Cts., und auf dem Spirituskocher

5 Cts., wie wohlfeil man denselben Zweck mit Kohlen, Holz oder Briquettes erreichen kann, müssen wir jeder freundlichen Leserin an der Hand ihrer eigenen Erfahrungen festzustellen überlassen.

Sollen wir umfassendere Beispiele erwähnen, so sei angeführt, daß eine bürgerliche Familie von sechs Köpfen, bei ziemlich hoher Bemessung ihrer Bedürfnisse, täglich mit etwa 15 Cts. an Gaskosten zu reichen im Stande ist; billiger wird sich die Feuerung mit Holz und Kohlen wohl nicht, recht häufig aber teurer stellen. Geübte, in großen Küchen beschäftigte Köche vermochten natürlich bessere Resultate zu erzielen: so wurde in England ein 39pfündiger Braten über dem Gasfeuer für 1 Fr. 25 Cts. zubereitet, während die Fertigstellung eines anderen von derselben Größe 2 Fr. an Holz und Kohlen erforderte. Bei einem recht genau angestellten Versuch wurden zum Kochen von 1 Liter Milch und 1 $^1/_2$ Liter Thee für 4 Cts. Torf und Holz, aber nur für 2 Cts. Gas verbraucht.

Was aber das Gas in der Küche noch viel mehr empfiehlt, als die immerhin nicht die einzige Rolle spielende Kostenfrage, das ist die mit seiner Verwendung verbundene Sauberkeit, Bequemlichkeit und Ersparnis an Arbeit. Wir sehen es längst als selbstverständlich an, daß uns das Wasser, früher vom Brunnen tagtäglich mühsam herangeschleppt, heute durch Leitungen aus großen Zentralanstalten in die Küche gesandt wird und nur noch eine Hahndrehung erfordert, um uns klar und hell in Töpfe und Eimer zu sprudeln, aber wir lassen uns ruhig die Unbequemlichkeit gefallen, jedes Stückchen Brennmaterial treppauf schleppen, eine Weile, oft mit Plagen, aufspeichern und dann in Gestalt von Asche auch noch wieder beseitigen zu müssen.

Die Gaskochmaschine macht alle diese Umständlichkeiten überflüssig: man öffnet den Hahn, zündet die Flamme, eine oder mehrere nach Bedarf, an und kann bei richtiger Wahl des Brenners sicher sein, daß niemals ein Tröpfchen angebrannter Milch oder ein Bissen zu stark gebräunten Bratens mehr unsere Küche verlassen wird. Welche Plage liegt jetzt darin, daß mancher Herd, sowie gewisse Oefen, sich in ihren Launen nach dem Wetter richten und an manchen Tagen entweder gar nicht brennen wollen oder doch die Küche mit Rauch belästigen. Ein Gasherd raucht nie, da sein Feuer durch eine reichliche Luftzufuhr jedes Atom Kohlenstoff verzehrt und die Töpfe und Tiegel nur noch in kleinen, blauen, völlig rußlosen Flammen umspielt. Und doch haben diese Flämmchen Hitze genug in sich, um das kräftigste Steinkohlenfeuer zu ersetzen und doch wieder lassen sie sich durch eine Hahndrehung so leicht und sicher regulieren, daß wir unserem Gasofen einen 40pfündigen Braten und ein Milchfläschchen für den Säugling mit gleicher Ruhe anvertrauen können.

Welch' ein Gewinn es für die Küche ist, wenn keine rauchige Flamme, kein rußiger Topf, kein schwarzer Kohlenbehälter ihre blitzende Sauberkeit stört, das malt sich leicht jede Hausfrau aus.

Auf ein Minimum von Arbeit schmilzt die Kocharbeit zusammen, wenn man neben dem Gasherde den Müller'schen Selbstkocher benützt. Denkende und rechnende Hausfrauen, die hierin ihre Erfahrungen machen konnten, möchten sich nichts besseres, billigeres und zweckmäßigeres wünschen.

Für Küche und Haus.

Gebratene Tauben. Die sauber gerupften, auf brennendem Spiritus abgesengten, ausgenommenen und recht reingewaschenen jungen Tauben läßt man bis zum folgenden Tage liegen. Vor dem Braten nochmals ausgewaschen, reibt man sie inwendig mit etwas Salz aus, steckt jeder Taube Herz und Leber in den Leib und dressiert sie, indem man die Flügel auf den Rücken, die Beinchen kreuzweise übereinander legt und durch die Haut unter die Brust steckt, um die Oeffnung zu schließen. Nachdem man die Tauben dicht nebeneinander in eine Bratpfanne gelegt hat, begießt man sie mit dickem, sauerem Rahm, streut wenig Salz und Semmelbrösel darüber, stellt die Pfanne in einen gut geheizten Bratofen und schmort die Tauben unter öfterem Begießen mit dem Rahm in $^1/_2$ Stunden gar und braun. Nachdem sie angerichtet sind, kocht man mit etwas Liebig's Fleischextrakt-Bouillon die Sauce in der Pfanne, reibt sie durch ein feines Sieb, füllt auf jede Taube 1 Eßlöffel voll und reicht die übrige nebenher.

*

Hammelfleisch mit Kartoffeln. Hammel-Coteletten werden von Haut und Fett befreit, in dünne Scheiben geschnitten, mit reichlich Zwiebeln, geschälten kleinen Wachskartoffeln, Pfeffer und Salz gemischt. In nicht zu großem Topfe werden diese Bestandteile mit Wasser, in welchem 1 Theelöffel Liebig's Fleischextrakt aufgelöst ist, nicht ganz bedeckt, fest verschlossen auf das Feuer gestellt und weich gekocht. Sie bilden ein schnell herzustellendes, kräftiges und wohlschmeckendes Gericht.

*

Ochsenschwanzsuppe. Das dicke Ende von 2 Ochsenschwänzen wird in kochendem Wasser 10 Minuten blanchiert, in kaltem Wasser abgekühlt und in Portionsstücke gehauen, mit kochendem Wasser und $^1/_4$ Liter Sherry bedeckt, wieder auf das Feuer gestellt, mit Suppenwurzeln und 1 Zwiebel langsam weich gekocht. Zu gleicher Zeit dämpft man einige Dutzend weiße Perlzwiebeln und $^1/_4$ Liter in Scheiben geschnittene Karotten in Butter mit sehr guter Bouillon von Fleischextrakt weich, garniert die

Fleischstücke in einer Schüssel damit und stellt sie warm. Die Bouillon wird, 2 Liter betragend, mit 1 Eßlöffel in Butter hellbraun gebratenem feinem Mehl verkocht, gesalzen und, da man bei festlichen Gelegenheiten und an diese Art von Suppen besondere Ansprüche macht, noch durch Liebig's Fleischextrakt im Geschmack gehoben, das Fett aber abgefüllt. Die Ochsenschwanzsuppe wird über in Butter gebratenen Croutons angerichtet, das Fleisch nebenher gereicht.

*

Grüne Erbsen. Man dünstet die jungen Erbsen mit reichlich Butter, Salz, wenig Zucker und etwas Petersilie langsam fast weich (man muß die Erbsen oft umschwenken, um das Ansetzen zu vermeiden), löst alsdann 10 Gramm Liebig's Fleischextrakt in wenig Wasser auf, gießt dies über die Erbsen und dämpft sie völlig gar.

*

Spargel mit Eiersauce. 1 Eßlöffel feines Mehl schwitzt man in 1 Eßlöffel Butter, kocht mit dem Spargelwasser und einigen Gramm Fleischextrakt eine dickliche Sauce, rührt sie mit 2 Eidottern ab, würzt sie mit Salz, Essig oder Citronensaft und Muskat und gießt sie über den angerichteten Stangenspargel oder macht kurzgeschnittenen gar gekochten Spargel darin heiß.

*

Das Aufbewahren von Preßhefe im Sommer. Im Sommer muß die Hefe sofort nach Anlangen ausgepackt, aus dem Papier entfernt und an einem kühlen, luftigen Ort auf dem Kopfe so aufgestellt werden, daß sich die einzelnen Pakete nicht berühren. Nach ungefähr einer Stunde gibt man die Hefe in den Keller (ohne Papier). Auf diese Weise hält sich die Hefe im Sommer sehr lange. Trocken gewordene, zerfallene Hefe bespritze man mit frischem, reinem Wasser und knete sie zusammen, weil sie sonst warm wird und verdirbt.

*

Polnischer Salat. Gewässerte, abgezogene, in Würfel geschnittene Heringe, die gleiche Menge in der Schale gekochte Kartoffeln und feine, zarte Aepfel, ebenfalls gewürfelt, werden mit kleingeschnittener Zwiebel, Pfeffer, Essig, Oel und 2 Eßlöffel Fleischextrakt-Bouillon gemischt. Beim Anrichten wird der Salat mit Scheiben von roter Rübe, Kresse oder Petersilie garniert.

*

Schwarzwurzeln mit Käse. Man kocht die Schwarzwurzeln in siedendem Salzwasser, läßt sie abtropfen und schwenkt sie mit zerlassener Butter, geriebenem Parmesankäse, Pfeffer und 1 Messerspitze Liebig's Fleischextrakt so lange über dem Feuer, bis sie wie glaciert erscheinen.

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