



**Knorr**  
**Kochbuch**

**Knorr**  
**Gebirgs-Hafermark**  
 Kleine, zarte Flöckchen  
 aus bestem deuffsten Hafer  
 Das Frühstück  
 für Jung und Alt  
 für Sportsleute  
 für Zuckerkranke  
 Als Suppe, Brei, Rohkost  
 1/2 kg  
**Knorr**  
 Gebirgs-Hafermark

**Knorr**  
 Leicht, quellend  
 Milchig-süß  
**3 Minuten**  
 Kochvorschrift umstehend  
**Haferflocken**  
 1/2 kg  
**Knorr**  
 Haferflocken

**Knorr**  
**Hafermehl**  
 ein vorzügliches  
 Kindernahrungsmittel.  
 C. H. Knorr A. G.  
**Knorr**  
**Hafermehl**  
 1/2 Kilo

**Knorr**  
 Für äußerst schmackhafte  
 gesunde Suppen,  
 Vorzügliche Kindernahrung.  
**Hafergrütze**  
**Knorr**  
 Hafergrütze  
 1/2 kg

**Knorr**  
 Bratensoße

**Knorr**  
 Bratensoße

**Knorr**  
 Bratensoße

**Knorr**  
 Fleischbrühe  
 3 Würfel = 10 Pfg.

**Knorr**  
 3 Würfel = 10 Pfg.  
 Kräftig-würzig!

**Knorrox**  
 Fettreiche, schwach gesalzene  
 Bouillon-Paste

**Knorrox**  
 Fettreiche, schwach gesalzene  
 Bouillon-Paste

**Knorr**  
 Ochsenchwanz  
 Suppe  
 Extra fein

**Knorr**  
 Frühling  
 Suppe  
 Extra fein

**Knorr**  
 Kätzchen  
 Suppe  
 Extra fein

**Knorr**  
 Pilz  
 Suppe  
 Extra fein

**Knorr**  
 Jäger  
 Suppe  
 Extra fein

**Knorr**  
 Grünkern  
 Suppe  
 Extra fein

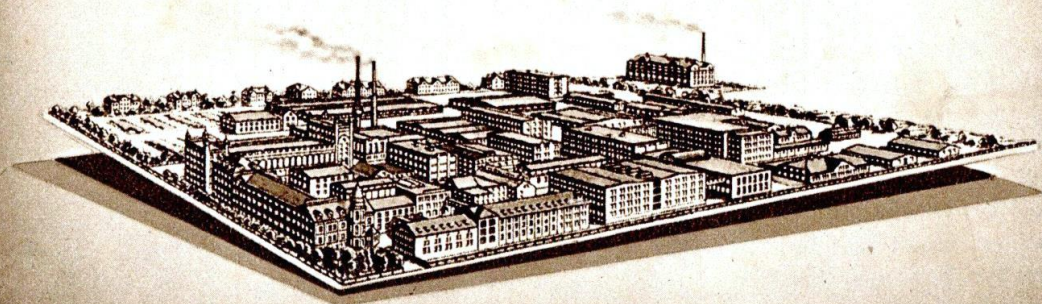
**Knorr**  
 Bswurst-  
 Suppe  
 Heller = 19

**Knorr**  
 Erbsw-  
 Suppe  
 Heller = 28

**Knorr**  
**Würze**  
 für  
 Suppen  
 Soßen  
 Salate  
 Gemüse  
 Einige Tropfen genügen

Das  
**Knorr**  
**Kochbuch**  
der  
deutschen Hausfrau

Gewidmet von der  
C. H. Knorr A. G. Heilbronn<sup>2</sup>n.



Preis 15 Pfg.



# Was wir im Frühling gerne essen:

## Suppen

Tapioka-Julienne Suppe  
 Eier-Einlauf-Bouillon-Suppe  
 Festtagsuppe  
 Haferflockensuppe mit Kräutern  
 Haferflocken-Spargelsuppe

Frühlingsuppe  
 Spargelsuppe auf Hausfrauenart  
 Braune Suppe mit Einlage  
 Dreierleisuppe  
 Rhabarbersuppe

## Hauptgerichte und Nachspeisen

Frühlingseier mit Feldsalat und Radieschen  
 Fisch in der Lüte mit Salzkartoffeln und Senfsoße  
 Saure Eier mit Kartoffeln in der Schale  
 Frikadellen mit Kartoffelsalat  
 Kartoffelpuffer mit Apfelloppott  
 Stangenspargel mit Buttersoße und Omelette  
 Leberklöße mit grünem Salat und Kartoffelpüree  
 Makaroni mit brauner Soße und Salat  
 Nudeleierkuchen mit Kopfsalat  
 Rhabarberspeise  
 Rührei mit Spargel und Bratkartoffeln  
 Spinatpudding mit Sardellensoße und Kartoffeln  
 Gedämpfte Kartoffeln mit deutschem Beefsteak u. Kopfsalat  
 Bauernfrühstück

Deutsche Beefsteaks mit Spargel in Buttersoße  
 Kikeriki- oder Hahn-Eier-Spagetti mit Fleischklößchen und Käsesoße  
 Paprikaschnitzel mit geschmälztem Blumenkohl, Bratkartoffeln  
 Fisch in der Form  
 Gebakener Fisch mit Mayonnaise und Kartoffelsalat  
 Eierkuchen aus Grünkernmehl mit Mischgemüse (Konserven)  
 Makaroni überkrustet mit grünem Salat  
 Schokoladenflammeri mit Nüssen  
 Eiercreme im Glas  
 Flammeritörtchen  
 Karamellsoße



## Was wir im Sommer gerne essen:

### Suppen

Tomatensuppe mit Nudeln  
 Suppe aus Gemüseresten  
 Milchsuppe mit Tapioka  
 Sommersuppe  
 Bouillon-Suppe mit Einlage

Hafermehlsuppe mit Eierstich  
 Grünkern-Pilzsuppe  
 Vanillesuppe mit Früchten  
 Zweierleisuppe  
 Hafermehlsuppe mit Tomaten

### Hauptgerichte und Nachspeisen

Arme Ritter mit Heidelbeerkompott  
 Hackbraten, Möhrengemüse und Salzkartoffeln  
 Haferflocken-Obstauflauf  
 Makkaronisalat mit Seheiern  
 Kalbskopf gebacken mit falscher Mayonnaise, Kar-  
 toffel- und Gurkensalat  
 Krautrollen gefüllt, mit gedämpften Kartoffeln  
 Kirschemelette  
 Makkaroni-Auflauf mit Pilzen und Gemüse  
 Gefüllte Tomaten mit Reis  
 Tomatenpfanne  
 Rahmschnitzel mit Käthen-Eiernudeln

Grüne Bohnen in Sahnesoße mit Frikadellen  
 Panierte Kalbskoteletts mit Gurkensalat, Kartoffel-  
 kroletten  
 Gebackene Tomatenscheiben und Kartoffelpüree  
 Käse-Kirschauflauf  
 Vanille-Eis  
 Birnenspeise mit Schokoladensoße  
 Rote Grütze mit Vanillesoße  
 Nudelpudding  
 Erdbeertorte mit Guss  
 Gefüllter Kuchen  
 Rhabarberspeise



# Was wir im Herbst gerne essen:

## Suppen

Hafermark: Tomatensuppe	Grünkernsuppe mit Marktflößchen
Sonntagssuppe	Sellerie-Spargelsuppe
Dreierleisuppe	Ochsenchwanzsuppe
Apfelsuppe	Grünkern: Brieslesuppe

## Hauptgerichte und Nachspeisen

Allerlei-Eintopfgericht	Süßer Nudelauflauf
Schinken-Tomaten-Eier-Makkaroni	Beefsteaks mit Sauce Béarnaise und geschmälztem Blumen-
Apfel-Leber-Ragout mit Salzkartoffeln	kohl, Pommes frites
Verschleierte Apfel	Wurstgericht auf schlesische Art, Schalkartoffeln
Haferflockenauflauf	Griekföckle gebacken mit gekochten Birnen
Hammelbraten mit Gemüsesoße, Kartoffelpüree	Möhrei mit Knorr-Eier-Spagetti
Pikantes Kartoffelmus und braune Kohlrabi	Hasenpfeffer mit Klößen oder Knorr-Makkaroni
Gefüllter Krautkopf mit Knorr-Bratensoße	Zander mit Petersiliensoße und Salzkartoffeln
Kartoffelklöße mit grüner Soße	Braune Kohlrabi und Haferplinsen mit Büdling
Kaninchenragout mit Kikeriki- oder Hahn-Eier-Makkaroni	Fischauflauf mit Sauerkraut
Rheinisches Erbsengericht	Schwamm pudding
Makkaronipastete mit Tomatensoße	Kaffee creme
Lauch überbacken mit Bratkartoffeln	Apfeltorte      Sonntagstorte
Wirsinggemüse mit Hackbraten und Kartoffeln	Weinschaumsöße
Tomatenröhrei mit Bratkartoffeln	Tapioka-Schaumspeise



# Was wir im Winter gerne essen:

## Suppen

- |                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| Gänselein-Grüntersuppe | Porree-Grüntersuppe |
| Ochsenchwanzsuppe      | Makkaronisuppe      |
| Leberreisuppe          | Frühlingsuppe       |
| Erbswurstsuppe         | Hafermehl-Rahmsuppe |

## Hauptgerichte und Nachspeisen

- |   |  |
|---|--|
| Nahmkartoffeln mit Schinken   | Heringskartoffeln  |
| Braune Apfelfkartoffeln   | Knorr Eintopfgericht   |
| Pikantes Fleischragout mit Kikeriki- oder Hahn-Eier-Makkaroni           | Haferflockenspeise mit gekochtem Obst                          |
| Eiertuchenpastete   | Weißkraut auf Feinschmederart mit Bratkartoffeln               |
| Gefüllte Eier mit Kartoffelsalat  | Panierte Schweinsrollen mit Schwarzwurzeln, Kartoffelkroketten |
| Apfelpflinsen   | Kikeriki- oder Hahn-Eier-Makkaroni mit Rauchfisch, Salat       |
| Rindsgulasch mit Rütchen-Eiernudeln oder Knorr-Makkaroni, Endiviansalat | Kutteln pikant mit Kartoffeln                                  |
| Haschee im Reistrand, Selleriesalat                                     | Gedämpftes Kalbsherz mit Klößen                                |
| Saure Kartoffeln, gekochtes Rindfleisch                                 | Schüsseltarpfen mit Kartoffeln                                 |
| Krautrouladen in brauner Soße mit Kartoffeln                            | Schellfisch oder Hecht gebraten mit Kartoffeln                 |
| Königsberger Klops mit Kapernsoße und Salzkartoffeln                    | Fischpudding mit Kapernsoße oder Senfsoße                      |
| Wildrouladen mit Kikeriki- oder Hahn-Eier-Makkaroni                     | Fischbuletten mit Kartoffelsalat                               |
| Kikeriki- oder Hahn-Eier-Makkaroni in Formchen                          | Schaumspeise mit Dörraprikosen                                 |
| Leberklöße mit Sauerkraut und Kartoffelpüree                            | Apfelsinenspeise   |
| Kraut mit Nüssen  | Weihnachtsflammeri   |
|   | Schokoladenringe   |
|   | Gefüllte Schnitten   |

# Kochzeit der Knorr-Suppen

## 5 Minuten

5-Minuten-Suppe

## 10 Minuten

Eiersternchen  
Eierbuchstaben

Lapioka  
Lapioka-Julienne

## 20 Minuten

Gretchen  
Grünkern  
Hausmacher  
Helgoländer  
Jäger  
Kätschen  
Kartoffel  
Mackerturle

Ochsenchwanz  
Pilz  
Reis  
Reis mit Tomaten  
Reis-Julienne  
Rumford  
Spargel  
Tomaten

## 25 Minuten

Frühling

Königin

**Wichtig!** Knorr-Suppen gewinnen an Wohlgeschmack, wenn sie nach dem Kochen 10 Minuten ziehen.



1 Knorr-Suppen-Würfel = 2 Teller Suppe





Zur Grünkernsuppe wird das Grünkernmehl kalt angerührt und in die kochende Brühe gegeben

### Eigene Rezepte

(Nur mit Bleistift schreiben)

#### Porree-Grünkernsuppe

Zutaten: 50 g Knorr-Grünkernmehl, 1 dicke Porreestange (Lauch), 30 g Butter, 3 Knorr-Fleischbrühwürfel,  $1\frac{1}{4}$  Liter Wasser, 1 Ei, 1 Eßlöffel Milch.

Den Porree waschen und quer in dünne Streifen schneiden, in der Butter dämpfen. Das Knorr-Grünkernmehl mit etwas kaltem Wasser glattrühren, mit dem Rest Wasser auffüllen, den gedämpften Porree beifügen und 20 Minuten kochen lassen. Die Fleischbrühwürfel in der kochenden Suppe gut auflösen und das Ganze mit dem mit Milch verquirlten Ei abziehen.

#### Hafermark-Tomatensuppe

Zutaten: 4-6 gehäufte Eßlöffel Knorr-Hafermark oder Haferflocken, 1 gehäufte Eßlöffel Tomatenmark, Salz, 30 g Butter, 1-2 Eßlöffel saure Sahne,  $1\frac{1}{4}$  Liter kaltes Wasser.

Das Hafermark in der Butter anrösten, Tomatenmark und Salz beifügen, mit dem Wasser auffüllen und 10 Minuten durchkochen lassen. Vor dem Anrichten mit saurer Sahne abrühren.

#### Frühlingsuppe

Zutaten: 2 Würfel Knorr-Frühlingsuppe,  $1\frac{1}{4}$  Liter Wasser.

Die Suppenwürfel zerdrücken, mit 1 Tasse lauwarmem Wasser anrühren, in 1 Liter kochendes Wasser einlaufen, 25 Minuten kochen u. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

#### Eier-Einlauf-Bouillon-Suppe

Zutaten: 14 g Knorrox-Bouillon-Paste, 1 Liter Wasser, 2 Eier, 1 gestrichener Eßlöffel Weizenmehl, 2-3 Eßlöffel Milch, 1 Prise Salz, Muskat, Schnittlauch.

Das Mehl mit der Milch glattrühren, Eier, Salz, Muskat beifügen, das Ganze gut verquirlen.

In 1 Liter kochendem Wasser die Knorrox-Bouillon-Paste auflösen, den Eiereinlauf mit einem Kaffeelöffel in die siedende Fleischbrühe tropfen lassen, mit Salz und Gewürz geschmacklich vollenden, mit gehackter Petersilie oder Schnittlauch anrichten.

#### Allerlei-Eintopfgericht

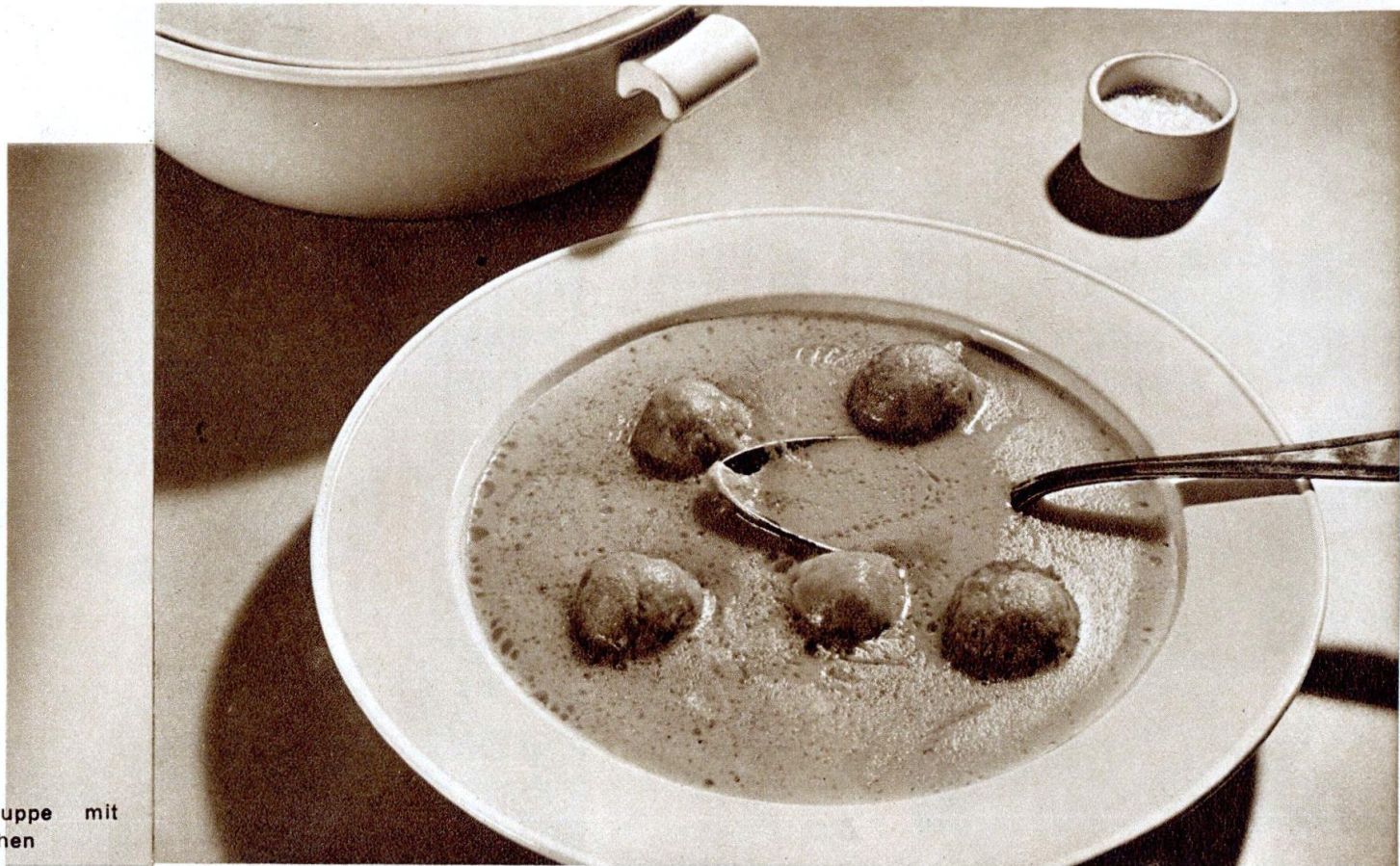
Zutaten: 3 Knorr-Tapioka-Suppenwürfel, 50 g Sellerie, 150 g Möhren, 300 g Kartoffeln, 150 g Wirsing, 1 Zwiebel, 1 Teelöffel Butter, Salz nach Geschmack, 2 Paar Frankfurter Würstchen.

Gemüse putzen, in dünne Streifen schneiden, mit der Butter, etwas Salz und 1 Liter Wasser weichkochen. Kurz vor dem Garwerden die in kleine Würfel geschnittenen Kartoffeln dazugeben.

Die Knorr-Tapioka-Suppenwürfel in  $1\frac{1}{2}$  Liter kochendes Wasser einlaufen und 10 Minuten kochen lassen. Das gekochte Gemüse und die fertige Suppe zuzugießen und noch einmal aufkochen. Mit Salz und Gewürz abschmecken. Die Würstchen in heißem Wasser ziehen lassen und ganz oder geschnitten zur Suppe geben.

#### Merke:

Suppen- und Fleischbrühwürfel müssen luftdicht in geschlossener Dose aufbewahrt werden, sonst ziehen sie Feuchtigkeit an.



Grünkernsuppe mit Markklößchen

## Grünkernsuppe mit Markklößchen

Zutaten: 1¼ Liter Fleischbrühe, 3-4 gehäufte Eßlöffel Knorr-Grünkernmehl.

Das Knorr-Grünkernmehl mit etwas kaltem Wasser glattrühren, in die kochende Fleischbrühe einlaufen und 20-25 Minuten kochen lassen. Mit Markklößchen anrichten. Fehlt die Fleischbrühe, so bereitet man sie gut, rasch und billig aus Knorr-Fleischbrühwürfeln, die, nur in kochendem Wasser aufgelöst, eine vorzügliche, reinschmeckende Fleischbrühe zu Trink- und Kochzwecken ergeben. 1 Würfel gibt reichlich ¼ Liter Fleischbrühe.

### Markklößchen

Zutaten: 30 g Rindermark, 10 g Butter, 35-40 g Knorr-Paniermehl natürlich, Salz, 1 großes Ei, 1 Prise Muskat.

In kaltem Wasser das Rindermark wässern, dann fein zerdrücken, Mark und Butter schaumig rühren, Paniermehl, Ei, Salz, Muskat daruntermengen und kleine, runde Klößchen formen, die in die kochende Suppe eingelegt werden und 5-6 Minuten ziehen müssen. Zuerst kocht man ein Probeklößchen.

### Zweiterleisuppe

Zutaten: 1 Würfel Knorr-Königinisuppe, 1 Würfel Knorr-Pilzsuppe, ¼ Liter lauwarmes Wasser, 1 Liter kochendes Wasser.

Die Suppe wird, wie unter Dreierleisuppe (S. 10) angegeben, bereitet.

## Suppe aus Gemüse-Resten

Fast jeden Gemüsereft kann man zu Suppe verwenden. Man ergänzt ihn durch Beigabe von Wasser auf ½ Liter Menge, bereitet aus einem Knorr-Suppenwürfel nach der auf jeder Packung aufgedruckten Vorschrift ½ Liter Suppe und mischt beides. Nach Salz abschmecken. Gut eignen sich dazu die Knorr-Suppenwürfel: Tomatensuppe, Spargelsuppe, Blumenkohlsuppe und Pilzsuppe.

## Braune Suppe mit Einlage

Zutaten: 1 Knorr-Mockturtle-Suppenwürfel, 1 Knorr-Eierriebele-Suppenwürfel, 2 Eßlöffel Rotwein, 50 g feingeschnittene Bratenreste, reichlich 1 Liter Wasser.

Den zerdrückten Knorr-Mockturtle-Suppenwürfel mit ¼ Liter lauwarmem Wasser glattrühren, die Masse in 1 Liter kochendes Wasser einlaufen und 10 Minuten kochen lassen. Den Knorr-Eierriebele-Würfel und die Bratenreste dazugeben und alles noch einmal 10 Minuten kochen. Mit Wein abschmecken und zugedeckt noch 5 Minuten ziehen lassen.

## Festtagsuppe

Zutaten: reichlich 1 Liter Fleischbrühe, 1 Semmel, etwas gewiegte Petersilie, Salz, 2 Eier.

Die Semmel in Wasser einweichen und ausdrücken. Das Gewürz und die Eier beifügen und alles gut verrühren. Durch ein Lochsieb in die kochende Fleischbrühe eindringen und etwa 5 Minuten ziehen lassen.

## Eigene Rezepte

(Nur mit Bleistift schreiben)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

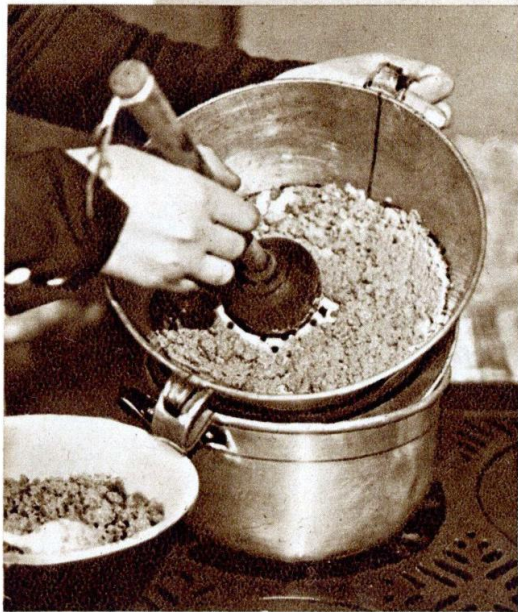
.....

.....

.....

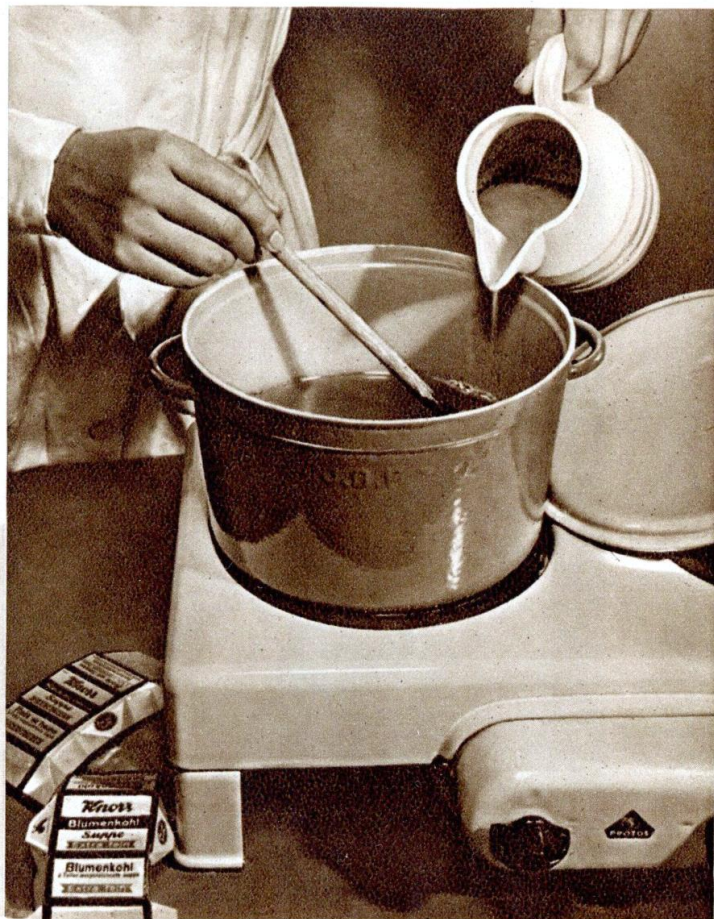
## Merke:

Für klare Fleischbrühsuppen, die sich rasch, gut und billig mit **Knorrox-Bouillon-Paste** herstellen lassen, verwendet man die bewährten Knorr-Suppeneinlagen (Eier Teigwaren) in ¼ Pfund-Packungen.



Der Leberreis wird durch ein Lochsieb in die Fleischbrühe gedrückt

Rechts:  
Zur Dreierleisuppe werden zwei Knorr-Suppenwürfel glattgerührt und ins kochende Wasser gegeben



### Eigene Rezepte

(Nur mit Bleistift schreiben)

#### Leberreis-Suppe

Zutaten: 125 g Kalbsleber, 1 Ei, 1 Eßlöffel Mehl, ½ kleine Zwiebel, 1 Eßlöffel gehackte Petersilie, etwas Salz und Muskat, 3 Knorr-Fleischbrühwürfel, 1¼ Liter Wasser.

Die gehäutete Leber mit der Zwiebel durch die Fleischmaschine drehen, das Ei schaumig rühren, Mehl, Petersilie, Salz, etwas Muskat beifügen und alles zu einer glatten Masse verrühren. Das Wasser zum Kochen bringen, die Knorr-Fleischbrühwürfel darin auflösen, den Teig durch ein Lochsieb hineinrühren, aufkochen, dann zugedeckt an heißer Herdstelle noch 10 Minuten ziehen lassen.

#### Vanillesuppe mit Früchten

Zutaten: 1 Liter Milch, 1 Päckchen Mondamin-Soßenpulver mit Vanillegeschmack, 10 g Mondamin, 60 g Zucker, 1 Prise Salz, 250 g frische Früchte (Erdbeeren usw.) oder 100 g getrocknete Früchte (Aprikosen usw.) oder 300 g eingemachte Früchte oder Konserven.

Das Mondamin und das Soßenpulver kalt anrühren, in die kochende Milch geben, 3 Minuten kochen lassen, mit Salz und Zucker abschmecken. Zur Verfeinerung nach Belieben 1—2 Eigelb unterziehen. Die frischen Früchte säubern, zuckern und in die erkaltete Suppe geben. Die getrockneten Früchte einweichen, kochen und nach Geschmack süßen. Konserven unverändert in die Suppe geben.

#### Dreierleisuppe

Zutaten: Je 1 Würfel Knorr-Blumenkohl-, Knorr-Reis mit Tomatensuppe, ¼ Liter lauwarmes Wasser, 1 Liter kochendes Wasser.

Die zerdrückten Knorr-Suppenwürfel mit lauwarmem Wasser zu einem Brei anrühren, in das kochende Wasser laufen und unter öfterem Umrühren 20 Minuten kochen lassen, dann nach Belieben noch 2 Eßlöffel saure oder süße Sahne oder Milch zusetzen.

#### Milchsuppe mit Tapioka

Zutaten: 50 g Knorr-Tapioka, 1¼ Liter Milch, 15 g Butter, 65 g Zucker, ½ Päckchen Mondamin-Vanillin-Zucker, 1 Ei, Salz.

Die Milch mit 35 g Zucker und etwas Salz zum Kochen bringen, inzwischen das Eiweiß zu Schnee schlagen und mit 30 g Zucker vermengen. Sobald die Milch kocht, kleine Klöße von dem Eierschnee abstechen und hineingeben. Die Klöße unter Umrühren 4 Minuten kochen lassen, mit einem Sieblöffel herausheben und zur Seite stellen. Den Knorr-Tapioka in der Milch gar kochen, Butter, Vanillinzucker und das mit etwas kaltem Wasser glattgerührte Eigelb hinzufügen und die Suppe mit den Schneeflößchen belegen.

Verfeinern kann man die Suppe, wenn man einige gewaschene, gequollene Korinthen oder grobgehackte Haselnüsse beifügt. Die Suppe kann sowohl warm als auch kalt gegessen werden.

Gänseklein-Grünkernsuppe: Die Federklele müssen am Gänseklein sorgfältig entfernt werden



### Gänseklein-Grünkernsuppe

Zutaten: 1 Gänseklein, 1 Zwiebel,  $\frac{1}{2}$  Stengel Lauch (Porree), 1 Stückchen Sellerie, Salz,  $1\frac{1}{4}$  Liter Geflügelbrühe, 1 Prise Muskat, 1 Eßlöffel Sahne oder Milch, 1 Eigelb, 2-3 gehäufte Eßlöffel Knorr-Grünkernmehl.

Das gut gereinigte Gänseklein mit reichlich Wasser, Salz, Zwiebel, Lauch und Sellerie weichkochen, dann das Fleisch von den Knochen lösen und samt Herz und Magen in kleine Stückchen schneiden. Die durchgeseihte Brühe zum Kochen bringen, das mit einigen Eßlöffeln kaltem Wasser glattgerührte Knorr-Grünkernmehl unter Rühren einlaufen und 20 Minuten kochen lassen. Nach Gewürz abschmecken, Rahm und Eigelb in der Suppenschüssel quirlen, mit etwas heißer Suppe verrühren, das Gänsefleisch beifügen und zuletzt die Suppe über das Ganze anrichten.

### Hafermehlsuppe mit Tomaten

Zutaten: ca. 250 g Tomaten, 2-3 gehäufte Eßlöffel Knorr-Hafermehl, 25 g Butter,  $1\frac{1}{4}$  Liter Wasser, 1 Eßlöffel sauren Rahm, Salz und Muskat nach Geschmack.

Die in kleine Würfel geschnittenen Tomaten in der Butter dünsten, das Hafermehl mit etwas kaltem Wasser glatt anrühren und beides unter Umrühren in  $1\frac{1}{4}$  Liter kochendes Wasser geben, salzen und 15 bis 20 Minuten kochen, durch ein Sieb schlagen und den verquirlten Rahm darunterühren.

### Grüntern-Brieslesuppe

Zutaten: 1 Kalbsbriesle, 2-3 gehäufte Eßlöffel Knorr-Grünkernmehl, Suppengrün, Salz, Muskat nach Geschmack, 1 Eigelb, 1 Eßlöffel Rahm oder Milch, 1 Eßlöffel fein geschnittenen Schnittlauch oder Petersilie, einige Tropfen „Knorr-Würze“.

Das gut gewaschene Kalbsbriesle mit Wasser, Salz und dem Suppengrün weichkochen, häuten und in beliebige Stückchen schneiden. Mit etwas kaltem Wasser das Grünkernmehl glattrühren,  $1\frac{1}{4}$  Liter Brieslewasser dazuseihen und die Suppe 20 Minuten kochen lassen. Zuletzt die Brieslestücke hineingeben, mit Salz, „Knorr-Würze“ und Muskat würzen, das Ganze mit dem mit Rahm verquirlten Eigelb abziehen und die Suppe mit feingehackter Petersilie oder Schnittlauch anrichten.

### Hafermehl-Rahmsuppe

Zutaten: 3-4 gehäufte Eßlöffel Knorr-Hafermehl,  $\frac{1}{2}$  Liter Milch,  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser, 2 Eßlöffel saurer Rahm, Salz, Gewürz nach Belieben.

Milch und Wasser zum Kochen bringen, salzen, das kalt glatt angerührte Hafermehl unter Rühren einlaufen und das Ganze 15-20 Minuten langsam kochen lassen. Vor dem Anrichten den gut verquirlten Rahm darunterühren, nach Belieben mit Schnittlauch oder gehackter Petersilie servieren.

### Eigene Rezepte

(Nur mit Bleistift schreiben)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Merke:

Einige Tropfen „Knorr-Würze“ erhöhen den Wohlgeschmack von Suppen, Salaten und Gemüsen.





Haferflocken-  
Spargelsuppe

### Eigene Rezepte

(Nur mit Bleistift schreiben)

#### Haferflocken-Spargelsuppe

Zutaten: 4 gehäufte Eßlöffel Knorr-Haferflocken, 250 g Spargel, 1 Ei-gelb, 2 Eßlöffel saurer Rahm, 2—3 Knorr-Fleischbrühwürfel, Salz.

Den geputzten Spargel in Stücke schneiden, in leicht gesalzenem Wasser  $\frac{3}{4}$  gar kochen, die Haferflocken dazugeben und weitere 10 Minuten kochen, auf 1 Liter auffüllen; in etwas heißer Suppe die Fleischbrühwürfel auflösen und mit dem verquirlten Eigelb und Rahm zur Suppe geben.

#### Apfelsuppe

Zutaten: 500 g Apfel, Zucker nach Geschmack, 40 g Korinthen, 25 bis 30 g Knorr-Reismehl,  $\frac{1}{2}$  Zitrone,  $1\frac{1}{2}$  Liter Wasser.

Die geschälten, zerschnittenen, entkernten Apfel mit der von den Kernen befreiten  $\frac{1}{2}$  Zitrone weichkochen, durch ein Sieb rühren, das mit kaltem Wasser angerührte Knorr-Reismehl sowie den Zucker dazugeben und unter mehrmaligem Umrühren sämig kochen.

Zuletzt die gewaschenen, entstieltten Korinthen in die Suppe geben.

Im Winter kann man die Suppe mit getrockneten Äpfeln bereiten.

#### Birnensuppe

Wird wie Apfelsuppe bereitet, doch gibt man statt der Korinthen 2—3 Löffel eingemachte Preiselbeeren dazu.

#### Sommersuppe

Zutaten: 2 Würfel Knorr-Kartoffelsuppe, 60 g (6—8 Stück) frische grüne Bohnen, 1 gelbe Rübe, etwas Schnittlauch oder Petersilie,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Butter.

In  $1\frac{1}{4}$  Liter kochendes Wasser die gepuzten, kleingeschnittenen Bohnen, die gelbe Rübe und die Butter geben, kochen lassen, die zerdrückten Knorr-Suppenwürfel mit etwas lauwarmem Wasser glattrühren und zum kochenden Gemüse gießen. Bei kleinem Feuer unter öfterem Umrühren zugedeckt noch 20 Minuten kochen und zuletzt die gehackte Petersilie oder den Schnittlauch beifügen.

#### Rhabarbersuppe

Zutaten: 1 Pfund Rhabarber, 1—2 gehäufte Eßlöffel Knorr-Reismehl, 1 Liter Wasser,  $\frac{1}{4}$  Liter Weiß- oder Apfelwein, Zucker nach Geschmack, 2—3 Zwieback, 1 Stückchen Zitronenschale.

Den gepuzten Rhabarber in kleine Würfel schneiden, in 1 Liter Wasser mit der Zitronenschale weichkochen, durch ein Sieb schlagen, zuckern, das mit kaltem Wasser glattgerührte Reismehl dazugeben, nochmals 10 Minuten durchkochen, den Wein dazugießen und über den zerkleinerten Zwieback anrichten.

Rhabarber, besonders jungen, sollte man nicht abziehen. Er verliert an Geschmack, und, soweit rötliche Sorten in Frage kommen, auch an Ansehen.



Hafermehlsuppe mit Eierstich

### Hafermehlsuppe mit Eierstich

Zutaten: 1¼ Liter Wasser, 4 Knorr-Fleischbrühwürfel, 50 g Knorr-Hafermehl, etwas Salz, Muskat.

Das Knorr-Hafermehl mit etwas kaltem Wasser glattrühren. Das übrige Wasser zum Kochen bringen. Das Hafermehl unter Rühren hineingeben und 20 Minuten kochen lassen. Eine Asbestplatte unter dem Topf verhindert das Anbrennen. Die Suppe ab und zu umrühren. Die Fleischbrühwürfel und Gewürze zuletzt in der heißen Suppe auflösen.

### Eierstich

Zutaten: 2 Eier, 6 Eßlöffel Milch oder kalte Fleischbrühe, 1 Prise Salz, 5 g Butter, etwas Muskat.

Eier, Milch, Salz und Muskat gut miteinander verrühren, in eine mit Butter ausgestrichene kleine Schüssel geben und 25 Minuten in heißem Wasser zugedeckt ziehen, nicht kochen lassen. Würfel oder andere Formen daraus schneiden und in der Schüssel mit heißer Suppe übergießen.

### Erbswurstsuppe als Hauptgericht

Zutaten: 1 Knorr-Erbswurst (für 6 Teller 150 g), 500 g Kartoffeln, 4 Frankfurter Würstchen.

Nach der auf jeder Knorr-Erbswurstpackung angegebenen Kochanweisung eine Suppe bereiten. Kartoffeln schälen und kochen, Frankfurter Würstchen 10 Minuten in heißem Wasser ziehen lassen, beides in Scheiben schneiden und die Suppe darübergießen.

### Bouillon-Suppe mit Einlage

Zutaten: 50 g Knorr-Eierfadennudeln, 14 g Knorrox-Bouillon-Paste, 1 Liter Wasser, Schnittlauch.

Die Knorr-Eierfadennudeln 10 Minuten langsam in 1 Liter gut gesalzenem Wasser kochen und zum Abtropfen in den Seieher gießen.

Die Knorrox-Bouillon-Paste in 1 Liter sprudelndem Wasser auflösen, die abgetropften Eiernudeln beifügen, würzig abschmecken und mit feingeschnittenem Schnittlauch anrichten.

### Knorr-Eintopfgericht

Zutaten: 4 Würfel Knorr-Eintopfgericht, 2 Liter Wasser, ½ Liter Anrührwasser, 4 mittelgroße rohe Kartoffeln.

Die Knorr-Eintopfwürfel zerdrücken, mit ½ Liter lauwarmem Wasser glatt anrühren, in 2 Liter kochendes Wasser einlaufen lassen. Die in kleine Würfel geschnittenen rohen Kartoffeln beifügen und 20 Minuten bei öfterem Umrühren auf kleinem Feuer kochen lassen. Mit gebratenem Speck, Schinkenresten, Würstchen, Wurstscheiben, Butter oder Rahm läßt sich das Gericht noch verfeinern. Weder Salz noch Gewürz beifügen.

### Grünkern-Pilzsuppe

Zutaten: 1 Würfel Knorr-Pilzsuppe, 1 Würfel Knorr-Grünkernsuppe, 1¼ Liter Wasser, 2 Eßlöffel Milch, 1 Eigelb.

Aus den Knorr-Suppenwürfeln nach der aufgedruckten Kochvorschrift 1 Liter Suppe kochen, das Eigelb mit Milch verquirlen und die Suppe damit abziehen.

### Eigene Rezepte

(Nur mit Bleistift schreiben)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Merke:

Folgende Sorten Knorr-Suppeneinlagen (Eierteigwaren) gibt es auch in ¼ Pfund-Paketen: Alphabet, Graupen, Hohlnudeln, Hörnchen, Nibele (Einlauf), Ringe, Sternchen, Austern, Körbchen, Schleifchen, Schnittnudeln und Fadennudeln.







Rindsgulasch mit brauner Soße  
schmeckt ausgezeichnet zu Makkaroni

### Eigene Rezepte

(Nur mit Bleistift schreiben)

#### Rindsgulasch

Zutaten: 625 g saftiges Rindfleisch vom Rippenstück, 60 g Butter oder Fett, 2 Zwiebeln, Salz, Paprika oder Pfeffer, 1 Knorr-Bratensofswürfel,  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser für das Fleisch,  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser für den Soßenwürfel.

Das in Würfel geschnittene Fleisch mit etwas Salz und der gehackten Zwiebel bestreuen. Die Butter heiß werden lassen, das Fleisch hineingeben. Zugedeckt dämpfen und nach und nach  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser beifügen. Wenn es gar ist, mit etwas Paprika oder Pfeffer würzen. Aus dem Knorr-Bratensofswürfel nach der aufgedruckten Gebrauchsanweisung  $\frac{1}{4}$  Liter Bratensoße bereiten, zu dem Rindsgulasch gießen und zu Knorr-Kikeriki- oder Hahn-Eier-Makkaroni reichen.

#### Kalbsfoteletts paniert

Zutaten: 4 Kalbsfoteletts, 4 Eßlöffel Knorr-Paniermehl naturell, 1 Ei, Salz, Pfeffer, 70 g Fett.

Mit dem Messer das Fleisch vom Knochen zurückstreifen, die Foteletts leicht klopfen, mit untereinandergemengtem Salz und Pfeffer bestreuen. Das Ei mit etwas Wasser in einem Suppenteller verrühren, auf einen größeren flachen Teller das Knorr-Paniermehl geben, die Foteletts erst im Ei, dann im Paniermehl umdrehen und in heißem Fett auf beiden Seiten goldgelb braten.

#### Königsberger Klops

Zutaten: 375 g gehacktes Rindfleisch, 125 g gehacktes Schweinefleisch, 1 feingehackte Zwiebel, Salz und Pfeffer, 30 g Butter, 2 abgeriebene Brötchen, 2 Eier, 1 große Kartoffel, 25 g Mehl.

Butter schaumigrühren, das gehackte Fleisch, die Zwiebel, die in Milch eingeweichten und ausgedrückten Brötchen, Salz, Pfeffer, geriebene Kartoffel und Eier dazugeben. Alles gut untereinandermengen. Mit bemehlten Händen runde Klöße formen und in Salzwasser etwa  $\frac{1}{4}$  Stunde kochen. Mit Kapernsoße (siehe Seite 43) anrichten.

#### Haschee im Reisrand

(gut für Resteverwertung)

Zutaten: Reste von Sauerbraten, 1 Knorr-Bratensofswürfel, 2 Eßlöffel heißes Wasser,  $\frac{1}{4}$  Liter kaltes Wasser.

Die Bratenreste in kleine Stücke hacken. Den Knorr-Bratensofswürfel zerdrücken und mit Wasser glattrühren. Das kalte Wasser dazugeben und unter Rühren 2-3 Minuten sprudelnd kochen. Die Soßenreste des Bratens und das gehackte Fleisch daruntermischen und im Reisrand anrichten.

Reisrand: Den weichgekochten, abgetropften Reis fest in eine mit Butter bestrichene Ringform drücken, Butterflöckchen obenauf legen und 10 Minuten in den heißen Backofen stellen. Auf eine Platte stürzen und das Haschee in die Mitte geben.



Kalbskoteletts paniert, mit Zitrone und Sardellenröllchen angerichtet



Panieren der Kalbskoteletts: Das Fleisch wird vom Knochen zurückgeschoben, dann wendet man es in Ei und Knorr-Paniermehl

Unten: Fleischhaschee in brauner Soße mit Reisrand





Hackbraten mit Gemüse angerichtet

### Eigene Rezepte

(Nur mit Bleistift schreiben)

#### Hackbraten

Zutaten: 250 g gewiegte Fleischreste, 250 g frisches Hackfleisch, 1—2 Eßlöffel Knorr-Paniermehl natürlich, 1 Ei, 1 Brötchen, Salz, Pfeffer, Muskat, Petersilie, 1 Zwiebel, 25 g Butter, 50 g Fett, 1 Knorr-Bratensoßwürfel,  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser.

Die feingeschnittene Zwiebel sowie gehackte Petersilie mit dem eingeweichten, gut ausgedrückten Brötchen in der Butter dämpfen, zum Fleisch geben, das Ei, Salz, Pfeffer und Muskat darunterühren, mit Knorr-Paniermehl einen länglichen Laib formen. Das Fett heiß werden lassen, den Braten hineingeben und unter öfterem Begießen garbraten lassen.

Aus einem Würfel Knorr-Bratensoße nach der auf jeder Packung aufgedruckten Kochvorschrift  $\frac{1}{4}$  Liter Soße bereiten, über den fertigen Braten gießen und noch 5 Minuten durchziehen lassen.

#### Deutsche Beefsteaks

Zutaten: 500 g gehacktes Rindfleisch,  $\frac{1}{2}$  gewiegte Zwiebel, Pfeffer, Salz, 3 Eßlöffel Milch, 80 g Butter.

Unter das gehackte Fleisch die gewiegte Zwiebel, Salz, Pfeffer und Milch mischen, das Ganze verrühren, runde, daumenstarke Steaks formen, in heißer Butter schön braun braten. Dazu eine Knorr-Bratensoße; Seite 41 und 42.

#### Frikadellen

Die gleichen Zutaten wie bei Hackbraten (links nebenstehendes Rezept) nehmen, runde Küchlein formen und auf beiden Seiten schön braun braten.

#### Apfel-Leberragout

Zutaten: 250—375 g Leber, 2—3 mittelgroße Apfel, 1 Würfel Knorr-Bratensoße, 50 g Butter.

Den zerdrückten Knorr-Bratensoßwürfel mit etwas heißem Wasser glatt rühren,  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser zugeben und 2—3 Minuten kochen. Zugedeckt warm stellen. Die Leber häuten, in Stückchen schneiden. Die Butter heiß werden lassen und die Leberstückchen 3—4 Minuten darin braten, herausnehmen und in die Knorr-Bratensoße geben.

Die Apfel zu dem Bratsaft reiben, einige Minuten unter Rühren durchdünsten. Wenn sie gar sind, zum Leberragout geben und nochmals 5 Minuten durchziehen, nicht kochen lassen.

#### Kalbstopf, gebacken

Zutaten:  $\frac{1}{2}$  Kalbskopf, Salz, 1 Ei, Suppenkräuter, 80 g Schmalz, Knorr-Paniermehl natürlich.

Den gut gereinigten Kalbskopf mit reichlich Suppenkräutern weichkochen, das Fleisch von den Knochen lösen, Stücke schneiden, erst in Ei, dann in Paniermehl umdrehen und in heißem Schmalz backen.



Spagetti mit Wildrouladen

### Wildrouladen

**Zutaten:** 750 g Reh- oder Hirschkeule, 1 Brötchen, einige Eßlöffel Wein, 60g Speck, Pfeffer, Salz, 1 Knorr-Bratensoßwürfel,  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser, 1 Eßlöffel saure Sahne, 1 Eßlöffel Rotwein.

Aus einer gut abgehängenen, abgehäuteten Reh- oder Hirschkeule nicht zu dünne Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Speckscheiben und den mit etwas Wein angefeuchteten Semmelwürfeln belegen. Das Fleisch zu Rouladen wickeln, umbinden und in der heißen Butter anbraten, etwas Wasser zugießen und gar schmoren lassen. Aus dem Knorr-Bratensoßwürfel nach der auf jeder Packung aufgedruckten Kochvorschrift  $\frac{1}{4}$  Liter Soße bereiten und mit Sahne und Rotwein abrühren. Mit Knorr-Kikeriki- oder Hahn-Eier-Spagetti oder -Makkaroni auf den Tisch gebracht, ein leckeres Mittagessen.

### Kalbsherz, gedämpft

**Zutaten:** 1 großes Kalbsherz, 1 Knorr-Bratensoßwürfel, 1 Eßlöffel gehackte Zwiebel, 50 g Butter, Salz,  $\frac{3}{8}$  Liter Wasser.

Das Herz in kleine Würfel schneiden und leicht salzen. Die Butter heiß werden lassen, Herz und Zwiebel hineingeben, nach und nach  $\frac{1}{8}$  Liter Wasser beifügen und gardämpfen. Aus dem Knorr-Bratensoßwürfel nach der aufgedruckten Gebrauchsanweisung  $\frac{1}{4}$  Liter Soße bereiten, an das fertige Herz gießen und einige Minuten durchziehen lassen.

### Hasenpfeffer

**Zutaten:** 1 junger Hase, 2 Zwiebeln, 1 gelbe Rübe,  $\frac{1}{4}$  Liter Rotwein oder Essig, 50g Schmalz, 4-5 Eßlöffel Knorr-Reismehl, 1-2 Knorr-Fleischbrühwürfel, 3-4 Tomaten, Salz, Lorbeerblatt, Pfefferkörner.

Rücken, Keulen, Läufe werden in nicht zu kleine Stücke geteilt, gefalzen, in eine Schüssel getan, Zwiebel und gelbe Rüben etwas kleingeschnitten, Lorbeerblatt, Pfefferkörner dargegeben und mit Rotwein oder Essig übergossen. Man läßt so die gebeizten Hasenstücke 3-4 Tage, wobei man das Fleisch täglich einmal etwas durcheinander mengt, zugedeckt stehen. Nach 3-4 Tagen schüttet man das Fleisch zum Abtropfen auf ein Sieb. Die zurückbleibende Beize aufheben, da man diese zur Soßenherstellung braucht. Die Fleischstücke mit Zwiebel, gelber Rübe in einem Topf mit heißem Schmalz gut anbraten, mit dem Knorr-Fleischbrühwürfeln hergestellten Fleischbrühe auffüllen, die zurückgebliebene Beize sowie die zerdrückten Tomaten hinzugeben und das Ganze zugedeckt weichdämpfen lassen. Sind die Fleischstücke weich, so nimmt man sie mit einer Gabel heraus, legt sie in eine Schüssel, schmeckt die Soße, wenn nötig, noch mit etwas Salz und Zitronensaft ab und passiert die Soße über die in der Schüssel befindlichen Hasenstücke. Zu Hasenpfeffer sind Knorr-Kikeriki- oder Hahn-Eier-Makkaroni oder Käthen-Eiernudeln die einzig richtige und ideale Beilage.

### Eigene Rezepte

(Nur mit Bleistift schreiben)

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

### Merke:

Man kann den Braten vor dem Anbrennen schützen, wenn man 2-3 Knochen mitbrät und das Fleisch, sobald es gebräunt ist, darauflegt.



Pikantes Fleischragout

### Eigene Rezepte

(Nur mit Bleistift schreiben)

### Pikantes Fleischragout

Zutaten: 500 g Rindfleisch, 1 gewäss. Hering, 1 Salzgurke, 1 Knorr-Bratensofswürfel, 30 g Butter, Salz.

Das Rindfleisch in Würfel schneiden und leicht salzen, in heißer Butter anbraten.  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser dazugeben und das Fleisch garschmoren. Inzwischen den Hering und die Gurke in Stücken schneiden. Aus einem Würfel Knorr-Bratensoße nach der auf jeder Packung aufgedruckten Gebrauchsanweisung  $\frac{1}{4}$  Liter Soße bereiten. Fleisch, Hering und Gurke mit der Soße mischen, noch ein paar Minuten durchziehen lassen und Knorr-Kikeriki- oder Hahn-Eier-Maffaroni dazu reichen.

### Rutteln – pikant

(Süddeutsches Spezialgericht)

Zutaten: 500 g gekochte Rutteln (Sülze), 1 Knorr-Bratensofswürfel, 1 gehäufte Kaffeelöffel Tomatenmark, 1 Eßlöffel feingehackte Zwiebel, 30 g Butter oder Fett, 2 Eßlöffel Kochwein, Salz, Pfeffer,  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser.

Zwiebel in der Butter andämpfen, dann Tomatenmark beifügen und mit  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser ablöschen und durchkochen lassen. Aus dem Knorr-Bratensofswürfel nach der auf jeder Packung aufgedruckten Gebrauchsanweisung  $\frac{1}{4}$  Liter Bratensoße bereiten und dazugießen. Zuletzt die in dünne Streifen geschnittenen Rutteln in die Soße geben, gut aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Wein würzen.

### Panierte Schweinsrollen

Zutaten: 4 Schweineschnitzel, Salz, Pfeffer, Senf, 2 Eßlöffel gehackte Kräuter, 1 Teelöffel gehackte Schalotten. Zum Panieren: 1 Ei,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Milch, Knorr-Paniermehl.

Die Schweineschnitzel salzen und pfeffern, mit etwas Senf, den gehackten Kräutern und Schalotten bestreichen, fest zusammengerollen. Dann die Rollen in mit der Milch gequirltem Ei und Knorr-Paniermehl wenden, so daß sie gut davon bedeckt sind. In reichlich Fett braten und zu Kartoffelsalat reichen.

### Kaninchenragout mit Maffaroni

(Herzhaft und pikant)

Zutaten: 1 Kaninchen, 60 g Bratfett, Salz, Pfeffer,  $\frac{1}{2}$  Zwiebel, 1 Knorr-Bratensofswürfel,  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser.

Das Fleisch des Kaninchens von den Knochen lösen und in Stücke schneiden, salzen und pfeffern und mit der Zwiebel in dem heißen Fett anbraten.  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser zugeben und garschmoren. Inzwischen den Knorr-Bratensofswürfel zerdrücken und mit etwas Wasser glattrühren,  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser zugeben und unter Rühren 2–3 Minuten kochen. Die Soße zum Fleisch geben und alles noch ein paar Minuten durchziehen lassen. Der kräftige Geschmack der Soße nimmt dem Kaninchenfleisch das Weichliche. Dazu schmecken Knorr-Kikeriki- oder Hahn-Eier-Maffaroni ausgezeichnet.

### Merke:

Sauerbraten sollte man nicht mit Essig einlegen, da dieser das Fleisch zu sehr ausläugt. Besser ist Sauermilch oder Buttermilch.



Gefüllte Tomaten um Spagetti angerichtet

## Gemüse

Alle Rezepte sind für 4 Personen berechnet

### Gefüllte Tomaten

Zutaten: 8 große Tomaten, 40 g Knorr-Hafermark oder -Haferflocken, 65 g Pilze, einige Tropfen „Knorr-Würze“, 2 Eier, etwas Salz, 60 g Butter, ½ Liter Wasser.

Das Hafermark mit dem kochenden Wasser übergießen und ½ Stunde stehen lassen. Inzwischen die gepuhten, kleingeschnittenen Pilze 5 Minuten in 20 g Butter dünsten. Von den Tomaten Deckelchen abschneiden, die Tomaten aushöhlen, etwas Salz hineinstreuen. Hafer, Pilze, „Knorr-Würze“ und die gequirlten Eier mischen, salzen und in die Tomaten füllen. In 40 g Butter zugedeckt etwa 10 Minuten braten.

### Grüne Bohnen in Sahnesoße

Zutaten: 1 kg grüne Bohnen, etwas Bohnenkraut, Salz, ¼ Liter Sahne, 1 Knorr-Bratensofswürfel, ¼ Liter Wasser.

Die gepuhten und geschnittenen Bohnen mit dem Bohnenkraut in wenig leichtem Salzwasser weichdämpfen.

Aus 1 Knorr-Bratensofswürfel nach der aufgedruckten Kochanweisung ¼ Liter Soße bereiten, ¼ Liter Sahne dazufügen und die Bohnen darin aufkochen. Mit Salzkartoffeln und Wiener Schnitzel anrichten.

### Wirsing-Gemüse

Zutaten: 1¼ kg Wirsing, 60 g Butter oder Fett, 1 Zwiebel, 1 gehäufte Eßlöffel Knorr-Grünkernmehl oder Weizenmehl, 1 Knorr-Fleischbrühwürfel, Muskat, Salz.

Wirsing auseinander schneiden, putzen, waschen, mit wenig Wasser gar dünsten, grob wiegen oder schneiden. Die Zwiebel fein hacken, auf kleinem Feuer in der Butter weichdünsten, erst das Mehl, dann den Wirsing dazugeben und alles zusammen noch 5 Minuten dämpfen. Den Knorr-Fleischbrühwürfel in ¼ Liter heißem Wasser auflösen, damit das Gemüse nach Belieben verdünnen, mit Muskat und Salz würzen.

### Möhrengemüse

#### (gedünstete gelbe Rüben)

Zutaten: 1 kg Möhren, 40 g Butter, 1 kleine Zwiebel, Petersilie, Salz, Muskat.

Die Möhren mit kochendem Wasser übergießen, die Haut entfernen, in Würfel schneiden und in die zerlassene Butter geben. Etwas Wasser oder Fleischbrühe dazuschütten, mit Salz, gehackter Petersilie, Zwiebel und Muskat würzen. Bei kleinem Feuer weichdämpfen.

### Eigene Rezepte

(Nur mit Bleistift schreiben)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Merke:

Blattgemüse, mit Ausnahme von Weißkraut, soll man niemals abwelen. Man dämpft stets mit wenig Wasser im eigenen Saft, sonst geht das Beste, wie Vitamine und Nährsalze, verloren.



Der Krautkopf wird mit einer Masse aus Haferflocken und Fleischresten gefüllt



Tomatenpfanne, ein preiswertes und schnell zu bereitendes Sommergericht

### Eigene Rezepte

(Nur mit Bleistift schreiben)

### Gefüllter Krautkopf

Zutaten: 1 Wirflingkopf, 150 g Knorr-Haferflocken,  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz, 1 Zwiebel, 100 g Schwarzfleisch, 1 Ei, 20 g Butter, 1 Eßlöffel gewiegte Petersilie, 50 g Bratfett, 1 Knorr-Fleischbrühwürfel.

Die Knorr-Haferflocken mit Salz und Wasser 5 Minuten dick aufquellen lassen. Die feingewiegte Zwiebel in der Butter einige Minuten dünsten, das in Würfel geschnittene Schwarzfleisch dazugeben und noch kurze Zeit ausbraten lassen, dann alles zu den Haferflocken geben, das Ei darunterrühren und mit Petersilie würzen. Den Krautkopf mit kochendem Wasser überbrühen, damit die Blätter locker werden, und die Fülle zwischen die Blätter streichen. Den Krautkopf mit gebrühtem Faden umbinden, in heißem Fett anbraten, etwas Wasser oder besser Fleischbrühe, aus einem Knorr-Fleischbrühwürfel zubereitet, dazugießen und den Krautkopf gar schmoren. Wer viel Soße liebt, kann noch  $\frac{1}{4}$  Liter Soße, aus einem Knorr-Bratensoßwürfel nach der auf der Packung aufgedruckten Gebrauchsanweisung bereitet, dem Gericht beifügen.

### Gebäckene Tomatenscheiben

Große feste Tomaten in Scheiben schneiden. Jede Scheibe in Mehl, gesalzenem, geschlagenem Ei und Knorr-Paniermehl naturell wenden, in flacher Pfanne in heißem Fett braten. Kartoffelbrei damit umlegen.

### Tomatenpfanne

(einfach und wohlschmeckend)

Zutaten: 3 Tassen voll geriebenes Weißbrot, 100 g Fett oder Butter, 500—750 g reife Tomaten, Salz, 1 Knorr-Bratensoßwürfel, 1 Kaffeelöffel Öl.

Das Brot mit dem Fett in einer eisernen Pfanne unter ständigem Rühren lichtbraun rösten. Eine Backform mit Öl fetten. Lagenweise die Brösel und die in Scheiben geschnittenen Tomaten einschichten, wobei die Tomaten etwas gesalzen werden müssen. Zuoberst muß Brot sein. Den zerdrückten Knorr-Bratensoßwürfel mit etwas Wasser glattrühren,  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser zugießen und unter Rühren 2—3 Minuten kochen lassen. Die Soße über die Brösel gießen und bei Oberhitze etwa 15 Minuten im Ofen oder in der Gasbackform backen.

### Kraut mit Nüssen

(Aus der Reformküche)

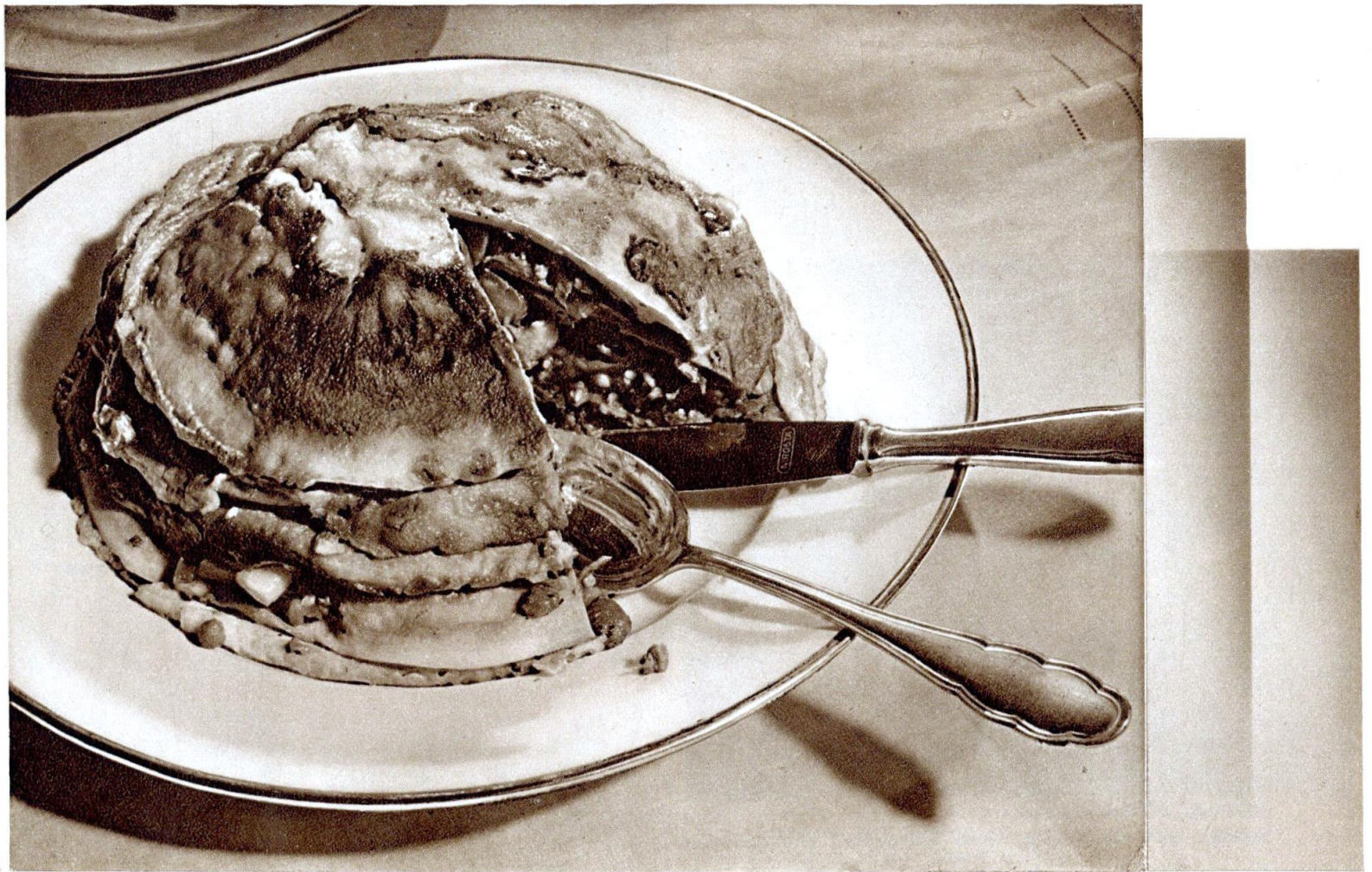
Zutaten:  $1\frac{1}{2}$  kg Weißkraut, 250 g Nüsse, 1 Knorr-Bratensoßwürfel, 50 g Fett, Salz.

Das feingehobelte Kraut in dem zerlassenen Fett mit ein wenig Wasser gar schmoren und die gehackten Nüsse darunter mischen. Den Knorr-Bratensoßwürfel mit etwas Wasser anrühren,  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser beifügen, 2—3 Minuten kochen lassen, an das Kraut gießen und mit Salz abschmecken.

### Merke:

Für Personen mit empfindlichem Magen koche man das Kraut stets ohne Deckel; es wird dadurch leichter verdaulich!





Eierkuchenpastete mit würziger brauner Fülle

### Eigene Rezepte

(Nur mit Bleistift schreiben)

#### Eierkuchenpastete

Zutaten: Zu den Eierkuchen: 100 g Mehl, 3-4 Eier, 1/8 Liter Milch, etwas Salz, Fett zum Backen.

Zur Fülle: 1 Knorr-Bratensoßwürfel, 1 kg Gemüse (Erbsen, Mohrrüben, Kohlrabi, Bohnen, auch Mischgemüse), 125 g Fleisch (Reste von Braten oder Kochfleisch, oder auch schnell in etwas Butter durchgedünstetes Gehacktes).

Das Gemüse wie üblich putzen und in wenig Wasser gardämpfen. Gut abtropfen lassen und mit dem Fleisch mischen. Von dem Knorr-Bratensoßwürfel nach aufgedruckter Kochvorschrift 1/4 Liter Soße bereiten. Der abgetropfte Gemüsesaft kann dabei mit verwendet werden. Die fertige Soße mit dem Gemüse mischen.

Mehl, Milch und Eier mit etwas Salz gut quirlen, in einer Stielpfanne Fett heiß werden lassen und nacheinander 4-5 Eierkuchen backen. Die heiß gehaltene Fülle zwischen die Eierkuchen streichen, den obersten mit gehackten frischen Kräutern, Schnittlauch oder Petersilie bestreuen.

#### Lauch, überbacken

Zutaten: 1 kg Lauch, 250 g gewiegte Hammelfleischreste, 15 g Fett, 1 eingeweichtes Brötchen, 1 Ei, Salz, Pfeffer, 1/8 Liter Milch, 3 Eßlöffel geriebener Käse, 1 Knorr-Bratensoßwürfel.

Von den Lauchstangen die oberen grünen Blätter und die Wurzeln abschneiden, gründlich waschen und 10 Minuten in Salzwasser kochen. Gut abgetropft der Länge nach teilen und in eine gefettete Backform legen. Aus den übrigen Zutaten eine gut gewürzte Fülle bereiten und über den Lauch geben. Den zerdrückten Knorr-Bratensoßwürfel mit etwas Wasser glattrühren, 1/4 Liter Wasser zugießen und 2 bis 3 Minuten zu dicklicher Soße kochen. Die Soße über den Lauch geben und das Gericht 45 Minuten im Ofen backen.

#### Rheinisches Erbsengericht

( Eintopfgericht )

Zutaten: 125 g Selleriewurzel, 250 g Möhren, 100 g Zwiebeln, 500 g Kartoffeln, eine 150 g-Knorr-Erbsenwurst, 125 g Schinken oder Speckreste.

Die gepunkteten, in Würfel geschnittenen Gemüse und den Speck in 1 1/2 Liter leichtem Salzwasser weichkochen. Die geschälten, in kleine Würfel geschnittenen Kartoffeln kurz vor dem Garwerden zufügen.

Die zerdrückte Knorr-Erbsenwurst mit 1/4 Liter lauwarmem Wasser glattrühren, die Masse in 1 1/4 Liter Wasser einlaufen und unter Rühren 20 Minuten kochen lassen. Die Suppe zu den gekochten Gemüsen und Kartoffeln geben, alles nochmals aufkochen und mit Gewürz abschmecken.







Gefüllte Eier — ein gutes Abendgericht



Frühlingseier sind ausgiebiger als Rührei, weil sie mit Knorr-Haferflocken zubereitet werden

Unten: Spiegeleier mit Salat und Pommes frites





Saure Eier — das sind verlorene Eier — in säuerlich pikanter brauner Knorr-Bratensoße

### Eigene Rezepte

(Nur mit Bleistift schreiben)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Merke:

Schlage jedes Ei gesondert auf und prüfe es auf seine Frische, denn es ist ärgerlich, wenn ein schlechtes Ei die ganze Speise verdirbt.

### Saure Eier

Zutaten: 2 Knorr-Bratensoßwürfel, 6 bis 8 frische Eier, Essig, Salz, Nelke, Lorbeerblatt.

Die Knorr-Bratensoße nach der auf den Würfeln aufgedruckten Kochanweisung bereiten, 1 Teelöffel Essig beifügen. ½ Liter Wasser mit 3 Eßlöffel Essig, etwas Salz, einem Lorbeerblatt und einer ganzen Nelke zum Kochen bringen. Ein Ei sorgfältig in den leicht kochenden Sud schlagen und 4 Minuten langsam kochen lassen, herausheben und in eine erwärmte Schüssel legen. Sind alle Eier so bereitet, die heiße Soße über die Eier gießen und zu Kartoffeln in der Schale oder Salzkartoffeln reichen.

### Omelette

Zutaten: 8 Eier, etwas Milch, Salz, Butter zum Backen.

Die Eier mit etwas Milch und Salz gut verrühren, in einer Omelettepfanne etwas Butter heiß werden lassen, einen Teil des Teiges hineingießen, die Omelette unter Hin- und Herbewegen der Pfanne gelb backen, dann überschlagen und sogleich zu Tisch geben. Die Masse ergibt 4 Omelettes.

### Rührei mit Spargel

Zutaten: 8 Eier, 30 g Butter, 250—375 g Spargel, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, einige Tropfen „Knorr-Würze“.

Den geschälten, in 3 cm lange Stücke geschnittenen Spargel in leichtem Salzwasser weichkochen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Eier mit etwas Salz, „Knorr-Würze“ und Pfeffer verquirlen, Butter und Spargel in die Pfanne geben, die Eier darübergießen und auf dem Feuer unter leichtem Rühren gerinnen lassen. Mit Bratkartoffeln auf den Tisch bringen. Das Rührei schmeckt sehr kräftig, wenn man unter die gequirlten Eier 100 g gewiegten Schinken mischt.

### Arme Ritter

Von Milchbrötchen oder Einback fingerdicke Scheiben schneiden, auf einer großen Platte nebeneinander legen und zweimal nacheinander mit Milch, in der man einige Eier und etwas Zucker verquirlt hat, übergießen. Die Scheiben müssen weich werden, dürfen jedoch nicht zerfallen. In Knorr-Paniermehl naturell wenden, in heißem Fett goldgelb backen und mit Zucker und Simit bestreut zu Tisch geben.

### Gebäckene Grießküchle

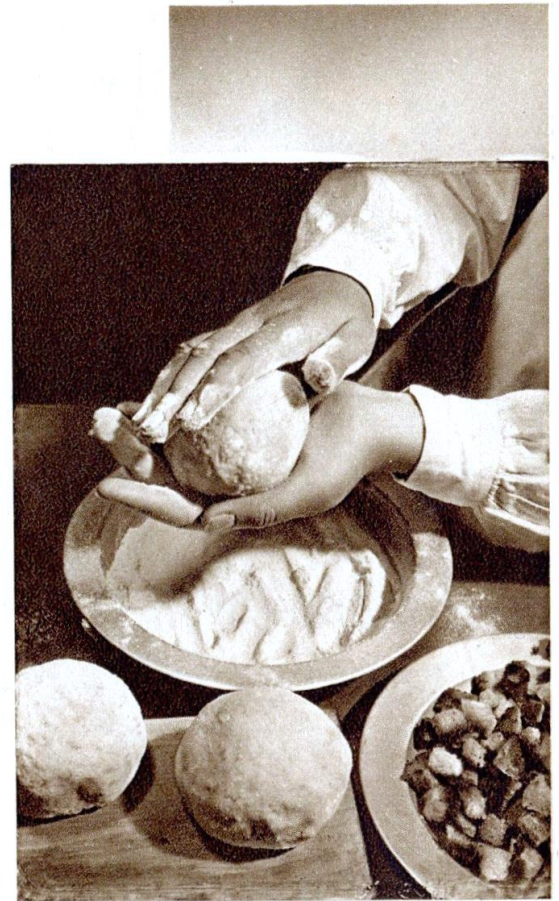
Zutaten: 1¼ Liter Milch, 500 g grober Grieß, 1 Teelöffel Salz, 50 g Butter, Backfett, 2 Eier.

In die kochende Milch unter Rühren den Grieß laufen lassen, Salz sowie die Butter dazugeben, dick ausquellen lassen. Wenn die Masse etwas abgekühlt ist, die verrührten Eier darunter schlagen und in heißem Fett davon Küchlein backen.





Wie man die Klöße formt



Kartoffelklöße muß man mit Semmelbröckchen füllen

### Eigene Rezepte

(Nur mit Bleistift schreiben)

#### Kartoffelklöße

Zutaten: 1 kg gekochte, geriebene mehlig-e Kartoffeln, 100 g Mehl, 15 g Salz, Muskat, 2—3 Eier, 1 Milchbrötchen, 15 g Butter.

Das Milchbrot in kleine Würfel schneiden und in der Butter rösten. Die übrigen Zutaten zu einem Teig verarbeiten, Klöße formen und jeden mit ein paar Semmelwürfeln füllen. 2½ Liter Salzwasser zum Kochen kommen lassen, die Klöße darin aufkochen, dann 15 Minuten ziehen lassen. Man kocht zunächst einen Probekloß. Ist er zu weich, noch etwas Mehl beifügen.

#### Kartoffelpüree

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, ¾ Liter Milch, 25 g Butter, Salz.

Die rohen, geschälten, in 4 Teile geschnittenen Kartoffeln in Wasser weichkochen, das Wasser abschütten, die Kartoffeln durch ein grobes Haarsieb drücken, die kochende Milch, Salz und Butter darunterühren und mit dem Schneebesen schaumig schlagen.

#### Gedämpfte Kartoffeln

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, 90 g Butter oder Fett, Salz und Pfeffer.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden, in zerlassene Butter oder Fett geben. Mit Salz und Pfeffer würzen (anstatt Pfeffer kann man auch Kümmel oder Schnittlauch nehmen), ½ Tasse Wasser dazugießen und gut zugedeckt weichdämpfen lassen.

#### Kartoffelpuffer

Zutaten: 1¼ kg Kartoffeln, ¼ Liter kochende Milch, 2—3 Eier, Salz, 2 Eßlöffel Mehl, Bratfett.

Die rohen Kartoffeln schälen und in kaltes Wasser legen. Dann in eine Schüssel mit frischem kaltem Wasser reiben, damit sie schön hell bleiben. Die Masse in ein Tuch gießen, ausdrücken und mit den übrigen Zutaten gut verrühren. Von der Masse mit einer Kelle kleine Portionen in heißes Fett legen, dünn austreichen und auf beiden Seiten schön knusprig backen.

#### Braune Apfelkartoffeln

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, 500 g säuerliche Apfel (auch Falläpfel), 1 Knorr-Bratensoßwürfel.

Die Kartoffeln in der Schale 20 Minuten kochen, abziehen und in Scheiben schneiden. Gleichzeitig die in Scheiben geschnittenen Apfel mit wenig Wasser weichdämpfen, zu Brei rühren und mit den noch heißen Kartoffeln mischen. Aus dem Knorr-Bratensoßwürfel nach der jedem Würfel aufgedruckten Kochvorschrift eine Soße bereiten, mit den Apfelkartoffeln mischen und alles noch 10 Minuten durchdünsten.

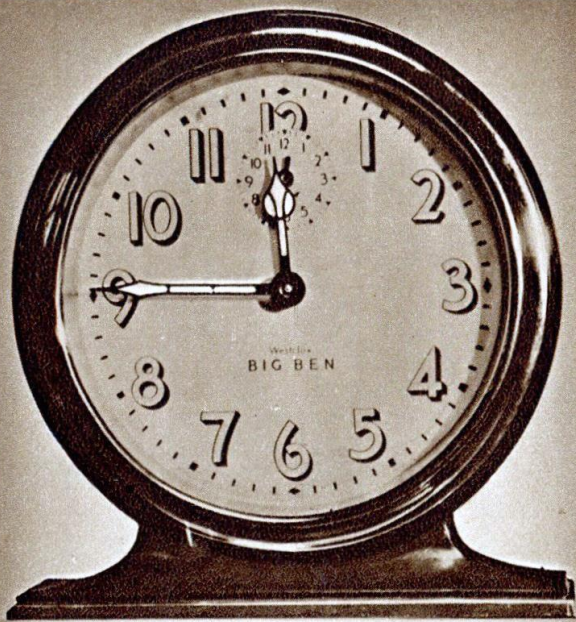
#### Kartoffeln mit Rührei

In Scheiben geschnittene, frisch abgekochte Kartoffeln in Butter hellbraun braten, 4—6 Eier mit etwas Salz, Pfeffer, gehacktem Schnittlauch und 2—3 Eßlöffel Milch zerquireln, über die Kartoffeln schütten und mit diesen einigemal durchrühren, so daß sich ein lockeres Rührei bildet.

### Merke:

Einige Tropfen „Knorr-Würze“ machen Suppen, Salate und Gemüse pikanter.





# Teigwaren

nur nach der

## Uhr kochen!

Die Kochzeiten, die auf den Packungen angegeben sind, müssen genau eingehalten werden, da sonst der gute Geschmack und das Aussehen der Teigwaren leiden.



### Knorr-Eier-Makkaroni

Kochzeit:

- Marke „Kikeriki“ ..... 20 Minuten
- Marke „Hahn“ ..... 20 Minuten



### Knorr-Eier-Spagetti

- Marke „Kikeriki“ ..... 20 Minuten
- Marke „Hahn“ ..... 20 Minuten



### Knorr-Eier-Schnitt-Nudeln

- Marke „Kikeriki“ ..... 15—18 Minuten
- Marke „Kätzchen“ ..... 15—18 Minuten



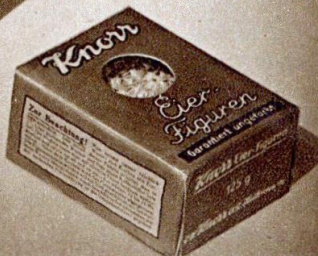
### Knorr-Eier-Faden-Nudeln

- Marke „Kikeriki“ ..... 10 Minuten
- Marke „Kätzchen“ ..... 10 Minuten



### Knorr-Eier-Figuren-Nudeln

- Marke „Kikeriki“ ..... ca. 10 Minuten
- Marke „Kätzchen“ ..... ca. 10 Minuten



### Knorr-Suppen-Einlagen (1/4 Pfund-Packungen)

- Figurennudeln ..... ca. 10 Minuten
- Schnittnudeln ..... ca. 10 Minuten
- Fadennudeln ..... ca. 10 Minuten

Makkaroni-Pastete: Die Form wird mit Makkaroni ausgelegt



Die gestürzte Pastete wird mit Tomatensoße gereicht



## Gute und sättigende Teigwaren-Gerichte

### Makkaroni-Pastete

Zutaten: 250 g Knorr-Eier-Makkaroni, Marke Kikeriki oder Hahn, 500 g gehacktes Fleisch, halb Rind, halb Schwein, 1 Tasse saure Sahne, Salz, Pfeffer, 2 Löffel gehackte Kräuter oder Pilze, Butter für die Backform.

Die ungebrochenen Makkaroni in einem niederen weiten Topf in reichlich sprudelndem Salzwasser 20 Minuten langsam kochen, dann herausnehmen und lauwarm abspülen. Eine Backform fetten und mit den Makkaroni auslegen, wie unser Bild oben links es zeigt. Die übrigen Makkaroni kleinschneiden. Das Fleisch mit der Sahne tüchtig rühren und die Gewürze beifügen. Diese Masse lagenweise mit den kleingeschnittenen Makkaroni in die Form geben. Zuerst müssen Makkaroni sein. Etwas zerlassene Butter oder Butterflöckchen oben auf geben und 1 Stunde backen. Das Gericht schmeckt vortrefflich zu Salat oder mit einer Tomatensoße (siehe Seite 41).

### Schinken-Tomaten-Makkaroni

Zutaten: 500 g Knorr-Eier-Makkaroni, Marke Kikeriki oder Hahn, 4 Liter gesalzenes Wasser, 250 g gewiegter Schinken, 500 g Tomaten, 50 g Butter, 1 Ei,  $\frac{1}{4}$ – $\frac{3}{8}$  Liter saure Sahne, 2 Löffel Knorr-Paniermehl.

Die in Stücke gebrochenen Makkaroni in sprudelndem Salzwasser 20 Minuten langsam kochen, auf ein Sieb schütten, mit lauwarmem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Eine Backform mit Butter ausstreichen. Die Tomaten schälen, in Scheiben schneiden und wenig salzen. Das Schälen geht ganz leicht, wenn man sie mit kochendem Wasser übergießt. Makkaroni, Schinken und Tomatenscheiben schichtweise in die Form legen. Zuerst müssen Makkaroni sein. Ei und Sahne mit etwas Salz quirlen, über die Speise gießen. Mit Knorr-Paniermehl bestreuen und mit Butterflöckchen belegen. 25 bis 30 Minuten backen.

### Makkaroni überkrustet

Zutaten: 500 g Knorr-Eier-Makkaroni, Marke Kikeriki oder Hahn,  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  Liter Milch, 60 g Butter, 50 g geriebener Parmesan- oder Schweizer Käse, Knorr-Paniermehl, Salz, Muskat, 50 g Mehl.

Die gefochten, abgetropften Makkaroni in einen Topf geben, die Milch dazuschütten, mit Muskat und etwas Salz würzen und zum Kochen bringen. Butter und Mehl vermengen und zum Sämigmachen unter die Makkaroni geben, gut durchkochen lassen. In eine feuerfeste flache Schüssel schütten, Parmesan-Käse sowie etwas Knorr-Paniermehl darüberstreuen, mit zerlassener Butter beträufeln und im Ofen braun backen.

Alle Rezepte sind für 4 Personen berechnet

### Eigene Rezepte

(Nur mit Bleistift schreiben)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Merke:

Kleinste Reste von Makkaroni oder Spagetti können grob gehackt unter Nührei gemischt werden. Auch mit Gemüse- oder Fleischresten in kleine Förmchen gefüllt und mit etwas Eiermilch übergossen, geben sie überbacken ein nettes Abendgericht.



Makkaroni- oder Nudelauflauf mit Gemüse, ein sättigendes Gericht

### Eigene Rezepte

(Nur mit Bleistift schreiben)

### Makkaroni- oder Nudelauflauf mit Pilzen und Gemüse

Zutaten: 500 g Knorr-Eier-Makkaroni, Marke Rikeriki oder Hahn, oder Rätchen-Eiernudeln, 250 g in etwas Butter 5 Minuten vorge-dünstete Pilze, 500 g gemischtes, junges, 10 Minuten im eigenen Saft vorgedünstetes Gemüse, wie Erbsen, Möhren, Kohlrabi, Spargel, im Winter Schwarzwurzel, Blumenkohl oder Rosenkohl,  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{3}{8}$  Liter saure Sahne, 1 Ei, Salz, einige Tropfen „Knorr-Würze“, etwas Knorr-Paniermehl.

Die Makkaroni in 4 Liter kochendes, leichtes Salzwasser geben und 20 Minuten langsam kochen lassen. Auf ein Sieb gießen, mit lauwarmem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Eine Backform fetten, eine Lage Makkaroni hineingeben, dann je eine Lage Pilze, Makkaroni und Gemüse und so fort. Zuoberst müssen Makkaroni sein. Ei, „Knorr-Würze“ und Sahne mit etwas Salz quirlen, über die Makkaroni gießen und mit Knorr-Paniermehl bestreuen. Im Ofen 25 Minuten überbacken lassen. Man kann vor dem Backen auch etwas Reibkäse oder Butterflöckchen über die Speise geben. Grünen Salat dazu reichen. Sofern man nicht mit sehr starken Essern rechnet, kann man  $\frac{1}{4}$  der gekochten Makkaroni zurückbehalten und abends mit etwas Butter in der Pfanne aufbraten. Tomatensalat schmeckt gut dazu.

### Nudelpudding

Zutaten: 250 g Knorr-Rätchen-Eiernudeln, 50 g Butter, 80 g Zucker, 50 g Rosinen, 3 Eier, Fett und Knorr-Paniermehl für die Form.

$2\frac{1}{2}$  Liter Wasser mit 2 Eßlöffel Salz zum Kochen kommen lassen, wenn es sprudelt, die Knorr-Rätchen-Eiernudeln hineingeben und 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Auf ein Sieb schütten und kalt abspülen. Die Butter schaumigrühren, Zucker und Eigelb dazugeben und 10 Minuten rühren. Die abgekühlten Nudeln und die gut gewaschenen, verlesenen Rosinen beifügen und den mit einer Prise Salz geschlagenen Eierschnee darunterziehen. Eine Puddingform mit Butter austreichen und mit Knorr-Paniermehl ausbröseln, die Puddingmasse einfüllen und im Wasserbad 1 Stunde kochen. Mit Fruchtsoße reichen.

### Nudel-Eierkuchen

Zutaten: 100 g Mehl, 4 Eier, reichlich  $\frac{1}{8}$  Liter Milch, etwas Salz, 1 Teller voll übrige oder frischgekochte Knorr-Rätchen-Eiernudeln, Backfett.

Aus Mehl, Milch, Salz und Eiern einen Eierkuchenteig bereiten. In einer eisernen Pfanne Fett heiß werden lassen, so viel Teig hineingeben, daß der Boden bedeckt ist und etwa 2 Löffel voll Nudeln darauf verteilen. Den Eierkuchen von beiden Seiten backen und zu grünem Salat reichen.

### Merke:

Gut schmecken Knorr-Eier-Makkaroni und Knorr-Eier-Spagetti, Knorr-Eiernudeln sowie Klöße und Kartoffelgerichte auch ohne Fleisch, wenn es genügend Knorr-Bratensoße dazu gibt! (Die kluge Hausfrau denkt dabei auch an ihr Wirtschaftsgeld!)



Ein gutgeratener süßer Nudelpudding,  
eine wohlschmeckende Mehlspeise



Nudel-Eierkuchen, eine gute Verwendung für übrige Nudeln



Nudelauflauf: Die Nudeln werden mit Backpflaumen in die Form gefüllt



Makkaroni mit brauner Soße



Makkaroni-Salat appetitlich angerichtet

### Eigene Rezepte

(Nur mit Bleistift schreiben)

#### Makkaroni mit brauner Soße

Zutaten: 500 g Knorr-Eier-Makkaroni, Marke Kikeriki oder Hahn, 1 Knorr-Bratensoßwürfel, 3 Eßlöffel Wasser,  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser, 4 Liter Salzwasser.

Das Wasser zum Kochen bringen und die zerbrochenen Knorr-Makkaroni hineingeben. 20 Minuten langsam kochen lassen.

Den Knorr-Bratensoßwürfel zerdrücken, mit Wasser glattrühren,  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser dazugeben und unter Rühren 2 bis 3 Minuten kochen lassen.

Die gekochten Makkaroni mit lauwarmem Wasser abspülen und etwa den vierten Teil davon zum Aufbraten für den Abend zurückbehalten. Die übrigen Makkaroni bergartig anrichten und mit der braunen Soße übergießen.

#### Makkaroni mit Rauchfisch

Zutaten: 250 g Knorr-Eier-Makkaroni, Marke Kikeriki od. Hahn,  $2\frac{1}{2}$  Ltr. Salzwasser, 375 g geräucherter Goldbarsch oder anderer Räucherfisch,  $\frac{1}{8}$  Ltr. saure Sahne od. Milch, 2 Eier, einige Tropfen „Knorr-Würze“, etw. Salz, 1 Löffel Knorr-Paniermehl, Butter für die Form.

Die Knorr-Makkaroni zerbrechen und in das sprudelnd kochende Wasser geben. 20 Minuten langsam kochen lassen, abtropfen und mit lauwarmem Wasser übergießen. Backform fetten und lagenweise die Makkaroni und den zerpflückten Fisch hineingeben. Sahne, „Knorr-Würze“ und Eier quirlen, über die Makkaroni, die die oberste Schicht bilden, gießen. Mit Knorr-Paniermehl bestreuen und möglichst mit ein paar Butterflöckchen belegen. Im Ofen 25 Minut. backen.

#### Makkaroni-Salat

Zutaten: Ein Rest gekochte Makkaroni, Öl, Essig, Salz, Zwiebel oder Schnittlauch, einige Tropfen „Knorr-Würze“.

Aus Öl, Essig, Salz, „Knorr-Würze“ und feingehackter Zwiebel oder Schnittlauch eine Salattonke bereiten, die Makkaroni in kleine Stücken schneiden und mit der Salattonke mischen.

#### Süßer Nudelauflauf

Zutaten: 250 g Knorr-Kätzchen-Eiernudeln, 80 g Zucker,  $\frac{1}{4}$  Liter saure Sahne oder Milch, 2—4 Eier, 50 g Sultaninen oder ausgesteinte, fein geschnittene Backpflaumen.

Die Nudeln in  $2\frac{1}{2}$  Liter leicht gesalzenes, kochendes Wasser geben und 15 Minuten zugedeckt auf kleinem Feuer ziehen lassen, auf ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. Eine Backform mit Butter austreichen. Die Nudeln und Sultaninen hineinschichten. Eier, Zucker und Sahne quirlen, über die Nudeln gießen, mit Butterflöckchen belegen und im Ofen 30—40 Minuten backen.

#### Makkaroni in Förmchen

(Resteverwertung)

2 Eier mit etwas Milch, einige Tropfen „Knorr-Würze“ und Salz verquirlen, die übriggebliebenen Schinkenmakkaroni fein schneiden, in gut mit Butter ausgestrichene kleine Förmchen füllen, die Eiermilch darübergießen, mit etwas Knorr-Paniermehl bestreuen, ein Stückchen Butter darauflegen und im Ofen überkrusten lassen.

### Merke:

Makkaroni und Nudeln darf man nie mit kaltem Wasser ansetzen, sondern muß sie stets in sprudelnd kochendes Wasser geben, und dann langsam auf kleinem Feuer kochen lassen.





Fisch in der Tüte: Der Fisch wird in feuchtes Pergamentpapier gewickelt

Unten: Dann legt man ihn auf die Grillpfanne



# Fische

Alle Rezepte

sind für 4 Personen berechnet

## Eigene Rezepte

(Nur mit Bleistift schreiben)

### Fisch in der Tüte mit Senfsoße

Zutaten: 1—1½ kg Fisch, Salz, Zitronensaft, 1 Bogen Pergamentpapier.

Den Fisch wie üblich schuppen, ausnehmen, waschen, einsalzen und mit Zitronensaft beträufeln. Das Pergamentpapier mit kaltem Wasser befeuchten, den Fisch hineinwickeln. Auf die Grillpfanne legen und eine Tasse Wasser in die Pfanne gießen. Den Fisch im Ofen etwa 15 Minuten dünsten.

### Senfsoße

siehe Seite 41

### Schellfisch oder Hecht gebraten

(Ein Festgericht)

Zutaten: 1 kg Schellfisch oder Hecht, Salz, 1 Zitrone, 60 g Speck, 60 g Butter, 1 Zwiebel, ½ Liter saure Sahne oder Buttermilch, 1 Knorr-Fleischbrühwürfel, ¼ Liter Wasser, 1 Teelöffel Mondamin.

Den Fisch wie üblich schuppen, ausnehmen, waschen, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Dem Rückgrat entlang zwei Streifen in etwa 3 cm Entfernung einritzen und mit Streifen von Speck spicken. Den übrigen Speck und die Zwiebel mit der Butter heiß werden lassen, den Fisch hineinlegen und anbraten. Dann die Sahne mit der aus dem Knorr-Fleischbrühwürfel und

¼ Liter heißem Wasser bereiteten Fleischbrühe gut verquirlt zugießen und den Fisch im Ofen unter öfterem Begießen gardünsten. Das Mondamin mit wenig kaltem Wasser quirlen, in dem Fischsaft aufkochen lassen.

### Fischauflauf mit Sauerkraut

Zutaten: 750 g Kartoffeln, 500 g Sauerkraut, 50 g Fett, 500—750 g Seefisch, 40 g Butter, ¼ Liter saure Milch oder Sahne, 1 Ei, Salz, Zitronensaft, etwas Knorr-Paniermehl naturell, 1 Eßlöffel Reibkäse, Wacholderbeeren und einige Tropfen „Knorr-Würze“.

Das Sauerkraut mit Fett, einigen Wacholderbeeren und etwas Wasser garkochen. Den Fisch aus Haut und Gräten lösen, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Eine Backform mit etwas Butter austreichen. Die gekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden und eine Lage in die Form geben, darauf eine Lage Sauerkraut, Fischstücke, wieder Sauerkraut, Fischstücke und zuletzt Kartoffeln. Ei, saure Milch, Salz sowie einige Tropfen „Knorr-Würze“ quirlen und darübergießen. Mit etwas Knorr-Paniermehl und Reibkäse bestreuen, Butterflöckchen obenauf verteilen und im heißen Ofen 40—50 Minuten backen.

Nach Belieben kann der Fisch vorher in dem Fischsud 10 Minuten ziehen. Auch Fischreste können verwendet werden. Die Backzeit wird dadurch etwas kürzer. Der Fisch ist aber nicht ganz so saftig.

## Merke:

Fisch schmeckt herzhafter, wenn man ihn vor der Zubereitung mit Zitronensaft beträufelt und mit Salz bestreut eine halbe Stunde liegen läßt.





Gebackener Fisch mit Remouladensoße

### Eigene Rezepte

(Nur mit Bleistift schreiben)

#### Fischpudding

Zutaten: 750 g bis 1 kg Fisch, 500 g Kartoffeln, 20 g Butter, 2—3 Eier, Salz, geriebener Ingwer oder Pfeffer, Muskat, Fischsud, Fett für die Form, Knorr-Paniermehl.

Den wie üblich geschuppten, ausgenommenen, gewaschenen Fisch in den kochenden Fischsud geben und 15 Minuten ziehen lassen. Die Kartoffeln kochen, schälen, durchpressen und abkühlen lassen. Den Fisch aus Haut und Gräten lösen und zerpflücken. Alle Zutaten vermengen und mit Salz und Gewürz abschmecken. Eine Puddingform fetten und mit Knorr-Paniermehl austreuen. Die Masse einfüllen, die Form verschließen und den Pudding im Wasserbad eine Stunde kochen, stürzen, mit grünem Salat reichen oder eine Kapern- oder Senfsoße dazugeben (siehe S. 41).

#### Haferplinsen mit Bückling

Zutaten: 150 g Knorr-Haferflocken,  $\frac{1}{2}$  Liter Milch, 2 Eier, einige Tropfen „Knorr-Würze“, 2 Bücklinge, Salz, Backfett.

Die Knorr-Haferflocken mit der kochenden Milch übergießen und  $\frac{1}{2}$  Stunde stehen lassen. Die Bücklinge aus Haut und Gräten lösen und zerpflücken. Eier, „Knorr-Würze“ und Bücklinge zu dem Haferbrei mischen, nach Salz abschmecken. In einer kleineren Stielpfanne Fett heiß werden lassen und Plinsen backen.

#### Gebackener Fisch

Zutaten: 1 kg Fischfilets, 1 Ei, 1 Teelöffel Mehl, 2 Teelöffel Milch, Salz, Zitronensaft, Knorr-Paniermehl, Backfett.

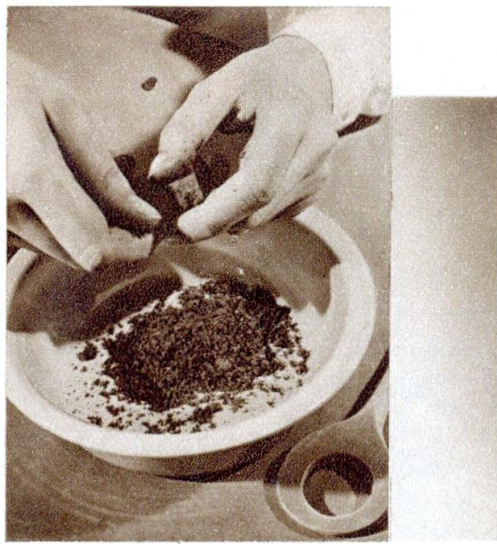
Die Filets rasch waschen, leicht mit einem reinen Tuch abtupfen, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Ei, Mehl und Milch quirlen, die Fischstücke darin und dann in Knorr-Paniermehl wenden. In flacher Pfanne Fett heiß werden lassen und die Stücke von beiden Seiten braten. Zu Kartoffelsalat geben.

#### Schüffelkarpfen

(Für den Silvesterabend. Elsässisches Spezialgericht)

Zutaten: 1 Karpfen von etwa  $1\frac{1}{2}$  kg, 5 gewässerte Sardellen, Salz, 70 g Butter, 2 Löffel gehackte Zwiebel, 3 Löffel Kapern, die abgeriebene Schale einer halben Zitrone, je 1 Prise Thymian und Majoran, 3 Löffel gehackte Petersilie, 1 Löffel Essig.

Den wie üblich gereinigten Karpfen in Stücke schneiden. Eine Backform buttern und mit den Zwiebeln austreuen. Den Karpfen hineinlegen. Die Petersilie in der Butter anrösten. Alle Würzzutaten über die Fischstücke geben, dazu so viel Wasser, daß der Boden bedeckt ist. Den Karpfen zugedeckt bei gelinder Hitze gar werden lassen (etwa 20—25 Minuten).



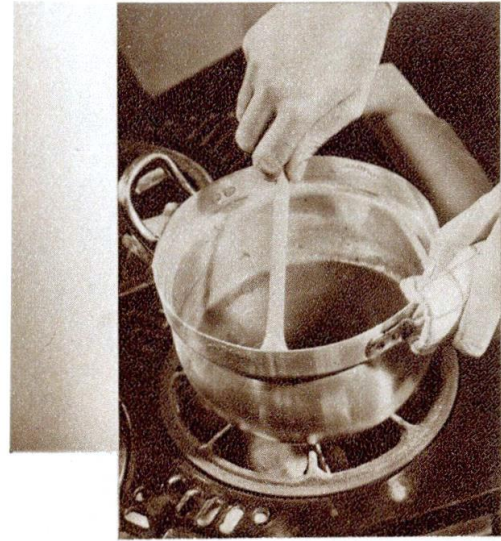
1

zerdrücken



2

glattrühren



3

kochen

und fertig ist die feinste Bratensoße nach folgendem Grundrezept:

Den Würfel in einem Topf gut zerdrücken, mit einigen Eßlöffeln Wasser glattrühren, hierauf mit  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser unter Umrühren 2 bis 3 Minuten kochen — und fertig ist die feinste Bratensoße, aus der Sie schnell und mühelos auch vielerlei Spezialsoßen herstellen können.

## Soßen

Alle Rezepte sind für 4 Personen berechnet

### Tomatensoße

zu Makkaroni, Spagetti, Nudeln, Reis.

Zutaten:  $\frac{1}{4}$  Liter Bratensoße aus einem Knorr-Bratensoßwürfel, 3–4 Tomaten oder 1 gehäufte Kaffeelöffel Tomatenmark, 1 Eßlöffel Sahne oder 2–3 Eßlöffel frische Milch.

Frische Tomaten in Stücke schneiden und zugedeckt 5 Minuten dämpfen lassen. Damit ein Teil des überflüssigen Wassers verdunstet, werden die Tomaten einige Augenblicke offen durchgekocht, durch ein Sieb gestrichen, mit der fertigen Knorr-Bratensoße gemischt, die Sahne oder Milch beigefügt und nochmals kurz aufgekocht.

Wird Tomatenmark verwendet, so wird solches nur mit einigen Eßlöffeln heißem Wasser verdünnt, mit der Sahne oder Milch zur fertigen Bratensoße gegeben, gut durchgerührt und aufgekocht.

### Sahnensoße mit Paprika

zu Hühnerfrikasse, Kalbschnitzel oder Kalbskoteletts naturell.

Zutaten:  $\frac{1}{4}$  Liter Knorr-Bratensoße aus einem Knorr-Bratensoßwürfel, 1–2 Eßlöffel saure Sahne, Paprika nach Geschmack.

Die fertige Knorr-Bratensoße mit dem Fleisch kurz aufkochen lassen, die Sahne darunterühren, mit Paprika würzen und abschmecken.

### Burgundersoße

schmeckt zu gekochter Zunge, gekochtem Schinken ganz ausgezeichnet.

Zutaten:  $\frac{1}{4}$  Liter Bratensoße aus einem Knorr-Bratensoßwürfel, 3–4 Eßlöffel Rotwein,  $\frac{1}{2}$ –1 Lorbeerblatt, 2 Gewürznelken, 1 walnußgroßes Stück Butter.

Die Knorr-Bratensoße nach Vorschrift bereiten, Lorbeerblatt, Gewürznelken sowie Butter sofort der Soße beifügen und mitkochen lassen, zuletzt mit dem Rotwein würzen.

### Senfsoße

zu gekochtem Fisch, gekochtem Rindfleisch und zu gekochten Eiern.

Zutaten:  $\frac{1}{4}$  Liter Bratensoße aus einem Knorr-Bratensoßwürfel, 1 Eßlöffel Senf, 1 Teelöffel Butter, 1 Prise Zucker.

Unter die fertige Knorr-Bratensoße den mit etwas Wasser verrührten Senf, die Butter sowie nach Belieben etwas Zucker rühren, dann noch einmal kurz aufkochen lassen.

### Eigene Rezepte

(Nur mit Bleistift schreiben)

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

### Merke:

Zu dick geratene Soßen quirlt man tüchtig und gibt ihnen nach dem Erkalten tropfenweise etwas Flüssigkeit zu, sonst werden sie leicht zu dünn.



Sardellensoße: Die gewiegten Sardellen werden der fertigen Soße beigelegt

**Eigene Rezepte**

(Nur mit Bleistift schreiben)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Merke:**  
1 Würfel ergibt 1/4 Liter Soße, das ist so viel wie von 2 Pfund Braten.

**Zwiebelfoße**

ausgezeichnet zu Rostbraten, Leber, Krautrouladen, Suppenfleisch, deutschem Beefsteak, Frikadellen, Bratwurst, Lungenhaschee.

Zutaten: 1/4 Liter Bratensoße aus einem Knorr-Bratensoßwürfel, 1/2 mittelgroße Zwiebel (fein geschnitten oder gehackt), ca. 15 g Butter.

Die Zwiebel wird in der Butter schön goldgelb geschmort (nicht braun werden lassen!), mit der fertigen Knorr-Bratensoße abgelöscht, zum Fleisch gegeben und noch einmal aufgekocht.

**Wildsoße nach Hausfrauenart**

etwas Besonderes zu Rehshnigel, Hirsch- und Hasenbraten.

Zutaten: 1/4 Liter Bratensoße aus einem Knorr-Bratensoßwürfel, 1 Eßlöffel saure Sahne, 1—2 Eßlöffel Rotwein oder etwas Weinessig, evtl. 1 Messerspitze Johannisbeergelee.

Die saure Sahne sowie der Rotwein oder etwas Weinessig werden unter die fertige Knorr-Bratensoße gerührt, das Ganze zum gargeschmorten Fleisch in die Pfanne gegeben und nochmals kurz aufgekocht.

**Gurkensoße**

zu gekochtem Rindfleisch, Frikadellen, Hackbraten, heißer Fleischwurst sowie zu gekochten Kartoffeln als fleischloses Gericht besonders zu empfehlen.

Zutaten: 1/4 Liter Bratensoße aus einem Knorr-Bratensoßwürfel, 1/2—1 ganze Gewürz- oder Essiggurke (je nach Größe).

Die in kleine Würfel geschnittene Gurke in die fertige heiße Knorr-Bratensoße geben, nach Geschmack noch einige Tropfen Essig sowie etwas Butter beifügen, 5 Minuten durchziehen, aber nicht mehr kochen lassen.

**Sardellensoße**

zu Eiern, gekochten Fleischklopsen.  
Zutaten: 1 Knorr-Bratensoßwürfel, 1/8 Ltr. Milch, 1/8 Ltr. Wasser, 2 gut gewäs- serte, entgrätete, gehackte Sardellen od. Sardellenpaste nach Geschmack.

Den Knorr-Bratensoßwürfel fein zerdrücken, mit einigen Eßlöffeln Wasser glatt anrühren, 1/8 Liter Milch, 1/8 Liter Wasser sowie die Sardellen beifügen, unter Umrühren 2—3 Minuten durchkochen lassen. Nach Belieben mit Zitronensaft würzen.

**Sauce Béarnaise**

zu Lendenbraten, Rostbeef, Kalbssteak, kaltem Braten, Fisch usw. eine Delikatesse.

Zutaten: 1/8 Liter Knorr-Bratensoße aus 1/2 Knorr-Bratensoßwürfel, 1 Eigelb, 1 Kaffeelöffel Milch, 30 g Butter, 1 Kaffeelöffel Estragon-Essig.

Unter die fertige heiße Knorr-Bratensoße wird mit einem Schneebesen zuerst die Butter, dann das mit Milch gut verrührte Eigelb geschlagen, zuletzt der Estragon-Essig dazugegeben, und schon ist die Königin aller Soßen fertig, die nicht nur warm, sondern auch kalt vorzüglich schmeckt.



### Kapernsoße

Zutaten: 30 g Butter, 20 g Mehl, 1 Eigelb, 1 Knorr-Fleischbrühwürfel, 1—2 Eßlöffel Kapern, etwas Zitronensaft,  $\frac{3}{8}$  Liter Wasser.

Das Mehl in der Butter andünsten, mit  $\frac{1}{4}$  Liter kaltem Wasser ablöschen und unter Rühren 10 Minuten sprudelnd kochen lassen. Den Fleischbrühwürfel in  $\frac{1}{8}$  Liter heißem Wasser auflösen, zur Soße geben, die zum Schluß mit dem verquirlten Eigelb legiert wird. Mit Zitronensaft und Kapern würzen.

### Grüne Soße mit Meerrettich

Zutaten: 30 g Butter, 40 g Knorr-Grünkernmehl, 2 Knorr-Fleischbrühwürfel,  $\frac{1}{2}$  Liter kaltes Wasser, 3 Eßlöffel gemiegte Kräuter (Petersilie, Dill, Estragon, Gartenkresse usw.), 2 Eßlöffel geriebener Meerrettich.

Das Grünkernmehl in der zerlassenen Butter dämpfen, das Wasser nach und nach dazugießen und die Soße unter Rühren garkochen. Die Fleischbrühwürfel in etwas heißem Wasser auflösen, mit Meerrettich und Kräutern zum Schluß zur Soße geben.

### Sahnensoße

wird wie Sahnensoße mit Paprika auf Seite 41, nur ohne Paprika bereitet.

### Dillsoße

Zutaten: 25 g Knorr-Grünkernmehl, 25 g Butter, 2 Eßlöffel saure Sahne, 2 Eßlöffel feingehackter Dill, 1 Eigelb,  $\frac{3}{8}$  Liter Wasser, etwas Knorrox-Bouillon-Paste.

Das Grünkernmehl in der Butter leicht andämpfen, mit  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser ablöschen, langsam unter Rühren 20 Minuten kochen. Das Eigelb mit der Sahne verquirlen, die Knorrox-Bouillon-Paste in  $\frac{1}{8}$  Liter kochendem Wasser auflösen und beides zur Soße geben. Zuletzt den Dill beifügen und nach Belieben mit Muskat würzen.

### Buttersoße

Zutaten: 60 g Butter, 1 gehäufter Eßlöffel Mehl, 2 Eigelb, 2 Eßlöffel Sahne, 1 Prise Salz und einige Tropfen Zitronensaft.

In der zergangenen Butter das Mehl leicht anrösten, mit  $\frac{3}{8}$  Liter Wasser ablöschen und einige Minuten kochen lassen. Die Eigelb mit der Sahne, etwas Salz sowie Zitronensaft gut verquirlen und die Masse mit dem Schneebesen unter die Soße schlagen, die nicht mehr kochen darf.

**Vanillesoße** siehe Seite 46.

**Schokoladensoße** siehe Seite 49.

**Käsesoße** siehe Seite 37.

**Petersiliensoße** siehe Seite 39.

Kapernsoße paßt gut zu Süßwasser- und zu Seefischen

### Eigene Rezepte

(Nur mit Bleistift schreiben)

---



---



---



---



---



---



---



---



---



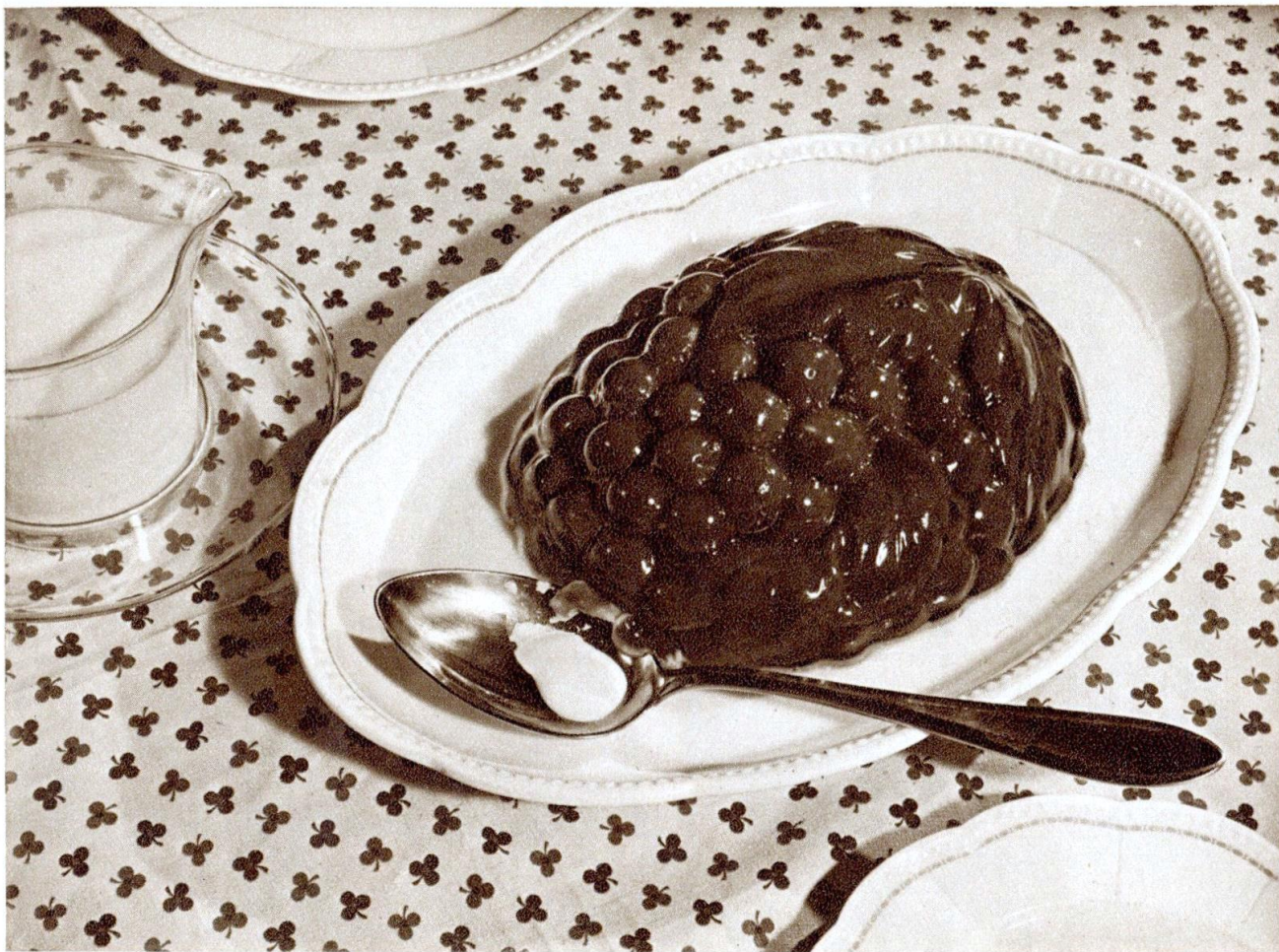
---

### Merke:

Die Grundsoße für alle hellen Soßen, wie holländische Soße, Meerrettich-Soße, Dill-Soße, Kapern-Soße, Béchamel-Soße, Petersilien-Soße usw., läßt sich rasch und schmackhaft mit einem Würfel Knorr-Königin- oder Knorr-Grünkern-Suppe und  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser herstellen.







Rote Grütze  
mit Vanillesoße

### Rote Grütze mit Vanillesoße

Zutaten: 1 Liter Fruchtsaft von Johannisbeeren oder verschiedenen Beeren gemischt, 100—150 g Zucker je nach Geschmack, 125 g Knorr-Tapioka E. H. K.

Den Knorr-Tapioka in den gesüßten kochenden Fruchtsaft geben, unter Rüh-

ren 5 Minuten kochen lassen, dann noch 15 Minuten quellen und in einer kalt ausgespülten Form erstarren lassen. Mit Vanillesoße reichen.

### Vanillesoße

Zutaten: ½ Liter Milch, 1 Päckchen Mondamin-Vanillinzucker, 1 Eßlöffel Knorr-Reismehl, 1 Eßlöffel Zucker, 1—2 Eidotter.

Die kalte Milch, Zucker und Knorr-Reismehl miteinander verquirlen, unter Rühren zum Kochen kommen lassen und 4—5 Minuten kochen. Die Eigelb mit dem Vanillinzucker in einer Schüssel tüchtig quirlen und die heiße Soße unter Rühren dazugießen. Völlig erkalten lassen.

### Rhabarberspeise

(erfrischendes Gericht)

Zutaten: 500 g Rhabarber, 90 g Knorr-Reismehl, 125 g Zucker, 1 Stückchen Zitronenschale.

Den geschälten und in Würfel geschnittenen Rhabarber mit dem Zucker und etwas Wasser zu Mus kochen, abmessen und, wenn nötig, mit soviel Wasser ergänzen, daß man 1 Liter Masse hat. Das Knorr-Reismehl mit etwas kaltem Wasser anrühren und in den kochenden Rhabarber gießen, unter Rühren 4—5 Minuten mit der Zitronenschale kochen, dann in eine kalt ausgespülte Schüssel füllen und erstarren lassen. Vor dem Auftragen die Speise mit Knusperreis bestreuen und mit einem Kranz von gedünsteten abgetropften Kirschen umlegen.

Rhabarberspeise mit Knusperreis  
und Kirschen hübsch angerichtet





Schokoladenflammeri  
mit Nüssen

### Schokoladenflammeri mit Nüssen

Zutaten: 1 Liter Milch, 30 g Butter, 75 g Zucker, 50 g Kakao, 1 Prise Salz, 80 g Mondamin.

Zur Fülle: 75 g geriebene Haselnüsse.

Das Mondamin mit etwas kalter Milch glattrühren. Kakao, Zucker und eine Prise Salz mit der übrigen Milch verrühren, zum Kochen kommen lassen und das Mondamin hineingießen. Unter ständigem Rühren 4 Minuten kochen, die Butter dazugeben, eine Form mit kaltem Wasser ausspülen und abwechselnd eine Schicht Flammeri und eine Schicht geriebene Nüsse einfüllen. Erstarren lassen, stürzen, mit frischer oder geschlagener Sahne oder mit Milch reichen.

### Schokoladenfisch für Kinder

Den Flammeri nach dem vorigen Rezept bereiten, nur ohne Nüsse. In einer kalt ausgespülten Fischform erstarren lassen. Mit Vanillesoße (siehe Seite 46) reichen.

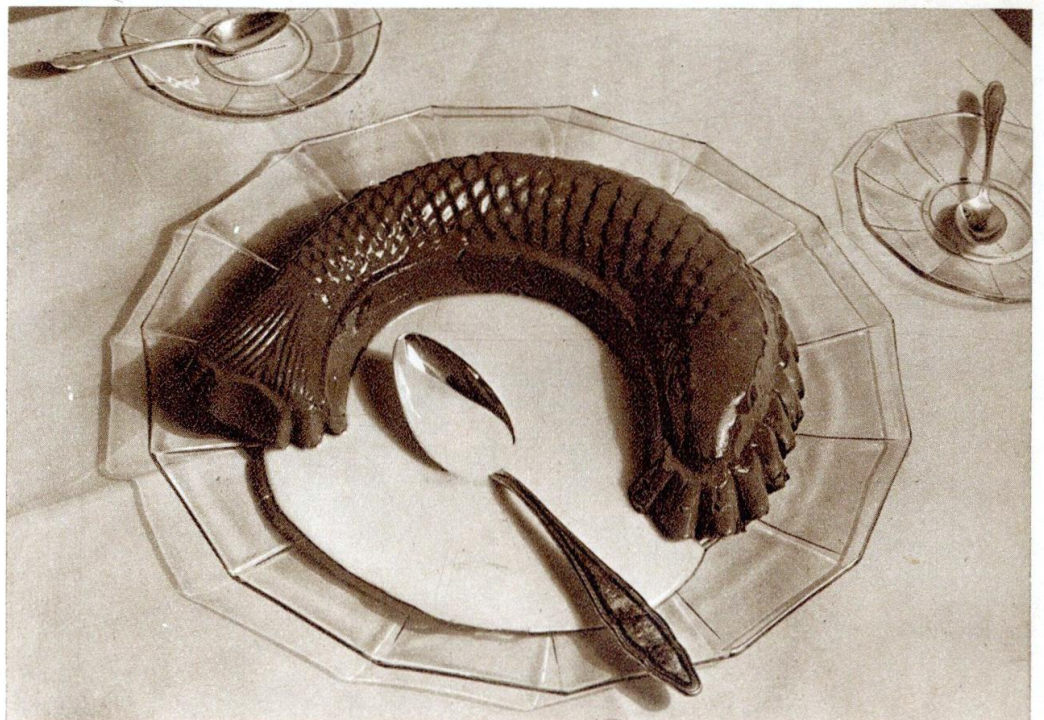
### Rote Grütze

#### aus verschiedenen Früchten

Zutaten: 500 g Johannisbeeren, Himbeeren oder saure Kirschen oder auch ein Gemisch dieser 3 Fruchtarten,  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser, 100 bis 150 g Zucker, 100 g Mondamin (auf 1 Liter Fruchtmark).

Die vorbereiteten Früchte in Wasser mit Zucker gar kochen, durch ein Sieb pressen, nochmals auf das Feuer setzen und das kalt angerührte Mondamin unter ständigem Rühren hinzugeben. 3 Minuten kochen lassen. Die rote Grütze in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form gießen und nach dem Erkalten gestürzt auf den Tisch bringen.

Der Schokoladenfisch —  
das Entzücken der Kinder





Der Schwammpudding wird mit Früchten verziert

### Schwamm-Pudding

Zutaten: 100—120 g Staubzucker, 60 g Mondamin oder halb Mondamin, halb Weizenmehl, 3 Eier.

Den Staubzucker durch ein Sieb schütteln und mit dem Eigelb eine halbe Stunde rühren. Das Mondamin dazugeben und die zu Schnee geschlagenen Eiweiße dar-

unterziehen. Die Masse in einer nicht zu großen gefetteten und mit Knorr-Paniermehl ausgestreuten Form bei gelinder Hitze backen oder auch im Wasserbad im Ofen gar werden lassen. Backzeit etwa 35—40 Minuten. Im geöffneten Backofen etwas abkühlen lassen, stürzen und mit beliebigem Fruchtsaft tränken. Mit Kompottfrüchten belegen und den Saft dazu reichen.

### Kirsch-Omelette:

Die Kirschen werden mit Teig übergossen



### Kirsch-Omelette

Zutaten: 500 g Kirschen, 3—4 Eßlöffel geriebener Zwieback, 40—50 g Zucker, 40 g Weizenmehl, 40 g Mondamin, 3 Eier, ½ Päckchen Mondamin-Vanillesoßenpulver, ⅓ Liter Milch, 1 Prise Salz, 15 g Butter.

Den geriebenen Zwieback in eine gefettete Backform streuen und die entsteineten Kirschen mit dem Zucker darüberfüllen. Mondamin und Mehl mit Milch glattrühren, die Eigelb, Salz, das Vanillesoßenpulver und den steifgeschlagenen Eierschnee beifügen und den Teig über die Kirschen gießen. Im Ofen goldbraun backen und sofort zu Tisch geben.

Dieses Gericht kann man auch mit verschiedenen anderen Früchten bereiten. Man kann in die gefettete Backform an Stelle von Kirschen ganze oder halbierte, in Zuckerwasser vorgedünstete Apfel, halbierte enthäutete und entkernte Pfirsiche oder Aprikosen, mit Rum marinierte Birnenviertel oder beliebige andere Früchte füllen.



Birnenspeise mit Schokoladensoße

### Birnenspeise mit Schokoladensoße

Den unter Schwamm pudding auf Seite 48 angegebenen Mondamin Teig in einer kleinen gefetteten ausgebröselten Tortenform backen. Den gestürzten, etwas ausgekühlten Kuchen mit gedünsteten abgetropften Birnen belegen und mit einer Schokoladensoße übergießen.

die Apfel im Rohr gar werden lassen. — Inzwischen das Knorr-Reismehl mit  $\frac{1}{8}$  Liter kalter Milch glattrühren, die übrige Milch mit Zucker und Zitronenschale aufkochen, das Knorr-Reismehl hineingießen und die Creme unter ständigem Rühren 5 Minuten kochen. Dann über die fertigen Apfel füllen, gehackte Nüsse darüberstreuen und erkalten lassen.

Verschleierte Apfel — etwas für kleine und große Leckermäulchen

### Schokoladensoße

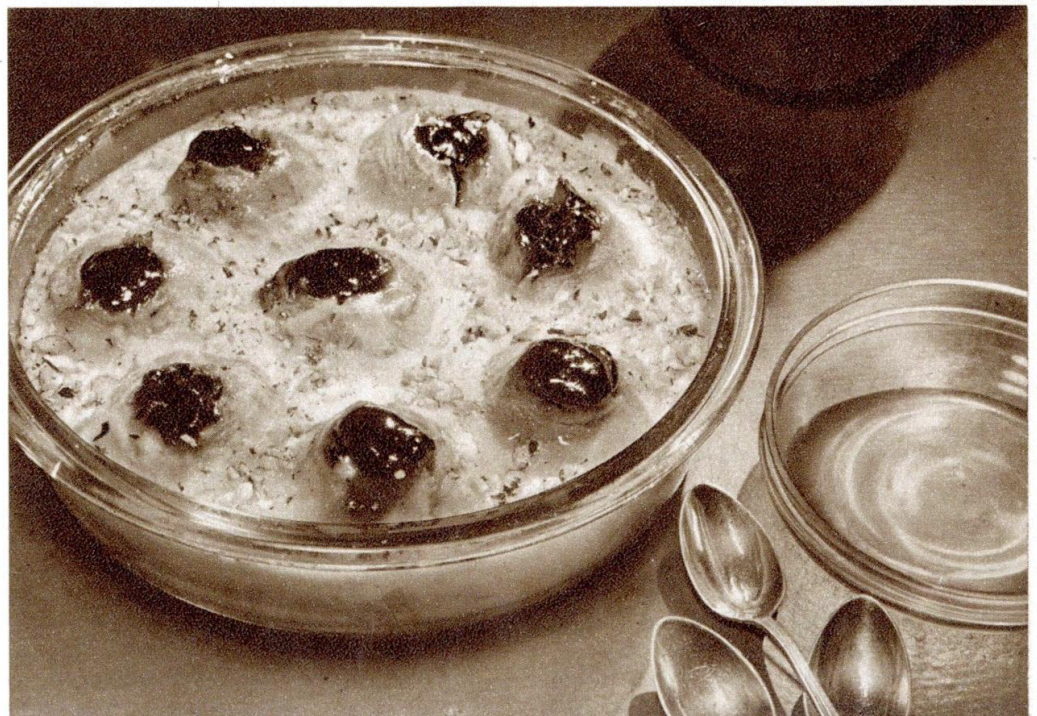
Zutaten:  $\frac{3}{4}$  Liter Milch, 3 Eßlöffel Kakao, 3 Eßlöffel Zucker, 40 g Knorr-Reismehl.

Kakao und Zucker mit etwas kalter Milch glattrühren, ebenfalls das Knorr-Reismehl. Die Kakaomilch zum Kochen bringen, den Reismehlbrei hineingießen und unter Rühren 5 Minuten kochen lassen.

### Verschleierte Apfel

Zutaten: 8 Apfel, etwas Marmelade, etwas Butter, 30 g gehackte Nüsse,  $\frac{1}{2}$  Liter Milch, 40 g Zucker, 30 g Knorr-Reismehl, die abgeriebene Schale einer halben Zitrone.

Die geschälten, vom Kernhaus befreiten Apfel in eine gefettete Backform setzen, die Öffnungen mit ein wenig Marmelade füllen, etwas Wasser in die Form geben und





Ein köstlicher Haferflocken-Obstauflauf

### Eigene Rezepte

(Nur mit Bleistift schreiben)

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

### Merke:

Haferflocken, Weismehl und Teigwaren stets in Paketen kaufen! Die Marke Knorr bietet Gewähr für beste, immer gleichbleibende Qualität.

### Haferflocken-Obstauflauf

(sättigende Süß-Speise)

Zutaten: 150 g Knorr-Haferflocken, ½ Liter Milch, 3 Eigelb, etwas Salz, die Schale einer halben Zitrone, 30 g Zucker.

Zum Guß: 3 Eiweiß, 150 g Zucker, 375 g Johannisbeeren.

Die Knorr-Haferflocken mit der kochenden Milch übergießen und zugedeckt 2 Stunden stehen lassen. Dann mit Salz, Zucker und Zitronenschale würzen, die Eigelb daruntermengen und in eine gefettete feuerfeste Form füllen. Im Ofen 10 Minuten vorbacken. Inzwischen die Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, den Zucker und die gewaschenen entstieltten Beeren daruntermischen und über den vorgebackenen Auflauf füllen, der noch ½ Stunde bei mäßiger Hitze backen muß.

### Kaffee-Creme

Zutaten: ½ Liter starker Kaffee, ½ Liter Milch, 60 g Knorr-Weismehl, ½ Tasse zerbröckelte Makronen oder Biskuits, 70 g Zucker.

Das Knorr-Weismehl mit etwas kalter Milch glattrühren, die übrige Milch mit Kaffee und Zucker zum Kochen kommen lassen, das Knorr-Weismehl hineingießen und unter Rühren 5 Minuten kochen lassen. Die Masse abwechselnd mit den Makronen in eine ausgespülte Form füllen und erstarren lassen. Mit Schlagsahne verzieren.

### Haferflocken-Auflauf

Zutaten: 250 g Knorr-Haferflocken, 1 Liter Milch, oder halb Milch, halb Wasser, 80 g Zucker, die abgeriebene Schale einer halben Zitrone, 30 g Butter, 3 Eier.

Die Knorr-Haferflocken in der Milch mit Zitronenschale 3—5 Minuten kochen und erkalten lassen. Die Butter schaumigrühren, Zucker und Eigelb beifügen, dann die Knorr-Haferflocken und den mit einer Prise Salz steifgeschlagenen Eierschnee darunterziehen. Die Masse in einer gefetteten, mit Knorr-Paniermehl naturell ausgestreuten Backform im Ofen oder in der Gasbackform ½ Stunde bei mäßiger Hitze backen.

### Haferflockenspeise

(schnell zu bereiten)

Zutaten: 100 g Knorr-Haferflocken, 65 g Butter, 35 g Zucker, 1 Prise Salz, 500 g Apfel.

Die Apfel schälen und in Scheiben schneiden und mit der Hälfte der Butter, etwas Wasser und 1 Eßlöffel Zucker gartochen, aber nicht zerfallen lassen. Die Knorr-Haferflocken mit der übrigen Butter, dem Zucker und einer Prise Salz lichtbraun rösten. Flocken und Apfel lagenweise bergartig auf einer runden Schüssel anrichten und eine Vanillesoße (Seite 46) darübergießen.





Die verlockende Sonntagstorte

## Ruchen und Backwerk

### Sonntagstorte

Nach dem Rezept zu Schwamm-Pudding auf Seite 48 in einer Tortenform von 18 cm Durchmesser einen Tortenboden backen. Am anderen Tag die Torte quer durchschneiden und mit folgender Creme füllen:

Creme:  $\frac{3}{4}$  Liter Milch, 45 g Knorr-Reismehl, 75 g Zucker, etwas abgeriebene Zitronenschale, 75 g Butter, 30 g geriebene Nüsse.

Das Knorr-Reismehl mit etwas kalter Milch glattrühren, die übrige Milch mit Zucker und Zitronenschale zum Kochen bringen, das aufgelöste Knorr-Reismehl hineinrühren und 5 Minuten kochen. Vom Feuer nehmen, die Butter unter Quirlen darin schmelzen lassen, die geriebenen Nüsse daruntermischen. Etwa zwei Drittel der Creme in die Torte füllen, mit dem Rest die Torte bestreichen. Den Rand mit Trüffelschokolade bewerfen und die Torte einige Stunden recht kaltstellen.

### Gefüllte Schnitten

Zutaten zum Teig: 70 g Mehl, 70 g Mandarin, 60 g Butter, 1 Ei, 1 Löffel Zucker.

Zur Fülle:  $\frac{1}{4}$  Liter gefilterter Fruchtsaft, 15 g Knorr-Reismehl, 20 g geriebene Mandeln oder Nüsse.

Aus den ersten Zutaten auf dem Backbrett einen Teig bereiten, dünn ausrollen und in gleichmäßige längliche Stücke schneiden. Auf gefettetem Blech hellbraun backen. Das Reismehl mit dem Saft verrühren und unter ständigem Rühren 4 Minuten kochen lassen. Die Mandeln daruntermischen und die Schnitten damit zusammensetzen.

Gefüllte Schnitten





Gefüllter Kuchen

## Gefüllter Kuchen

Zutaten zum Teig: 60 g Mehl, 60 g Knorr-Reismehl, 60 g Butter, 1 Ei.

Sum Guß: 60 g Knorr-Haferflocken, 50 g Zucker, 50 g Butter.

Zur Fülle: Beliebige Marmelade oder beliebiges, dick eingekochtes Obst.

Aus den ersten Zutaten wie üblich auf dem Backbrett einen Mürbteig kneten und eine kleine gefettete Tortenform damit auslegen. 10–12 Minuten backen, inzwischen die Haferflocken mit dem Zucker in einer eisernen Pfanne unter ständigem Rühren hellgelb rösten, etwas abkühlen lassen und dann die Butter daruntermischen. Den halbgebackenen Tortenboden mit Marmelade bestreichen, die Flocken über die Fülle bröckeln und den Kuchen bei guter Hitze fertigbacken.

## Schokoladenringe

Zutaten: 150 g Mehl, 125 g Knorr-Reismehl, 60 g Kakao, 125 g Zucker, 150 g Butter, 2 Eier, 2–3 Eßlöffel Milch, 1 Prise Salz.

Sum Guß: 1 Eigelb, einige Tropfen Milch, 2 Löffel gehackte Nüsse.

Die Zutaten auf dem Backbrett zu einem glatten Teig verarbeiten, der 3 mm dick ausgerollt wird. Ringe ausstechen, mit Eigelb bestreichen, das mit etwas Milch verquirlt wurde, mit gehackten Nüssen bestreuen und auf gefettetem Blech 10 bis 12 Minuten backen.

## Flammeritörtchen

Den Teig wie beim gefüllten Kuchen herstellen, ausrollen, rund ausstechen, mit Teigrollen umlegen, mit gelben Erbsen füllen und auf dem Blech backen. Dann die Erbsen entfernen. Eine rotegrüne- oder Schokoladenflammerimasse in kleinen Formchen erstarren lassen. In die ausgefüllten Tortenletschs stürzen, mit Schlagsahne reichen.

Die Törtchen werden mit Flammeri gefüllt









So spritzt man Ringe auf das Blech



Links: Fertig gebacken

### Eigene Rezepte

(Nur mit Bleistift schreiben)

### Spritzgebäckenes

Zutaten: 400 g Mehl, 100 g Mondamin, 200 g Butter, 200 g Zucker, 2 Päckchen Mondamin-Vanillin-zucker, 125 g gemahlene Mandeln, 2 Eier.

Butter, Zucker und Eier schaumigrühren, das gut gesiebte Mehl und Mondamin nach und nach dazugeben, ebenso den Vanillin-zucker und die Mandeln. Den Teig durch die Spritze zu beliebigen Formen drücken und bei mittlerer Hitze backen.

### Linzertorte

Zutaten: 180 g Butter, 180 g Zucker, 180 g Mehl, 180 g Mandeln, 3 Eier, 1 Prise Salz, gemahl. Zimt, Nelken, Abgeriebenes einer halben Zitrone, Johannisbeer- oder Himbeermarmelade.

Die Zutaten zu einem Teig verarbeiten und auf einem mit Mehl bestreuten Brett rund auswellen, mit Marmelade bestreichen, doch so, daß am Rand ringsum ein fingerbreiter Streifen freibleibt. Vom übrigen Teig Streifen rädeln, gitterartig über das Obstmus legen und am Rand festdrücken. Über die Endstücke ein Teigröllchen legen und dasselbe, ebenso die Gitterstreifen, mit Ei bestreichen. Backzeit ca.  $\frac{3}{4}$  Stunden. Wenn die Torte vollständig erkaltet ist, können die Gitter nochmals mit etwas Marmelade nachgefüllt werden.

### S-Gebäck

Zutaten: 300 g Butter, 200 g Zucker, 2 Eier, 450 g Mehl, 50 g Mondamin,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Mondamin-Backpulver, 1 Päckchen Mondamin-Vanillin-zucker.

Butter, Zucker, Vanillin-zucker und die Eidotter schaumigrühren, dann Mehl mit Mondamin und Backpulver gut durchsieben, dazugeben und zuletzt den Eischnee unterziehen. Den Teig mit Spritzbeutel in S-Formen auf ein gefettetes Blech spritzen und goldgelb backen. Das fertige Gebäck mit Puderzucker bestäuben.

### Haferflocken-Schnitten

Zutaten: 250 g Knorr-Haferflocken, 150 g Butter, 150 g Zucker, 125 g Mehl, 50 g gemahlene Haselnüsse oder Mandeln, 2 ganze Eier,  $\frac{1}{2}$  Tasse Milch, 1 Päckchen Mondamin-Vanillin-zucker.

Zutaten gut durcharbeiten, den Teig auf einem mit Mehl bestreuten Brett dünn ausrollen, etwa 4 cm breite Streifen schneiden, in Rechtecke aufteilen, auf ein gut gefettetes Blech legen und bei mittlerer Hitze goldgelb backen.

Nach Belieben kann man die Schnitten noch heiß zwei und zwei mit Marmelade zusammensetzen oder nach dem Erkalten mit zerkleinerter Schokoladenuvertüre (fertig käuflich) glasieren.

### Merke:

Will man Kleingebäck längere Zeit aufbewahren, so darf man es erst nach völligem Erkalten in gut schließende Blech- oder Porzellandosen legen.

Das gute Frühstück aus Knorr-Haferflocken rasch bereitet



# Abwechslung auf dem Frühstückstisch!

Es ist doch merkwürdig, daß viele Hausfrauen, die zwar gerne für das Mittagessen neue Gerichte erproben, in bezug auf den Frühstückstisch aber von einer geradezu unbegreiflichen Beharrlichkeit sind und jahraus, jahrein nur Kaffee oder Tee vorsehen. Und doch ist für den geistig und körperlich angestregten sowie für den nervösen Menschen nichts wichtiger, als daß ein leicht verdauliches, dabei aber nahrhaftes und gehaltvolles Frühstück eine solide Grundlage für seine Tagesarbeit bildet. Ganz zu schweigen von den Schulkindern, für die der stete Genuß von Tee oder Kaffee denkbar ungeeignet ist, denen aber andererseits das tägliche Milchtrinken nicht zusagt. Die auf die Gesundheit ihrer Familie achtende Hausfrau räumt daher dem Hafer seinen gebührenden Platz auf dem Frühstückstisch ein und verabreicht ihn in abwechselnder Form, damit ihre Lieben Freude und Genuß am ersten Frühstück haben. Nachstehende Rezepte zeigen, wie man das Frühstück vielseitig für Groß u. Klein bereitet. Selbstverständlich sind diese Gerichte auch für das zweite Frühstück geeignet. Bei durchgehender Arbeitszeit, wenn das warme Frühstück in der Thermosflasche mitgenommen werden muß, sind Hafersuppen u. Getränke besonders zu empfehlen, da sie sehr sättigend und nahrhaft sind und dem Körper die wichtigen Nähr- und Aufbaustoffe zuführen.

## Frühstückssuppe aus Haferflocken

Man kocht für jede Person 15 g Knorr-Haferflocken unter öfterem Rühren 10 Minuten in  $\frac{1}{2}$  Liter Milch, würzt mit etwas Salz und Zucker und gibt zum Schluß etwas frische oder braune Butter in die Suppe.

**Knorrtsch** (Haferflocken-Rohkost-Frühstück) 3 gehäufte Eßlöffel Knorr-Haferflocken (30 g) werden abends mit 1 Eßlöffel Zucker in reichlich  $\frac{1}{8}$  Liter Milch eingeweicht. Am Morgen wird ein großer Apfel samt Schale hineingerieben, der Saft einer viertel Zitrone sowie 1 gehäufter Eßlöffel geriebene Haselnüsse oder Mandeln daruntergerührt. Der Apfel kann je nach Jahreszeit auch durch jedes andere Obst ersetzt werden. — Knorrtsch ist so gesund und von solch überraschendem Wohlgeschmack, daß man auf eine dekorative Ausschmückung dieses Frühstücks verzichten kann, wenn morgens die Zeit dazu fehlt. Im Sommer empfiehlt es sich, die Haferflocken abends mit 5 Eßlöffel Wasser einzuweichen und erst morgens weitere 5 Eßlöffel Milch dazuzugeben, um ein Sauerwerden zu verhüten.

## Haferkakaó

Mischt man bei der Bereitung des Frühstückskakaós den Kakaó zur Hälfte mit Knorr-Hafermehl, dann bekommt man einen wohl-schmeckenden, preiswerten und bekömmlichen Haferkakaó.

## Eigene Rezepte

(Nur mit Bleistift schreiben)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Merke:

Verlangen Sie nur die ausgiebigen **Knorr-Haferflocken** und achten Sie auf den Namenszug **Knorr**





# Für Säuglinge

## Eigene Rezepte

(Nur mit Bleistift schreiben)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Hafer- oder Reisschleim zur Flaschenmilch

Je nach Alter des Säuglings 1—2 gehäufte Eßlöffel Knorr-Haferflocken oder 1 gestrichenen bis gehäuften Eßlöffel kalt glattgerührtes Knorr-Hafermehl oder Knorr-Reismehl in 1 Liter kaltes Wasser geben. Auf kleinem Feuer  $\frac{1}{2}$  Stunde kochen, bis die Flüssigkeit zur Hälfte eingekocht ist. Diesen  $\frac{1}{2}$  Liter dünnen Schleim (500 g) durch ein Haarsieb gießen und dann mit gekochter Milch vermischen. Mischungsverhältnis zwischen Milch und Schleinzusatz, wenn der Arzt nichts anderes vorschreibt:

Bis zur 2. Lebenswoche:  $\frac{1}{3}$  Milch,  $\frac{2}{3}$  Schleim, 2. Woche bis 5. Monat:  $\frac{1}{2}$  Milch,  $\frac{1}{2}$  Schleim, 5. und 6. Monat:  $\frac{2}{3}$  Milch,  $\frac{1}{3}$  Schleim. Diese Mischung in der vorgeschriebenen Menge jedesmal frisch zubereiten und jeder Flasche eine Messerspitze Zucker oder Milchzucker (mit dem Alter steigend) beifügen.

## Mehlabkochung (Mehlsuppe)

### zur Flaschenmilch

Bekommt der Säugling vom 3. Monat an zur Flaschenmilch statt des Schleinzusatzes eine Mehlabkochung aus Knorr-Hafermehl oder Knorr-Reismehl, so ist das Mischungsverhältnis, wenn der Arzt nichts anderes vorschreibt:

Im 3. und 4. Lebensmonat  $\frac{1}{2}$  Milch,  $\frac{1}{2}$  Mehlabkochung, vom 5. Lebensmonat an  $\frac{2}{3}$  Milch,  $\frac{1}{3}$  Mehlabkochung.

Zubereitung: 2 gestrichene Eßlöffel (20 g) Knorr-Hafermehl oder Knorr-Reismehl mit etwas kaltem Wasser glatt anrühren,  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser dazugeben, etwa 15 Minuten auf kleinem Feuer unter Umrühren kochen, bis die Flüssigkeit auf  $\frac{1}{2}$  Liter eingekocht ist. Dann vorschriftsmäßig mit gekochter Milch vermischen und zuckern.

# und Kleinkinder



## Haferflocken-Brei

2 Eßlöffel Knorr-Haferflocken in  $\frac{1}{8}$  Liter Wasser einweichen, bei kleinem Feuer bis zum Kochen bringen,  $\frac{1}{4}$  Lit. Milch, 1 Eßlöffel Zucker sowie 1 kleine Prise Salz hinzufügen und unter öfterem Umrühren 15 Minuten kochen.

## Hafermehl-Brei

1 gestrichener Eßlöffel Knorr-Hafermehl (10 g) mit etwas kaltem Wasser glatt anrühren, reichlich  $\frac{1}{8}$  Liter Milch sowie 1 gehäuften Kaffeelöffel Zucker und eine kleine Prise Salz beifügen, auf kleines Feuer stellen und unter Umrühren 15 Minuten kochen lassen.

## Mondamin-Brei

1 Kaffeelöffel Mondamin mit etwas kaltem Wasser glattrühren, in reichlich  $\frac{1}{8}$  Liter kochende, mit einem gehäuften Kaffeelöffel Zucker gesüßte Milch einlaufen und auf kleinem Feuer 5 Minuten unter ständigem Umrühren kochen lassen.

## Flammeri für Kinder

Zutaten:  $\frac{1}{2}$  Liter Milch, 4 Eßlöffel Milch zum Anrühren  
4 Eßlöffel (40 g) Mondamin  
1 Ei  
3 Eßlöffel Zucker  
15g Butter. Als Soße Fruchtsaft.

Das Mondamin mit 4 Eßlöffel kalter Milch anrühren, das Eigelb dazugeben und gut verquirlen, unter Rühren in die kochende, mit dem Zucker gesüßte Milch gießen, die Butter beifügen, dann 5 Minuten kochen und hierbei mit dem Schneebesen gut schlagen. Das Eiweiß mit etwas Salz zu Schnee schlagen und unter den Flammeri ziehen, sobald er vom Feuer kommt. Eine Form kalt ausschwenken und die Süßspeise darin abkühlen lassen. Mit Fruchtsaft auf den Tisch bringen.

## Kinder-Flammeri mit Schokolade

Wie vorstehend zubereiten, nur 1 Eßlöffel geriebene bittere Schokolade in der Milch aufkochen.

## Eigene Rezepte

(Nur mit Bleistift schreiben)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Wichtiges über die Ernährung der Zuckerkranken

Von Dr. Scharff,

Chefarzt der inneren Abteilung des Krankenhauses vom Roten Kreuz in Stuttgart-Bad Cannstatt

Die übliche Kost für Zuckerkranken, die sogenannte Vollkost, besteht aus viel Fleisch oder Fisch, mehreren Eiern im Tag, Käse, geeignetem Gemüse in beliebiger Menge, mit reichlich Butter, Speck oder anderen Fetten schmackhaft zubereitet, ferner aus Salaten und einer beschränkten Menge von Brot, etwa 100 g im Tag.

Schon vor vielen Jahren hat der ärztliche Führer auf dem Gebiet der Zuckerkrankheit, von Noorden, nachgewiesen, daß der ununterbrochene Genuß dieser Kost für den Zuckerkranken von Nachteil ist. Die Kriegsernährung hat dieser Ansicht in vollem Umfange recht gegeben, und trotzdem wird diese ärztliche Erfahrung viel zu wenig beachtet. Will der Zuckerkranke ein Fortschreiten seiner Krankheit verhindern, will er verhüten, daß das gefährliche Azeton im Harn auftritt, so muß er andere Kost einschleichen und zwar sogenannte Mehlfrüchtetage, bei denen bestimmte Kohlehydrate und etwa 600 g Gemüse täglich gegeben werden dürfen. Die Mehlfrüchtetage sind abwechslungsreicher als die sogenannten Hafertage, aus denen sie entstanden sind. Das Wesentliche dieser Mehlfrüchtetage sind zwei Gesichtspunkte, die nicht außer acht gelassen werden dürfen:

1. Bei dieser Kost darf kein Fleisch und kein Fisch gegeben werden; auch die Zahl der Eier sollte täglich 2 im ganzen nicht übersteigen.
2. Nur ganz bestimmte Mehlfrüchte und Mehlpräparate werden vom Diabetiker gut vertragen. Diese werden von den Nahrungsmittelfabriken E. H. Knorr A. G., Heilbronn a. N., in besonders guter und bekömmlicher Form hergestellt. Es sind dies:

Knorr Hafersfloeden  
Knorr Hafermehl  
Knorr Grünkernmehl  
Knorr Tapioka E. H. K.

Auch folgende Knorr-Suppen eignen sich vorzüglich:

Bohnensuppe mit Speck  
Erbensuppe fein  
Erbensuppe mit Speck  
Grünkernsuppe  
Hausmacheruppe  
Jägersuppe  
Kätzchenuppe  
Ochsenchwanzsuppe.

Daneben dürfen als ganze Früchte Reis, getrocknete gelbe Erbsen, Linsen, je 30 g, und Kartoffeln bis zu 100 g täglich bei dieser Diät Verwendung finden.

Von Noorden empfahl, den Mehlfrüchtetagen einen sogenannten Gemüsetag voranzugehen zu lassen, d. h. einen Tag, an dem kein oder nur sehr wenig Brot gegeben wird, kein Fleisch, aber mehrere Eier und reichlich Gemüse gestattet sind, wozu letzterem etwas Butter, Speck oder anderes Fett zugesetzt werden darf. Diesem Gemüsetag folgen dann 2—3 Mehlfrüchtetage und dann wieder die übliche Kost für Zuckerkranken. Manche Ärzte verordnen als Übergang zu dieser Kost nach den Mehlfrüchtetagen nochmals einen Gemüsetag oder einen anderen kohlenhydratfreien Tag. (Näheres über Gemüse- oder andere kohlenhydratfreie Tage siehe Roemheld-Pariser „Praktische Diätetik“.) Der Gemüsetag kann aber in vielen Fällen weggelassen werden.

Wie die einzelnen Tage folgen sollen, hängt vom Zustand des Kranken ab. Der behandelnde Arzt sollte die verschiedenen Kosttage bestimmen. Im allgemeinen kann aber folgende Anordnung befolgt werden:

Sonntag:	} übliche Diabetikerkost mit reichlich Fleisch oder Fisch, Eiern, Gemüse, Käse, reichlich Butter oder anderem Fett.
Montag:	
Dienstag:	
Mittwoch:	Gemüsetag.
Donnerstag:	} Mehlfrüchtetage.
Freitag:	
Samstag:	

Am Sonntag beginnt die Reihenfolge von neuem.

Der Mehlfrüchtetag gestaltet sich für einen im Beruf stehenden Menschen, bei dem angenommen wird, daß er infolge seiner Tätigkeit nur 3 Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen) zu sich nehmen kann, folgendermaßen:

Frühstück:

1 Teller Suppe; zubereitet aus der Hälfte eines Knorr-Suppenwürfels der angeführten Sorten, oder einer Suppe, ge-

koht aus 20 g (etwa 1 gehäufter Eßlöffel) Knorr-Mehlpadungen (Hafermehl, Grünkernmehl, Tapioka), Haferflocken 2 gehäufte Eßlöffel unter Zusatz von etwas Butter oder Rahm und ½ Knorr-Fleischbrühwürfel.

Kaffee oder Tee mit wenig Rahm.

25 g Vollkornbrot (Schrotbrot, Grahambrot) mit Butter, eventuell noch 1 Ei oder 25 g Käse.

Mittagessen:

1 Teller Suppe aus einem halben Knorr-Suppenwürfel. Dazu eine Speise aus 30 g Hafermehl, Haferflocken, Tapioka, Grünkern-, Reis-, Linsen-, Erbsenmehl oder 100 g Kartoffeln. Zur Herstellung dieser Speise darf 1 Ei Verwendung finden. Es kann auch je eine halbe Portion dieser verschiedenen Produkte verwendet werden, also etwa 15 g Erbsenmehl und 50 g Kartoffeln. Dazu kommen noch Gemüse und Salat. Von Gemüsen sind vor allem zu verwenden Spinat, Salatgemüse, grüne Bohnen, Rot- und Weißkohl, Blumenkohl, Wirsing, Sauerkraut, Lauch, Spargel, Tomaten, Gurken und Pilze, von Salaten jegliche Art von grünem Salat, ferner Rettiche, Tomaten. Zu vermeiden sind alle Arten von Rüben, sowie Schwarzwurzeln, Kohlrabi, Rosenkohl, Winterkohl. Nach dem Essen ist eine halbe Tasse Kaffee, schwarz oder mit etwas Rahm vermischt, erlaubt.

Abendessen:

Im allgemeinen wie das Mittagessen. Es kann natürlich vereinfacht werden, indem zu der Suppe nur 100 g Kartoffeln (einerlei, ob als Bratkartoffeln, Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree) gegeben werden.

Außer der angegebenen Menge von Brot zum Frühstück dürfen im Laufe des Tages noch einmal 25 g Vollkornbrot mit Butter gegessen werden. Es ist empfehlenswert, dieses Brot zwischen den Mahlzeiten oder noch spät am Abend zu sich zu nehmen. Gestattet es die berufliche Arbeit, so ist es ratsam, das Frühstück zu teilen und etwa als 1. Frühstück Kaffee und Brot, als 2. Frühstück den Teller Suppe — oder auch umgekehrt — zu nehmen.

# Vorschläge

## für 10 verschiedene Mehlfrüchtetage

Frühstück wie angegeben: 1 Teller Suppe aus einem halben Knorr-Suppenwürfel oder aus 20 g einer Knorr-Mehlpäckung mit etwas Butter oder Rahm; Kaffee oder Tee, 25 g Vollkornbrot mit Butter. Bei nicht genügender Sättigung noch 1 Ei oder 25 g Käse.

### 1. Tag

Mittags: Knorr-Erbensuppe, Pudding aus Knorr-Tapioka mit geriebenem Käse darüber, Spinat.

Abends: Suppe aus Knorr-Grünkernmehl, Salzkartoffeln, Butter, grüner Salat.

### 2. Tag

Mittags: Knorr-Hafermehlsuppe mit Bouillon, Pudding aus Knorr-Grünkernmehl, Tomatensoße, grüner Salat.

Abends: Knorr-Hausmachersuppe, Reisspeise mit Gemüse.

### 3. Tag

Mittags: Knorr-Erbensuppe mit Speck, Krautauflauf, Kartoffelbrei.

Abends: Knorr-Haferflockensuppe mit Milch, Gemüse, Bratkartoffeln.

### 4. Tag

Mittags: Knorr-Jägersuppe, gebackene Haferküchle aus Knorr-Hafermehl, Blumenkohl, Salat.

Abends: Knorr-Bohnenuppe mit Speck, Auflauf aus Knorr-Tapioka, Pilzsoße.

### 5. Tag

Mittags: Suppe aus Knorr-Tapioka, Erbsenbrei, Sauerkraut und Speck.

Abends: Knorr-Grünkernsuppe, Haferbrot mit Butter, Tomaten und grüner Salat.

### 6. Tag

Mittags: Knorr-Räuchersuppe, Pudding aus Knorr-Hafermehl mit Kräutersoße, Spargel oder anderes Gemüse.

Abends: Knorr-Ochsenchwanzsuppe, Bratkartoffeln, Gemüse-Salat.

### 7. Tag

Mittags: Schleimsuppe aus Knorr-Hafermehl, Linsen mit grünem Salat und 1 Sekei.

Abends: Knorr-Hausmachersuppe, Auflauf aus Knorr-Grünkernmehl mit Kräutersoße, Endivien Salat.

### 8. Tag

Mittags: Suppe aus Knorr-Grünkernmehl, Speise aus Knorr-Tapioka, Tomaten, Salat.

Abends: Knorr-Erbensuppe mit Speck, Puffer aus Knorr-Haferflocken, Kaffee.

### 9. Tag

Mittags: Knorr-Bohnenuppe mit Speck, Knorr-Haferflocken und Tomaten, zusammengebacken als Auflauf.

Abends: Knorr-Jägersuppe, Reisspeise, Feldsalat.

### 10. Tag

Mittags: Knorr-Ochsenchwanzsuppe, Küchle aus Knorr-Grünkernmehl und Gurkengemüse.

Abends: Knorr-Tapiokasuppe, Speise aus Knorr-Hafermehl.

## Zubereitungs-Anleitung der einzelnen Speisen

Für jede der angegebenen Suppen soll ein halber Knorr-Suppenwürfel oder 20 g der genannten Knorr-Mehle verwendet werden, für jede angegebene Speise 30 g Hafermehl, Haferflocken, Reis, Erbsen, getrocknete Bohnen usw.

Sur Bereitung der Speisen darf 1 Ei je nach Bedarf Verwendung finden. Von Kartoffeln dürfen je nach Appetit bis zu 100 g genommen werden.

### Auflauf oder Pudding aus Knorr-Haferflocken, Knorr-Tapioka, Knorr-Hafer- oder Grünkernmehl

Die Zubereitung aus oben genannten Mehlen zu Pudding oder Auflauf ist dieselbe, nur muß Tapioka etwas länger kochen. Der Pudding wird, nachdem er fertig ist, gestürzt; damit er fest bleibt, fügt man ihm etwas weniger Eiweiß zu als dem Auflauf, der in der Form angerichtet wird.

Zubereitung: 200 g Wasser ( $\frac{1}{5}$  Liter = 1 normale Kaffeetasse voll), 30 g obiger Produkte, 20 g Butter, 1 Ei.

Sur Verbesserung des Geschmacks fügt man ein feingewiegtes Gewürz hinzu wie Petersilie, Estragon oder Schnittlauch; auch eine gehackte kleine Zwiebel oder feingehackte Pilze sind geeignet. Diese Gewürze werden in 10 g Butter gedämpft. Mit etwa

$\frac{1}{3}$  des angegebenen Wassers rührt man die 30 g Haferflocken (oder Grünkernmehl usw.) zu einem glatten Brei an. Den Rest des Wassers läßt man aufkochen, rührt den Mehlbrei hinein und stellt die Masse einige Minuten vom Feuer weg auf die heiße Herdplatte, läßt sie abkühlen und rührt dann 1 Eigelb, etwas Salz, die gedämpften Gewürze und den steif geschlagenen Schnee von 1 Eiweiß darunter. Nachdem alles gut durchgerührt ist, füllt man die Masse in eine entsprechende Form, die mit Butter (10 g) ausgestrichen ist, und läßt den Pudding im Wasserbad in der Bratröhre etwa 15 Minuten bei guter Hitze gar werden. Auf dem Pudding kann etwas Rahm mit Käse mitgebacken werden.

Als Beigabe eignet sich am besten braune Butter oder Tomatenmark.

### Krautauflauf

Unter gekochtes Sauerkraut (eine mittlere Kaffeetasse voll) mengt man etwas feingehackte gedämpfte Zwiebel mit Kümmel sowie ein ganzes Ei, füllt diese Masse in eine Auflaufform und stellt sie etwa 20 Minuten in die Bratröhre.

Dieser Auflauf kann auch von frischem Weißkohl bereitet werden. Der Kohl wird vorher abgekocht, grob gehackt und dann weiter behandelt wie oben.

Über den Auflauf gibt man am besten in Butter geröstete Zwiebeln.

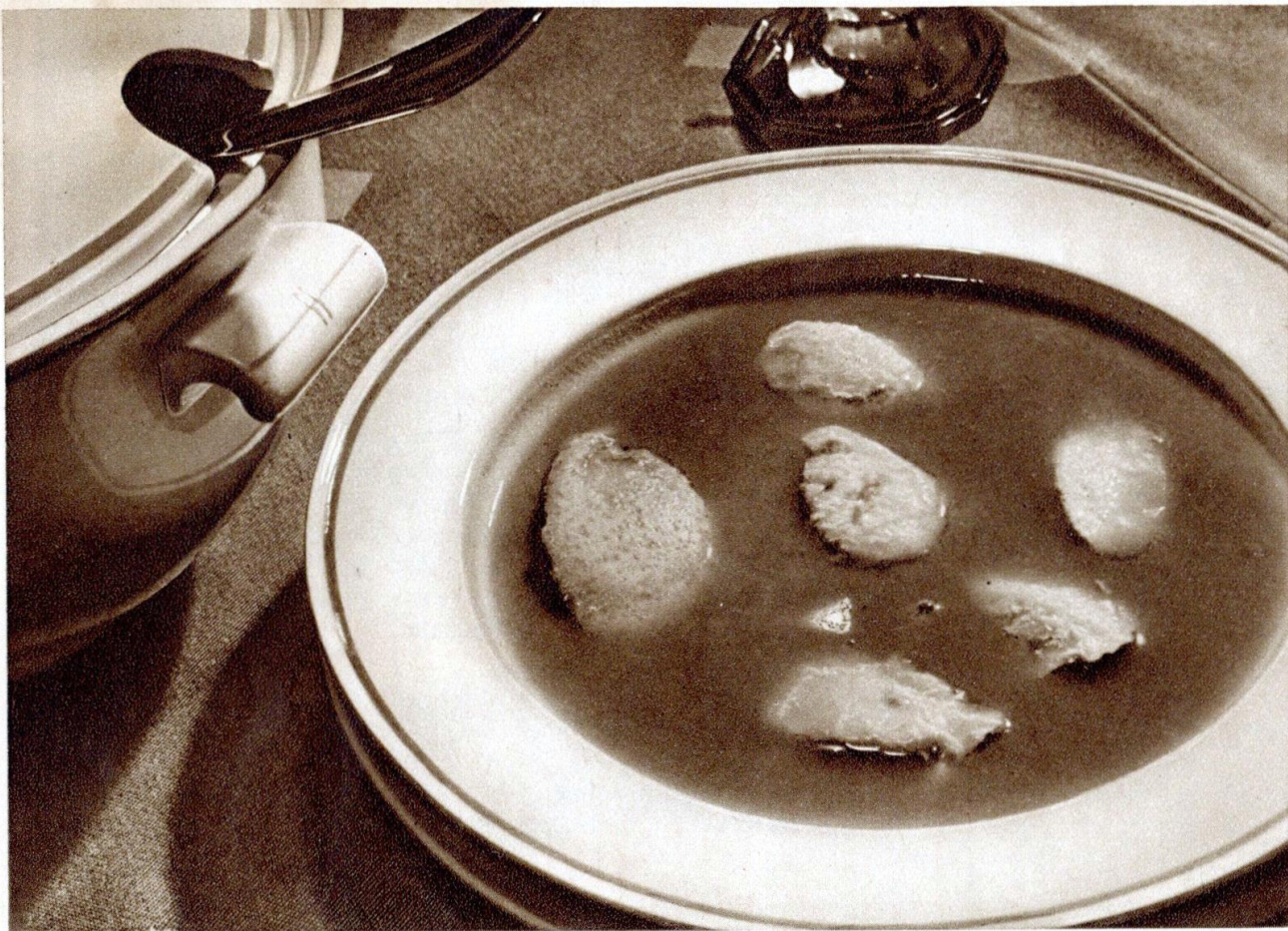
### Haferbrot

(8 Portionen)

$\frac{1}{2}$  Pfund Knorr-Haferflocken gibt man in eine Schüssel, macht in der Mitte eine kleine Vertiefung, in die man 15 g Hefe, in etwas Milch aufgelöst, gibt. Ein weiteres halbes Pfund Haferflocken schüttet man darüber. Nun läßt man diese Masse 1 Stunde in der Nähe des Ofens treiben, gibt dann 1 Eigelb, etwas Salz, nach und nach 150 g Milch und den Schnee von 3 geschlagenen Eiweiß dazu. Daraus bereitet man einen Teig, der tüchtig durchgearbeitet werden muß und dann abermals 1 Stunde treiben soll. Nachdem alles nochmals durchgearbeitet ist, wird er in eine passende Kastenform gefüllt. Darin geht er zum 3. Mal etwa 1 Stunde und wird dann etwa  $\frac{3}{4}$  Stunden bei mittlerer Hitze gebacken. Das Brot hält sich in der Brotkapsel längere Zeit.

### Haferflocken- oder Grünkernpuffer

30 g Knorr-Haferflocken oder Knorr-Grünkernmehl werden mit 200 g Wasser zu einem Brei gekocht. Man läßt ihn erkalten, rührt ein ganzes Ei mit etwas Salz darunter und gibt noch etwas gewiegtes Petersilie oder Schnittlauch dazu. Mit einem Eßlöffel legt man kleine Puffer in heiße Butter und brät sie auf beiden Seiten knusprig braun.



Haferuppe mit Klößchen,  
ein gutes Krankengericht

## K r a n k e n k o s t

### Ratschläge für die Ernährung bei Magen-, Darm- und Fieberkrankheiten

Von Dr. Scharpff, Chefarzt der inneren Abteilung des Krankenhauses vom Roten Kreuz  
in Stuttgart-Bad Cannstatt

Für die Hausfrau ist es recht oft von großem Wert, zu wissen, was sie einem Fieberkranken geben muß, damit er bei Kräften bleibt, und was ein verdorbener Magen und ein erkrankter Darm nötig haben, um schnell zu genesen.

Fieberkranke bedürfen einer leicht verdaulichen, den Geschmack aber auch etwas anregenden Kost. Sie muß gleichzeitig kräftig sein, damit der Kranke die Kräfte entwickelt, die Krankheit — sei es nun Scharlach, seien es Masern, eine Angina oder eine Bronchitis — zu überwinden.

Es empfiehlt sich, morgens als erstes einen Teller Knorr-Hafer schleimsuppe oder einen Brei aus Knorr-Gebirgshafermark zu verabreichen (2 Eßlöffel Hafermark mit ½ Liter Wasser oder Milch bis zum Dickwerden einkochen); etwas Rahm oder But-

ter kann in die Suppe oder den Brei noch hineingerührt werden, die dann, je nach dem Geschmack des Kranken, leicht gesalzen oder mit Zucker bestreut gegeben werden. Für viele Kranke ist es nützlich, Kompott oder Obst dazu zu essen.

Eine Stunde später folgt ein Frühstück: Kakao oder Milch (evtl. mit Zusatz von etwas Kaffee oder Tee), dazu Brot, Butter, Marmelade, Honig, auch ein Ei ist erlaubt. Am Vormittag kann dann immer noch einmal eine kleine Scheibe Brot mit Butter oder auch Obst gegeben werden.

Schwierigkeiten machen die Kranken, besonders die Kinder, beim Mittagessen. Es besteht oft eine Abneigung gegen Fleisch oder Fisch. Das ist ein gesunder Instinkt, und man soll daher Fieberkranke nicht zu

Fleisch- oder Fischspeisen zwingen. Meistens haben diese Kranke Lust auf einen Teller Suppe. Es muß eine nahrhafte Suppe sein. Eine ganze Anzahl der in diesem Kochbuch aufgeführten Suppen eignen sich besonders gut für Fieberkranke. So Tomatensuppe mit Nudeln, Makkaroni- oder Haferflockensuppe mit Kräutern, die Sonntagsuppe (S. 7), Hafermark-Tomatensuppe mit Markt Klößchen, Festtagsuppe (S. 9), Milchsuppe mit Tapioka (S. 10), Grünkern-Brieslesuppe, Hafermehl-Rahmsuppe (S. 11), Hafermehl-suppe mit Eierstich (S. 13), aber auch die meisten fertigen Knorr-Suppen sind bekömmlich; so Knorr-Eiernudeln-, Eierriebele-, Tapioka-, Grünkern-, Reissuppe sowie Haferflocken- und Hafermehlsuppe usw. Wenn irgendmöglich sollte ein leichtes Gemüse — gedämpft, jedoch nur wenig ge-

mürzt — verabreicht werden; dazu breite Nudeln oder Reis, Spagetti, Kartoffelpüree. Wichtig ist die Nachspeise. Manche Fieberkranke ziehen eine kühle Speise einer warmen vor. Sie mögen also etwa rote Grütze mit Vanillesoße (S. 46) oder Schokoladenfisch (S. 47) oder Tapioka-Schaumspeise (S. 45) usw. lieber als einen Auflauf oder warmen Pudding, die aber wieder von anderen Kranken mit Fruchtsaft gern gegessen werden.

So eignen sich fast alle im Kochbuch angegebenen Süßspeisen (S. 45 und folgende). Kompott oder Obst sollte möglichst täglich gegeben werden.

Nachmittags Kakao oder Milch mit Brot und Butter.

Abends ein Teller Reis- oder Grießbrei mit Fruchtsaft, auch Nudelpudding (S. 34) oder süßer Nudelauflauf (S. 36) sind für einen Fieberkranke das Richtige. Solche leichten Speisen werden einer Suppe oder gar einem reichlichen Abendessen von dem Fiebernden immer vorgezogen.

Für Magen- und Darmkranke gilt folgendes:

Bei einem akuten Magenkatarrh, der sich vielleicht in Übelkeit oder Erbrechen äußert, oder bei einem plötzlich eingetretenen Durchfall ist es am besten, der Kranke hungert einen Tag. Er empfindet das oft selbst als das Wichtigste, und es wäre unklug, ihn zum Essen zu zwingen. Aber freilich, gar nichts zu sich zu nehmen, wäre auch verkehrt. Was eignet sich nun am besten?

1. Tee (echter chinesischer oder noch besser Pfefferminz- oder Kamillentee) ohne Milch oder Rahm und möglichst ohne Zucker.

2. Schleimsuppen.

Hier ist eine Schleimsuppe aus Knorr-Hafermehl oder Knorr-Haferflocken (die Haferflocken nach dem Weichwerden passieren!) ohne Fleischbrühzugabe, nur leicht gesalzen, am Platz und bei Darmkrankheiten noch besser eine Knorr-Reismehlsuppe.

Am 2. Tag vertragen Magen oder Darm wieder mehr. Der Suppe darf nun auch  $\frac{1}{2}$  Knorr-Fleischbrühwürfel zugegeben werden. Hierdurch schmeckt sie besser und weckt den Appetit.

Frühmorgens: Kakao, mit Wasser zubereitet, und etwas Haferschleim zugefügt (Hafertafakao siehe Rezept), dazu Zwieback oder altbackenes Weißbrot, möglichst geröstet. Das eine oder das andere kann am Vormittag mit etwas Tee noch einmal gegessen werden.

Mittags: eine schöne, ziemlich dicke Knorr-Haferschleim- oder Reischleimsuppe, danach am besten etwas Reis; bald auch ein wenig gekochtes Kalbfleisch oder Huhn. Wenn sich etwas Appetit meldet, ein Auflauf oder ein Pudding aus Knorr-Tapioka, nur schwach gesüßt; bei Darmkatarrh Heidelbeeren als Kompott dazu, bei einer Magenstörung ein wenig Fruchtsaft, aber ja nicht zu süß; manchmal schmeckt eine Schokoladen- oder Vanillesoße dem Kranken noch besser.

Eine solche Krankenkost wird einige Tage beibehalten. Wie lange, bestimmt am besten der Arzt; auf jeden Fall so lange, bis die hauptsächlichsten Beschwerden verschwunden sind. Erst dann darf sie erweitert werden.

Die erweiterte Magen-Darmkost hat als Zusatz vor allem Fleisch- oder Fischgerichte in leicht bekömmlicher Form. Der Tageskostzettel würde sich folgendermaßen zusammensetzen:

Morgens als erstes: 1 Teller Knorr-Haferschleimsuppe, entweder unter Zusatz von  $\frac{1}{2}$  Knorr-Fleischbrühwürfel, oder unter Zugabe von Milch, auch Rahm; manche Kranke streuen dann noch ein wenig Zucker darüber.

Als Frühstück: Tee, Kakao, Malzstaffee, je nach den Angaben des Arztes mit oder ohne Milch.

Vielen Kranken schmeckt Hafertafakao besser (siehe Rezept). Dazu altbackenes Weißbrot, Butter, evtl. auch ein wenig Marmelade.

Am Vormittag: Eine kleine Scheibe Butterbrot, evtl. mit ein wenig Käse belegt, oder ein weiches Ei.

Mittags: Eine schöne schmackhafte Suppe, nicht zu dünn und nicht zu dick. Hier gibt es viel Abwechslung: Knorr-Tapioka-, Grünkermehl-, Reismehl-, Nudel- und Kartoffelsuppe, einzelne evtl. mit etwas Tomatensaft. (Geeignet sind auch alle Knorr-10-Minutensuppen mit Ausnahme der Tapioka-Julienne. Von den 20-Minutensuppen kommen aber nur Grünkern-, Reissuppe mit und ohne Tomatensaft und Kartoffelsuppe in Frage.) Danach ein Fisch- oder Fleischgericht. Der Fisch nur gekocht. Das Fleisch gedünstet oder gekocht, aber nicht gebraten. Zunächst auch möglichst weißes Fleisch (Kalb oder Huhn). Geeignet ist auch gewiegtetes Fleisch als Haschee oder Frikadellen (S. 18), aber ohne Zwiebeln, Pfeffer oder andere Gewürze. Als Zutat leicht ge-

dämpftes Gemüse, für den Darmkranken jedoch nur auf ausdrückliche ärztliche Anweisung, am besten passiert. Auch Spinatpudding mit Buttersoße, nicht mit Sardellensoße, ist empfehlenswert (S. 25 und 43); ferner Kartoffelschnee (S. 31), Kartoffelpüree, Salzkartoffeln, Nudeln, Spagetti, Reis. Als Nachspeise ein leichter warmer Pudding oder ein Auflauf aus Knorr-Tapioka, Nudeln, Reis, Grieß; auch ein Schwammpudding ist gut bekömmlich (S. 48), dazu eine Vanille-, evtl. auch eine Fruchtsoße; sobald Kompott erlaubt ist, auch dieses; es ist besonders leicht bekömmlich, wenn es durch ein Sieb gestrichen wird. Für den Darmkranken kommt zunächst nur durchpassiertes Heidelbeerkompott in Frage.

Nachmittags eine ähnliche Kost wie zum Frühstück.

Abends statt Suppe ein schöner Milchbrei mit Reis, Grieß, Tapioka (S. 10, aber ohne Korinthen oder Haselnüsse), feinen Nudeln darin. Danach etwas gewiegtetes kaltes Fleisch oder auch weiche Eier. Eine leichte Eierpeise, etwa Spagetti mit Rührei (S. 37), darf auch gegeben werden. Für diejenigen Kranken, die kräftig ernährt werden sollen, noch ein leichter Pudding, warm oder kalt. Als Zugabe Kompott oder Obst, je nach ärztlicher Anweisung. Erwähnt sei noch, daß solche Magenkranke, die an Übersäuerung leiden, nur eine ganz milde Diät, also nur schwach gesalzene, nicht gewürzte und nur schwach gesüßte Speisen am besten vertragen; solche Kranke aber, die zu wenig Magensäure haben, eine Kost brauchen, die durch Zusatz leichter Gewürze oder von Fruchtsäften anregend oder den Appetit fördernd zubereitet werden muß. Die Ursache starker Magenübersäuerung ist oft ein Magen- oder Zwölffingerdrüsenkreislaufer. Eine strenge Geschwürskur, die zur Ausheilung unbedingt notwendig ist, fängt meistens mit Milch an. Die Milch kann durch dünne, nicht gesalzene Schleimsuppe aus Knorr-Hafermehl ersetzt werden. (Näheres siehe Roemheld-Pariser, „Praktische Diätetik“). Gallenkranke bedürfen ebenfalls einer vorsichtigen Kost; die erweiterte Magen-Darmkost eignet sich weitgehend. Zu warnen ist ganz allgemein vor allen gebratenen und allen fetten Speisen. Als Fett eignet sich nur Butter. (Näheres siehe Scharpff: „Diät bei Erkrankungen der Leber und der Gallenblase“; Thieme's Verlag).

# Inhaltsverzeichnis

## Suppen Seite 7-13

Allerlei-Eintopfgericht	8
Apfelsuppe	12
Birnenuppe	12
Bouillon-Suppe mit Einlage	13
Braune Suppe mit Einlage	9
Dreierleisuppe	10
Eier-Einlauf-Bouillon-Suppe	8
Eiertich in Hafermehlsuppe	13
Eintopfgericht	13
Erbwurstsuppe als Hauptgericht	13
Festtagsuppe	9
Frühlingsuppe	8
Gänselein-Grünternsuppe	11
Grüntern-Brieslesuppe	11
Grüntern-Pilzsuppe	13
Grünternsuppe mit Marktflößchen	9
Hafersfoden-Spargelsuppe	12
Hafersfoden-Suppe mit Kräutern	7
Hafersmarkt-Tomatensuppe	8
Hafersmehl-Rahmsuppe	11
Hafersmehlsuppe mit Eierstich	13
Hafersmehlsuppe mit Tomaten	11

Leber-Weisuppe	10
Makkaronisuppe	7
Marktflößchen	9
Milchsuppe mit Tapioka	10
Ochsenchwanzsuppe	7
Porree-Grünternsuppe	8
Rhabarbersuppe	12
Sellerie-Spargelsuppe	7
Sommeruppe	12
Sonntagsuppe	7
Spargelsuppe auf Hausfrauenart	9
Suppe aus Gemüseresten	7

Tapioka-Julienne-Suppe	7
Tomaten-Suppe mit Nudeln	7
Vanillesuppe mit Früchten	10
Zweierleisuppe	9

## Fleischgerichte Seite 14-20

Apfel-Leberragout	18
Beefsteaks mit Sauce Béarnaise	15
Deutsche Beefsteaks	18
Fleischragout, pikant	20
Frikadellen	18
Gackbraten	18
Hammelbraten mit Gemüsesoße	14
Häshee im Reiserand	16
Häsenpfeffer	19

Kalbsherz gedämpft	19
Kalbskopf gebacken	18
Kalbsfotelets paniert	16
Kaninchenragout mit Makkaroni	20
Königsberger Aops	16
Kutteln pikant	20

Leberflöße	15
Leberragout mit Äpfeln	18
Panierte Schweinsrollen	20
Paprikaschnitzel	14
Pikantes Fleischragout	20

Rahmschnitzel	14
Rindsauflach	16
Sahneauflach	15

Wildrouladen	19
Wurstgericht auf schlesische Art	15

## Gemüse Seite 21-25

Blumenkohl, geschmälzt	25
Bohnen, grüne, in Sahnesoße	21
Eiertuchepastete	24
Erbfengericht, rheinisches	24
Gebadene Tomatenscheiben	22
Krautrouladen	23
Gefüllte Tomaten	21
Gefüllter Krautkopf	22
Gelbe Rüben, gedünstet	21
Geschmälzter Blumenkohl	25
Grüne Bohnen in Sahnesoße	21

Rohrabi, braune	29
Krautkopf, gefüllt	22
Krautrouladen	23
Kraut mit Nüssen	22

Lauch, überbacken	24
Möhrengemüse (gedünstete gelbe Rüben)	21
Rheinisches Erbfengericht	24

Schwarzwurzeln	25
Spargel mit Buttersoße	23
Spinatpudding mit Sardellensoße	25
Tomaten, gefüllt	21
Tomatenpfanne	22
Tomatenscheiben, gebacken	22

Weißkraut auf Feinschmeckerart	23
Wirsing-Gemüse	21

## Eierspeisen Seite 26-28

Apfelplinsen	26
Arme Ritter	28
Eier, gefüllt	26
Eier, sauer	28
Eiertuchen aus Grünternmehl	26
Frühlingseier	26
Gefüllte Eier	26
Grießküchle, gebacken	28
Omelette	28
Rührei mit Spargel	28
Rührei mit Tomaten	26
Saure Eier	28
Tomatenrührei	26

## Kartoffelgerichte Seite 29-31

Bauernfrühstück	31
Braune Apfelfkartoffeln	30
Gedämpfte Kartoffeln	30
Heringskartoffeln	31
Kartoffelblöße	30
Kartoffelfroctten	31
Kartoffelmus, pikant mit braunen Rohrabi	29
Kartoffelpuffer	30
Kartoffelpüree	30
Kartoffelschnee	31
Kartoffeln, gedämpft	30
Kartoffeln mit Rührei	30

## Pommes frites Seite 31

Pommes frites	31
---------------	----

Rahm-Kartoffeln mit Schinken	29
Saure Kartoffeln	29

## Teigwaren-Gerichte S. 33-37

Makkaroni-Auflauf mit Pilzen und Gemüse	34
Makkaroni in Förmchen	36
" mit brauner Soße	36
" " Rauchfisch	36
" " Pastete	33
" " Salat	36
" überkrustet	33

Nudel-Auflauf mit Pilzen und Gemüse	34
Nudel-Auflauf süß	36
" " Eierkuchen	34
" " Pudding	34

Schinken-Tomaten-Makkaroni	33
Spagetti mit Fleischflößchen und Käsesoße	37
Spagetti mit gefüllten Tomaten	37
" Rührei	37
Süßer Nudelauf	36

## Fische Seite 38-40

Büdling mit Hafersplinsen	40
Fischauflauf mit Sauerkraut	38
Fischbuletten	39
Fisch gebacken	40
Fisch in der Form	39
Fisch in der Tüte mit Senfsoße	38
Fisch pikant in brauner Soße	39
Fischpudding	40

Gebadener Fisch	40
Hafersplinsen mit Büdling	40
Hecht oder Schellfisch gebraten	38

Pikanter Fisch in brauner Soße	39
Schellfisch oder Hecht gebraten	38
Schüsselfarpfen	40
Zander mit Petersiliensoße	39

## Soßen Seite 41-44

Burgundersoße	41
Buttersoße	43
Dillsöße	43
Falsche Mayonnaise	44
Grüne Soße mit Meerrettich	43
Gurkensoße	42
Käsesoße	37
Kapernsoße	43
Karamellsoße	44
Mayonnaise, falsche	44
Mayonnaise, kalt gerührt	44
Petersiliensoße	39
Remouladensoße	44
Sahnesoße mit Paprika	41
Sahnesoße	43
Sardellensoße	42
Sauce Béarnaise	42
Schokoladensoße	49
Schwedische Soße	44
Senfsoße	41
Tomatensoße	41

Vanillesoße	46
Weinschaumsoße	44
Wildsoße nach Hausfrauenart	42
Zwiebelsöße	42

## Süße Speisen Seite 45-51

Apfel, verschleiert	49
Apfelsinenspeise	45
Auflauf mit Rirschen und Käse	51
Auflauf mit Hafersfoden	56
Auflauf mit Hafersfoden und Obst	50

Birnenpeise mit Schokoladensoße	49
Eiercreme im Glas	51

Hafersfoden-Auflauf	50
Hafersfoden-Obst-Auflauf	50
Hafersfodenspeise	50
Käse-Rirschen-Auflauf	51
Kaffee-Creme	50
Rirschen-Omelette	48

Rhabarberspeise	46
Rote Grütze aus verschiedenen Früchten	47
Rote Grütze mit Vanillesoße	46

Schaumspeise mit Dörr-Äpfeln	45
Schokoladenfisch für Kinder	47
Schokoladenflammeri mit Nüssen	47
Schokoladensoße	49
Schwamm-Pudding	48

Tapioka-Schaumspeise	45
Vanille-Eis	51
Vanillesoße	46
Verschleierte Apfel	49

Weihnachtsflammeri	51
--------------------	----

## Ruchen u. Backwerk S. 52-56

Apfeltorte	54
Braune Plätzchen	55
Erdbeertorte mit Guß	54
Flammeritörtchen	53

Gefüllte Plätzchen	54
Gefüllter Ruchen	53
Gefüllte Schnitten	52
Hafersfoden-Schnitten	56
Hafersfoden-Torte	55
Linzertorte	56
Kumkels	55

Schokoladentringe	53
S-Gebäck	56
Sonntagsorte	52
Sprißgebäckenes	56
Zimtsterne	55

Frühstückspeisen	57
Säuglings- und Kleinkinder-Ernährung	58 u. 59
Ernährung der Zuckerkranken	60 u. 61
Ernährung bei Magen- und Fieber-Krankheiten	62 u. 63

