



Kartoffelmehl

Sago

deutsches Puddingmehl

*Kinden der Kartoffel*

**Rezeptdienst**

Gerausgegeben vom Reichsausschuß für Volkswirtschaftliche Aufklärung, Berlin

**I**m Rahmen der Erzeugungsschlacht ist es den deutschen Bauern gelungen, die Kartoffelernte wesentlich zu erhöhen. Neben dieser zielbewußten Arbeit erbrachte die günstige Witterung im verflossenen Jahre eine bis dahin in Deutschland noch nie gekannte Rekorderte.

Die Kartoffel ist aber nicht nur als Speisekartoffel die Trägerin unserer Ernährung, sondern auch noch darüber hinaus ein wichtiger Rohstoff für verschiedene Erzeugnisse, die wir in der täglichen Ernährung unbedingt brauchen. Es ist daher von großer Bedeutung für uns, diese Erzeugnisse stärker als bisher in der täglichen Belöstigung zu verwenden, und zwar sind dies vor allen Dingen das Kartoffelstärkemehl, der Sago und das Puddingpulver. Aus diesem Grunde wurde der vorliegende Rezeptdienst als Anregung für die praktische Hausfrau geschaffen.



# Rezepte mit deutschem Puddingmehl

Genau so wie beim Sago wurde auch für das Puddingpulver bisher vor allen Dingen Maisstärke verwandt. Den Bemühungen der deutschen Wirtschaft ist es aber gelungen, die Kartoffelstärke soweit aufzuschließen, daß nunmehr in großem Umfange das Puddingmehl aus der bei uns reichlich vorhandenen Kartoffelstärke hergestellt werden kann. Damit ist, ernährungspolitisch gesehen, ein weiterer Schritt zur Nahrungsfreiheit erfolgreich getan und die Möglichkeit gegeben, die Süßspeisen in größerem Umfange als bisher in die tägliche Beköstigung einzuschalten.

## Flammeri

1 Liter Milch oder entrahmte Milch, 80 g deutsches Puddingmehl, etwa 2 Eßlöffel Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, Zitronenschale oder Zimt, 1 Prise Salz, 1 Ei. Man rührt das Puddingmehl mit einem Teil der Milch kalt an, bringt die restliche Milch mit dem Gewürz zum Kochen und gibt das angerührte Puddingmehl hinein, läßt unter Rühren aufkochen und schmeckt mit Zucker ab. Dann setzt man das mit Wasser glattgerührte Eigelb, das nicht mitkochen darf, zu und zieht den steifen Eischnee unter. Das Ganze wird in eine mit Wasser ausgespülte Stürzform gefüllt; man läßt erkalten und ersteifen.

## Schokoladenflammeri

1 Liter Milch oder entrahmte Milch, 80 g deutsches Puddingmehl, 2—3 Eßlöffel Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 1 Prise Salz, 2—3 Eßlöffel Kakao oder Schokoladenpulver, 1 Eischnee.

Das Puddingmehl rührt man in einem Teil der kalten Milch an, dann bringt man die restliche Milch zum Kochen, gibt das mit dem Kakao glattgerührte Puddingmehl hinzu, läßt aufkochen, schmeckt ab und zieht zum Schluß den steifgeschlagenen Eischnee darunter. — Den Flammeri läßt man in einer mit kaltem Wasser ausgespülten Form erkalten.

## Karamelflammeri

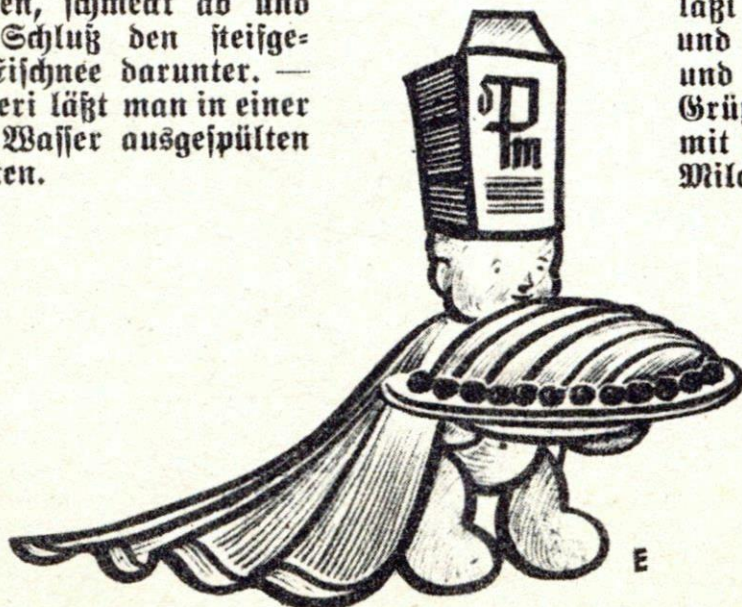
120—150 g Zucker, 2 Eßlöffel Wasser,  $\frac{3}{4}$  Liter Milch oder entrahmte Milch, 2—3 Eßlöffel Zucker, 1 Prise Salz, 70—80 g deutsches Puddingmehl, 1 Eigelb, 1 Eischnee.

Die 150 g Zucker läßt man in einer trockenen Pfanne zergehen und unter Rühren bräunen. Dann löscht man schnell mit etwas Wasser ab und gibt die Masse in die kochende Milch. Das mit einem Teil der Milch kalt angerührte Puddingmehl, den restlichen Zucker und eine Prise Salz gibt man dazu und läßt aufkochen. Dann zieht man das mit etwas Wasser verquirlte Eigelb und den steifen Eischnee unter, füllt die Masse in eine mit Wasser ausgespülte Form und läßt erkalten.

## Fruchtgrüße

$\frac{1}{2}$  kg Frucht sirup und  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser, 80 g deutsches Puddingmehl, Zucker nach Geschmack, Zitronensaft.

Das Puddingmehl wird mit einem Teil des Wassers glattgerührt. Das restliche Wasser bringt man mit dem Frucht sirup zum Kochen, gibt das angerührte Puddingmehl hinein, läßt unter Rühren garkochen und schmeckt mit Zitronensaft und Zucker ab. Man läßt die Grüße erkalten und ißt sie mit frischer Milch oder einer Milchtunte.



## Rezepte mit Kartoffelmehl

### Milchsuppe

1 $\frac{1}{2}$ —1 $\frac{3}{4}$  Liter entrahmte Milch oder  $\frac{3}{4}$  Liter Milch und  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser, Salz, 40 g Kartoffelmehl, Zucker nach Geschmack. Man bringt die Milch zum Kochen und gibt das mit etwas kalter Milch angerührte Mehl unter Rühren zu und läßt garkochen. Man schmeckt die Suppe mit Salz und Zucker ab.

### Buttermilchsuppe

1 $\frac{1}{2}$  Liter Buttermilch, 50 g Kartoffelmehl, Salz, Zucker nach Geschmack. Man bringt die Milch mit dem Kartoffelmehl unter ständigem Rühren zum Kochen, läßt das Mehl gar werden und schmeckt ab.

### Sauermilchsuppe

1 $\frac{1}{2}$  Liter Sauermilch, 50 g Kartoffelmehl, Salz, Zucker nach Geschmack. Zubereitung wie bei „Buttermilchsuppe“.

### Buttermilch = Kaltschale

$\frac{1}{2}$  Liter Wasser, 50 g Kartoffelmehl, Salz, Zucker, Zitronenschale oder Zimt oder frische Beerenfrüchte, 1 Liter Buttermilch. Man kocht das angerührte Kartoffelmehl in Wasser gar, rührt die Buttermilch zu und schmeckt ab. Die Beeren kann man frisch gezuckert in die erkaltete Buttermilchsuppe hineingeben.

### Buttermilch = Kaltschale mit Brot

1 $\frac{1}{2}$  Liter Buttermilch, 1 Eßlöffel Kartoffelmehl, Schwarzbrotreste, Salz, Zucker. Man bringt die Buttermilch mit dem Bindemittel unter Rühren zum Kochen, läßt gar werden, schmeckt ab, stellt kalt und ist die Suppe mit geriebenen Brotresten.

### Kalte Milchsuppe mit Früchten

1 Liter Milch oder entrahmte Milch, 20 g Kartoffelmehl, etwas Salz, etwas Zucker, 500 g Beeren, 100—150 g Zucker. (Statt der Beeren Kompott von Zwetschgen oder Pflaumen.)

Man bringt die Milch zum Kochen, bindet sie mit dem angerührten Kartoffelmehl und läßt garkochen, schmeckt die Suppe ab. Dann wird sie schnell abgekühlt und über Nacht kalt gestellt. Die Beeren werden verlesen, gewaschen und eingezuckert. Man ist die Suppe mit den Beeren als Einlage oder mit dem Kompott vermischt.

## Obstsuppe

500 g Obst, Zucker, 1 Liter Wasser, etwas Zimt oder Nelken, 1 Eßlöffel Kartoffelmehl.

Das Obst wird gepuht, gewaschen und zerkleinert, im Wasser mit Gewürz weichgekocht. Man bindet die Suppe mit dem angerührten Kartoffelmehl, schmeckt mit Zucker ab.

### Milchbrei

1 Liter Milch oder entrahmte Milch oder  $\frac{1}{2}$  Liter Milch und  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser, Salz, Zitronenschale oder Vanillezucker, 60 g Kartoffelmehl, Zucker nach Geschmack.

Man bringt die Milch zum Kochen und rührt das mit wenig kaltem Wasser oder kalter Milch angerührte Kartoffelmehl in die kochende Milch, läßt unter Rühren garkochen und schmeckt mit Vanillezucker, Zucker und Salz ab. Die Zitronenschale läßt man in der kochenden Milch ausziehen.

### Flammeri

1 Liter Milch oder entrahmte Milch, etwas Salz, Vanillezucker, Zitronenschale oder Zimt, 2 Eßlöffel Zucker und 80 g Kartoffelmehl, evtl. 1 Ei.

Man bringt die Milch mit dem Gewürz zum Kochen. Das Stärkemehl gibt man kalt angerührt hinein und kocht unter Rühren gar. Dem garen Brei setzt man das mit Wasser glattgerührte Eigelb, das nicht mehr kochen darf, zu, zieht dann den steifen Eischnee unter, läßt erkalten und ersteinen. Man gibt Frucht- oder Schokoladentunke dazu.

### Feiner Flammeri

1 Liter Milch, 125 g Zucker, 50 g geriebene Haselnüsse, 80 g Kartoffelmehl, 1 Prise Salz, 2—3 Eigelb, 2—3 Eischnee.

I) Milch, Zucker, feingewiegte Nüsse, Salz und Eigelb verquirlt man miteinander und bringt das Ganze unter ständigem Rühren zum Kochen. In die etwas abgekühlte Masse gibt man vorsichtig den steifgeschlagenen Eierschnee, füllt den Flammeri in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Budingform. Man stürzt nach dem Erkalten. II) Die Milch bringt man mit dem Zucker zum Kochen, bindet mit dem angerührten Kartoffelmehl und läßt unter Rühren durchkochen. Dann gibt man die gewiegten Nüsse, Eigelb und Salz hinzu und zieht den steifen Eierschnee unter die etwas ab-

gekühlte Masse. Das Ganze wird in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form gefüllt und erkaltet zu Tisch gegeben.

### Karamel-Flammeri

120—150 g Zucker, 2 Eßlöffel Wasser,  $\frac{3}{4}$  Liter entrahmte Milch, 60 g Zucker, 1 Prise Salz, etwa 60 g Kartoffelmehl. Zucker und Wasser erhizen, bräunen und in der angegebenen Milchmenge zum Kochen bringen. Den übrigen Zucker, 1 Prise Salz und das mit wenig kaltem Wasser angerührte Kartoffelmehl unter die Milch geben und aufkochen lassen. Das Ganze in einer ausgekühlten Form erkalten lassen.

### Rote Grüge

750 g halb Johannisbeeren, halb Himbeeren, 100—120 g Zucker, 90 g Kartoffelmehl, 1 Vanillezucker, etwa  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser (auf 1 Liter Fruchtsaft 90 g Kartoffelmehl).

Die vorbereiteten Beeren werden mit dem Wasser aufgekocht und durch ein Sieb gestrichen. Das Ganze, etwa 1 Liter Saft, wird zum Kochen gebracht, das kalt angerührte Kartoffelmehl hinzugegeben und mit dem Zucker zusammen aufgekocht. Zuletzt gibt man den Vanillezucker hinzu, schmeckt ab und füllt die Grüge in eine kalt ausgespülte Form und läßt erkalten.

## Rezepte mit Sago

### Milchbrei

1 Liter Milch oder entrahmte Milch oder  $\frac{1}{2}$  Liter Milch und  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser, Salz, Vanillezucker, 100 g Sago, Zucker nach Geschmack.

Den Sago läßt man in die kochende Milch unter Rühren einlaufen und garkochen, schmeckt mit (Vanille-) Zucker ab.

### Flammeri mit Kartoffelsago

1 Liter Milch oder entrahmte Milch, etwas Salz, Vanillezucker oder Zimt, 2 Eßlöffel Zucker, 80 g Sago, evtl. 1 Ei.

Man bringt die Milch mit dem Gewürz zum Kochen, läßt den Sago in die Milch einlaufen und kocht gar. Diesem Brei setzt man das mit Wasser glattgerührte Eigelb, das nicht mehr kochen darf, zu, zieht dann den steifen Eischnee unter, läßt erkalten und ersteifen.

### Sagoschnitten

1 Liter Wasser oder entrahmte Milch,

200 g Kartoffelsago, etwas Salz, 1 Ei, Kräuter oder geriebener Käse oder etwas Zucker, Backfett.

Man bringt die Milch zum Kochen, läßt den Sago einlaufen und unter Rühren zu einem festen Brei kochen, schmeckt ab, mischt das Ei unter und füllt das Ganze in eine mit Wasser ausgespülte Kastenform oder Schüssel und läßt erkalten. Man schneidet daraus etwa 2 cm dicke Scheiben, die man in geriebenem Brot wälzt und in der Pfanne brät. — Die salzigen Schnitten kann man mit geriebenem Käse bestreuen und zu Gemüse oder Salat, die süßen Schnitten mit Fruchtsaft oder Kompott geben.

### Sagopudding

250 g Kartoffelsago, 1 Liter Milch, 40 g Butter oder Margarine, 100 g Zucker, 1 Vanillezucker, 2—3 Eier, 1 Prise Salz. Milch, Fett und Salz bringt man zum Kochen, läßt unter Rühren den Sago einlaufen, garkochen und stellt kalt. Eigelb und Zucker werden schaumig gerührt, der Sagobrei zugegeben, zuletzt der Eischnee. Eine Puddingform wird mit Fett ausgestrichen, mit Semmelbröseln bestreut und die Masse in die Form gefüllt. Die geschlossene Form wird eine Stunde im Wasserbad gekocht.

### Rote Grüge mit Sago

500 g Johannisbeeren, 250 g Himbeeren, 200—250 g Zucker,  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser, 80 g Kartoffelsago (auf 1 Liter Fruchtsaft berechnet).

Das vorbereitete Obst wird mit der angegebenen Flüssigkeit aufgekocht, durch ein Sieb gestrichen und der Sago in den kochenden Fruchtsaft eingestreut. Man läßt unter Rühren garkochen, gibt den Zucker zu, schmeckt ab und füllt das Ganze in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form. Nach dem Erkalten gestürzt anrichten.

### Sago-Quargspeise

100 g Kartoffelsago, etwa 1 Liter Milch, 375 g Quarg, das Abgeriebene einer Zitrone, 60 g Sultaninen, 60 g geriebene Nüsse, Zucker nach Geschmack.

Den Sago läßt man in der kochenden Milch aufquellen, gibt dann das Abgeriebene der Zitrone, den durchgestrichenen Quarg und die vorbereiteten Sultaninen und Nüsse dazu. Man schmeckt das

Ganze mit Zucker ab und gibt eine Safttunte dazu.

### Sagoauflauf mit Quarg und Sultaninen

1 Liter Milch, 150 g Kartoffelsago, 375 g Quarg, 25 g Mehl, 50 g Zucker, 1 Vanillezucker, das Abgeriebene einer Zitrone, 1—2 Eier, 50 g Sultaninen.

Man läßt den Sago in die kochende Milch einlaufen, langsam weich und glasig kochen. Der Quarg wird durch ein Sieb gestrichen und mit dem Mehl, Zucker, Vanillezucker, Zitrone und den Eiern vermischt. Das Ganze wird mit dem Sagobrei und den vorbereiteten Sulta-

ninen zusammengerührt und in einer gefetteten Auflaufform im Ofen gebacken.

### Sagoauflauf

1 Liter Milch, 150 g Kartoffelsago, 40 g Fett (Butter oder Margarine), 50 g Zucker, etwas Salz, das Abgeriebene einer Zitrone, 3—4 Eier, 80 g Sultaninen.

Den Sago in die kochende Milch einstreuen und garkochen lassen, Fett und Zucker schaumig rühren, Eigelb sowie das Abgeriebene der Zitrone dazugeben, den Brei nach und nach untermischen und Salz dazugeben. Zuletzt die vorbereiteten Sultaninen hinzugeben und den Eischnee unterziehen. Das Ganze in eine gefettete Auflaufform füllen und im Ofen backen.

## Suppen mit Sago

Für die Herstellung des Sago wurde noch vor einigen Jahren ein ausländischer Rohstoff verwandt. Inzwischen ist die Herstellung aus Kartoffelstärke geglückt und hat uns heute praktisch frei von der Einfuhr ausländischer Rohstoffe gemacht. So ist also auch auf diesem Gebiet die Unabhängigkeit vom Auslande praktisch erreicht.

### Milchsuppe

1½ Liter Milch oder entrahmte Milch oder halb Milch, halb Wasser, etwas Salz und 50 g Kartoffelsago, Zucker nach Geschmack. Man bringt die Milch zum Kochen, läßt den Sago unter gutem Rühren einlaufen und die Suppe bei gelegentlichem Umrühren langsam garziehen. Zum Schluß schmeckt man die Suppe mit Salz und evtl. etwas Zucker ab.

### Fruchtsuppe

1 Liter Wasser, ¼ Liter Fruchtsirup, 40 g Sago.

Man bringt das Wasser zum Kochen, gibt unter Rühren den Sago zu und läßt langsam garziehen. Zum Schluß gibt man den Fruchtsirup zu und schmeckt die Suppe ab.

### Fruchtsuppe

¼ Liter Wasser, 500 g frisches Obst, 40 g Sago, Zucker nach Geschmack.

Das vorbereitete Obst wird in der angegebenen Wassermenge gargekocht und durch ein Sieb gestrichen. Man bringt das Ganze zum Kochen, läßt den Sago einlaufen und garkochen. Zum Schluß schmeckt man mit Zucker ab.

### Gemüsesuppe (Tomaten)

500 g Tomaten, 1¼ Liter Wasser, 50 g Sago, 20 g Fett, Salz.

Die vorbereiteten Tomaten kocht man mit der angegebenen Flüssigkeitsmenge auf und streicht durch ein Sieb. Man läßt die Brühe noch einmal aufkochen, läßt den Sago einlaufen, garkochen und schmeckt zum Schluß mit Salz ab und gibt das Fett zu.



Sago ist der beste Suppenkoch



Kartoffelmehl, der beste Kuchenbäcker

**Kuchen**

125 g Kartoffelmehl, 125 g Weizenmehl, 3 Eier, 250 g Butter oder Margarine, 250 g Zucker, das Abgeriebene einer Zitrone,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Backpulver.

Fett, Eigelb und Zucker schaumig rühren, dann das Kartoffel- und Weizenmehl zugeben sowie das Backpulver, zuletzt den steifgeschlagenen Eierschnee darunterziehen. Den Kuchen etwa eine Stunde im Ofen backen.

**Torte**

100 g Kartoffelmehl, 100 g Weizenmehl, 170 g Zucker, 4 Eier,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Backpulver, 1 Vanillezucker.

Eigelb und Zucker werden schaumig ge-

rührt, dann das Mehl und Backpulver und zum Schluß der steifgeschlagene Eischnee zugegeben. Man füllt die Masse in eine gefettete Springsform und backt etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde bei mittlerer Hitze. Die Torte wird aufgeschnitten und mit Marmelade gefüllt.

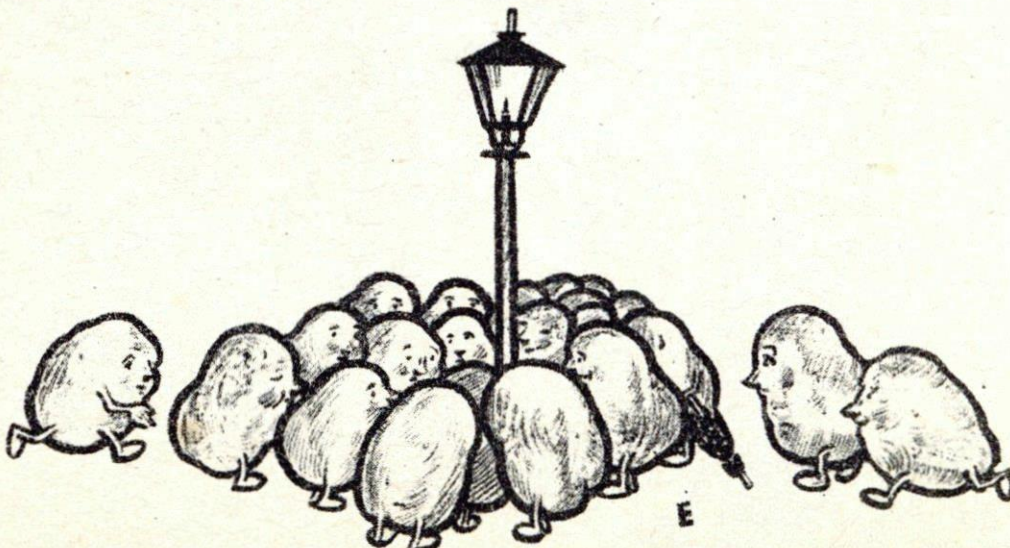
**Plätzchen**

125 g Kartoffelmehl, 125 g Weizenmehl, 125 g Zucker, 125 g Butter oder Margarine, 2 Eier,  $\frac{1}{2}$  Päckchen Backpulver, 1 Vanillezucker.

Fett und Zucker schaumig rühren, die Eier zugeben, dann Mehl und Backpulver untermischen und den Teig mit einem Teelöffel auf ein gefettetes Blech geben und bei mittlerer Hitze hellbraun backen.

**Nun recht guten Appetit!**

Vergessen Sie aber nicht, daß auch die Kartoffel selbst eine wertvolle und sättigende Grundlage für viele Gerichte am Mittag und am Abend ist.



Der bekannte Kartoffelauflauf (wie ihn sich unser Zeichner vorstellt)



Reichsnähestand  
Lebensmittelhandel  
Deutsches Frauenwerk