

Rezepte aus dem „Katholischen Kirchenblatt für die Pfarrgemeinde St. Stephan Lank“ vom 7. und 14. Februar 1915:

## Für die Kriegsküche

In dieser Rubrik werden wir der Kriegszeit entsprechende, ausprobierte, nahrhafte und billige Kochrezepte für den bürgerlichen Tisch, sowie praktische Winke und Ratschläge bringen. Die Hausfrauen mögen sich diese ausschneiden und einkleben oder in ein besonderes Büchlein abschreiben.

Die Preise sind der heutigen Teuerung entsprechend, die Portionen immer für 4 Personen berechnet.

### Süße Haferflockensuppe

5 Eßlöffel Haferflocken und 1 Stückchen Zimt werden mit 1¼ Liter kaltem Wasser aufgesetzt und ca. 20 Minuten gekocht. Man gibt noch 1/2 Teelöffel Salz und 2 Eßlöffel Zucker dazu. Preis 5 Pfg.

### Dieselbe Suppe mit Milch

Nachdem die Haferflocken, wie oben in ¼ Liter Wasser gar gekocht sind, gießt man 1/2 Liter Milch hinzu. Diese Suppe kann als vollständige Abendmahlzeit dienen. Preis 16 Pfg.

\*

### Praktischer Wink

Es ist ratsam, die Nahrungsmittel und Beigaben stets abzuwiegen und zu messen, um ein „zu wenig“ oder ein „zu viel“ zu vermeiden. Letzteres ist besonders bei den Beigaben sehr wichtig und dürfte diese kleine Mühe dem Fettpf gut zustatten kommen.

Für 1 Teller fertige Suppe rechnet man ¼ Liter, für 4 Teller also 1 Liter und ¼ Liter zum Einkochen.

### Panhas

1 l Fleischbrühe, 1/4 Pfd. Speck, gehackte Fettgrieben und Fleischabfälle, reichlich Salz, 1 Messerspitze Pfeffer, 1 Messerspitze gemahlene Nelken, 1/2 Pfd. Buchweizenmehl ergeben etwa 3 Pfd. Panhas à 15 Pfg.

Entweder Schinkenbrühe, Knochenbrühe oder Wurstbrühe vom Metzger wird mit gewürfelm Speck, gehackten Fleischabfällen und Fettgrieben, gut gewürzt zum Kochen gebracht. Man lässt nun unter gutem Umrühren Buchweizenmehl hineinlaufen, rührt weiter bis der Brei 15 Minuten gekocht hat und füllt ihn dann in eine ausgespülte Schüssel. Noch warm, bildet er mit einer Scheibe Brot eine nahrhafte Abendkost. Mit dem in Scheiben geschnittenen, erkalteten Panhas das Brot belegt, dazu Senf, eine saure Gurke oder Karotte, ist ebenfalls wohlschmeckend. Die in der Pfanne gebackenen Scheiben geben eine vorzügliche Beilage zu Kartoffelsalat, fangen aber sehr viel Fett ein.

\*

Ihr Hausfrauen, kocht viel Gemüse, aber kocht frisches Gemüse. Gemüse ist billig und noch reichlich vorhanden. Laßt es nicht verfaulen. Laßt Eure Fässer zu und spart das Eingemachte für das Frühjahr auf.