

Speisefolge für den 2. Januar:

Blumenkohlaufauf, Spinat, Salzkartoffeln, Nüßlisalat, Apfelkuchen und Früchte.

Blumenkohlaufauf: Nachdem der Blumenkohl weich gekocht ist, wird er in eine mit Butter bestrichene feuerfeste Platte gelegt, mit geriebenem Käse bestreut und mit einer weißen Buttersauce übergossen.

Buttersauce (für ungefähr 6 Personen): 60 Gramm frische Butter lässt man in einer Pfanne zergehen, dann kommen 2 Kochlöffel Mehl hinein, die man kurz mit der Butter verrührt. Nun löscht man mit kaltem Wasser ab und gibt nach und nach das übrige Gemüsewasser und ein wenig Milch hinzu, bis die Sauce die richtige Dicke hat. Zuletzt Salz und Muskat hinein und noch 10-20 Minuten kochen lassen. Soll die Sauce besonders schön sein, bindet man sie vor dem Anrichten mit einem Eigelb.

Spinat: Die Spinatblätter entstielt man, wäscht sie sehr sauber und gibt sie ohne sie abtropfen zu lassen in eine Pfanne, in welcher der Boden mit kochendem Wasser bedeckt ist. Nachdem der Spinat kurz, etwa 5-10 Minuten gekocht hat, schüttet man ihn auf ein Sieb und lässt das Wasser sorgfältig in einen Topf tropfen. Ist der Spinat nicht mehr ganz jung und schon etwas bitter, kann man ihn im Sieb einen Moment unter kaltes fließendes Wasser halten. In Butter dünstet man dann gehackte Zwiebeln hellgelb, gibt den fein verwiegten Spinat hinein und nachdem dieser einige Minuten gedämpft ist, streut man etwas Mehl, Salz und Muskat darüber. Dann wird soviel als nötig Wasser und Milch oder saure Sahne beigefügt, bis der Spinat die richtige Dicke hat. Vor dem Anrichten ein Stück frische Butter hinzu, verfeinert den Geschmack.

Salzkartoffeln: Die Kartoffeln werden geschält, in beliebig große Stücke zerschnitten und wie die gesottenen Kartoffeln auf einem Sieb weich gekocht [d.h.: „nicht im Wasser, sondern im Dampf“], indem man etwas Salz ins Wasser gibt und über die Kartoffeln streut. Kochzeit 20-30 Minuten. Wenn sie weich sind, richtet man sie an und gibt etwas zerlassene Butter darüber, wie auch feingeschnittenen Schnittlauch oder Petersilie. [„Neue kleine Kartoffelchen werden vorzüglich, wenn man sie in Milch statt in Wasser weichkochen lässt.“]

Nüßlisalat (Ackersalat [i.e. Feldsalat]): Nachdem die oft noch vorhandenen Würzelchen weggeschnitten sind und man den Salat gut verlesen und gewaschen hat, mischt man ihn tüchtig unter die gleiche Salatsauce, die für Kopfsalat angegeben ist.

Salatsauce: Auf 2-3 Salatköpfe rechnet man 3-4 Esslöffel Olivenöl, 1-2 Esslöffel Zitronensaft und etwas Salz. Nach Belieben feingeschnittenen Schnittlauch - natürlich soll der Salat erst ganz kurz vor dem Essen angemacht werden.

Apfelkuchen/Apfelküchlein: Große, saure Äpfel werden geschält, in ½ cm dicke, runde Scheiben geschnitten, wobei man das Kernhaus sorgfältig entfernt. Mit Zucker bestreut, lässt man sie einige Minuten liegen, bevor man sie in folgenden Teig taucht und schwimmend in Butter bäckt. Zum Teig rührt man 250 Gramm Mehl und 3 Eigelb, 1 Prise Salz und ungefähr eine Tasse Milch an. Dann bringt man 2 Deziliter alkoholfreien Weißwein mit 3 Stück Zucker und etwas Butter zum Kochen, und wenn diese Flüssigkeit wieder erkaltet ist, macht man den Teig damit fertig. Zuletzt fügt man die zu steifem Schnee geschlagenen Eiweiß(e) bei.

(aus Alice Bircher: Diätetische Speisezettel und fleischlose Rezepte. Berlin 1906)