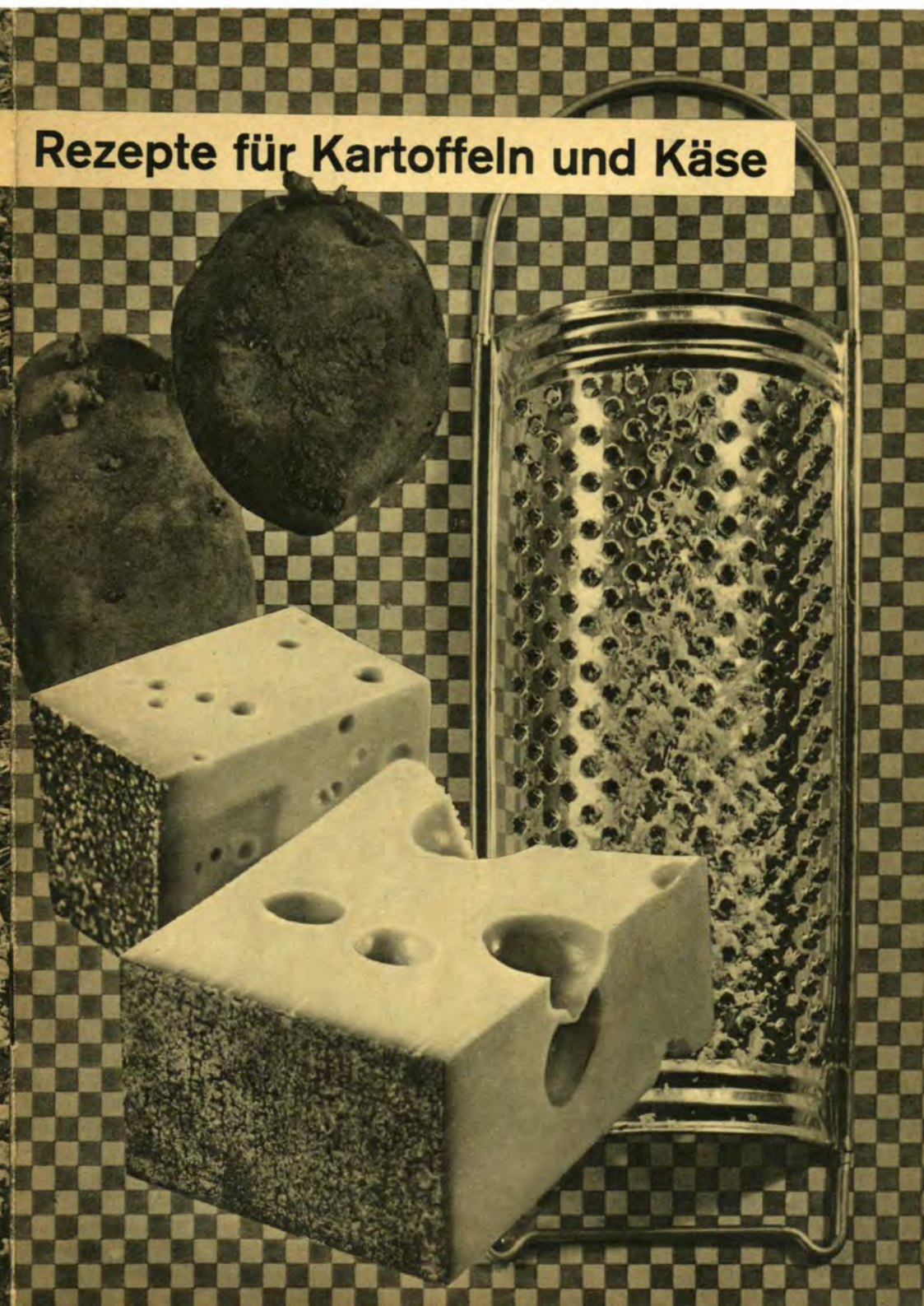


Nahrung aus unserer Scholle

Rezepte für Kartoffeln und Käse



Kriegszeitliche Rezepte

für

Kartoffel – Käse

Gerichte

2. Auflage 1943



Herausgegeben vom
KRIEGSW. SYNDIKAT SCHWEIZERISCHE KÄSEUNION BERN

Bearbeitung und Vertrieb:
Propagandazentrale, Schweiz. Milchkommission, Laupenstr. 12
Bern

Nahrung aus unserer Scholle

Die Kriegszeiten haben die Kartoffel zu grösster Wertschätzung gebracht. Sie ist nicht mehr die «Kartoffel» schlechthin, sondern sie gilt nun als wichtige Lieferantin von Kohlehydrat (Stärke), Vitamin B₁ und vor allem C, von Mineralsalzen und etwas Eiweiss. Die heutige Ernährungslage lehrt uns, die Kartoffel in ihren vielfältigen Zubereitungsarten in vermehrter Masse in die tägliche Kost einzustellen. Das ist für eine gesunde Volksernährung nur von Vorteil.

In Form der Kartoffelgerichte wird der einseitige Nährgehalt der Kartoffel durch die Nährstoffe der Beimischungen ergänzt. Es entstehen vollwertige und währschafte Speisen. Die Ernährungswissenschaft hebt die physiologisch überaus günstige Kombination von Kartoffeln mit Milch und Milchprodukten besonders hervor. Dadurch fügen wir der vorwiegend kohlehydratreichen Kartoffel hochwertiges Eiweiss, Fett (Butterfett), weitere Mineralsalze (Kalksalze) und die ihr von den wichtigsten Ergänzungstoffen fehlenden Vitamine A, B₂ und D zu. Ausser dieser Nährstoffergänzung werden zugleich die Geschmackswerte erhöht, was bekanntlich für eine bekömmliche Ernährung ebenfalls wichtig ist.

Die vorliegenden ausgewählten Rezepte behandeln das Spezialgebiet «Kartoffel - Käse». Es sind einfache, aber doch gute Spargerichte. Von spielerischen Kombinationen wurde grundsätzlich abgesehen. Jede Hausfrau wird nach eigener Wahl Abarten ausführen können. Die zeitlich bedingte Lebensmittelrationierung ist in jeder Hinsicht berücksichtigt. Insbesondere wird auf die Verwendung von Viertelfett- und Magerkäse hingewiesen. Man beachte auch die «Praktischen Winke» am Schlusse.

Wo nicht speziell vermerkt, serviere man zu den hier empfohlenen Kartoffel-Käse-Gerichten Gemüse, Salate oder dann Kompotte, eingemachte Früchte, auch Dörrfrüchte als Nachspeise. Alles Nahrung aus unserer Scholle.

Achten wir stets auf ein appetitliches Anrichten der Speisen und pflegen wir auch einen freundlich gedeckten Tisch.

I. Gerichte aus rohen Kartoffeln

1. Kartoffelsuppe

Menge	Für 4—5 Personen
1 1	Löffel Fett je Zwiebel, Rübli, Sellerie, Lauchstengel
10 2 1/2 l	mittelgrosse Kartoffeln Wasser Salz geriebener Viertelfett- oder Magerkäse
Kochzeit: 30—40 Minuten	

Das kleingeschnittene Gemüse im Fett dünsten, mit Wasser ablöschen, die Kartoffelstückli beigegeben und salzen. Wenn weichgekocht, alles verstampfen oder durch ein Sieb streichen. Zur Suppe geriebenen Käse aufstellen.

2. Käserösti aus rohen Kartoffeln

Menge	Für 4—5 Personen
1 1/2 kg 2 1 150 g	Kartoffeln Löffel Fett Zwiebel geriebener Käse Kümmel, Salz
Bratzeit: 25 Minuten	

Die geschälten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und zugedeckt im Fett fast weichdünsten. Dann die feingeschnittene, gedünstete Zwiebel, wenig Kümmel, den Käse und das nötige Salz darübergeben und die Kartoffeln fertigbraten.

3. Käsekartoffeln im Ofen gebacken

Menge	Für 4—5 Personen
1 1/2 kg 200 g 5 dl	Kartoffeln geriebener Käse Milch (Magermilch) oder 1/2 Milch 1/2 Wasser Salz
Backzeit: ca. 25 Minuten	

Die rohen Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und lagenweise mit Käse sowie etwas Salz in eine gefettete Gratinplatte füllen. Die Milch heiss darübergiessen und das Gericht im Ofen gelb backen.

4. Freiburger Kartoffeln

Menge	Für 4—5 Personen
1 1/2 kg 2	Kartoffeln Löffel Fett oder einige Speckwürfelchen
4—5 1 1	Löffel geriebener Käse Ei oder Trockenei *) Tasse Milch Salz
Kochzeit: 40 Minuten	

Die rohen Kartoffeln in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und in der Bratpfanne im Fett 10 Minuten zugedeckt dünsten. Die Kartoffeln mit dem Käse bestreuen und die aus Ei, Milch und etwas Salz zubereitete Eiermilch darübergiessen. Alsdann das Gericht zugedeckt auf kleinem Feuer, ohne zu rühren, weichbraten.

*) Siehe Zubereitung Rezept 18.

5. Saucenkartoffeln

Menge	Für 4—5 Personen
1 kg 1 1 1 2 1 4	Kartoffeln Löffel Fett oder einige Speckwürfelchen Zwiebel Löffel Mehl Tassen Milch (Magermilch) oder 1/2 Milch 1/2 Wasser Prise Salz Löffel geriebener Viertelfett- oder Magerkäse Grünes
Kochzeit: ca. 30 Minuten	

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Im Fett die feingeschnittene Zwiebel mit dem Mehl dünsten und die Kartoffeln beimischen. Hierauf mit Milch ablöschen, salzen und zugedeckt weichkochen lassen.

Vor dem Anrichten den Käse und feingehacktes Grün beigegeben.

6. Lauchkartoffeln mit Käse

Menge	Für 4—5 Personen
1 750 g	Löffel Fett Kartoffeln Salz
2 1/2 dl 750 g 3 100 g	Wasser Lauch Löffel Milch geriebener Käse
Kochzeit: ca. 40 Minuten	

In Würfel geschnittene, rohe Kartoffeln im Fett gut dünsten, mit dem Wasser ablöschen, salzen und aufkochen.

Den gerüsteten Lauch in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und mit den Kartoffeln eine halbe Stunde auf kleinem Feuer weichkochen. Zuletzt die Milch beifügen.

Beim Anrichten lagenweise Käse einstreuen.

II. Gerichte aus geschwellten Kartoffeln

7. Geschwellte Kartoffeln mit Käse

Frischgeschwellte Kartoffeln in der Schale auftragen und vollfetten Schnittkäse, auch Viertelfett- oder Magerkäse, dazu servieren. Mit Milchkaffee ein vorzügliches Nachtessen.

8. Geschwellte Kartoffeln mit Käsesalat

Menge	Für 4—5 Personen
1 1/2 kg 300 g	Kartoffeln Viertelfett-Käse grüner Salat fixfertige Salatsauce oder: Salatsauce:
3	Löffel Essig oder Zitronensaft
4	Löffel rohe Milch
1	Löffel Oel Salz

Den Käse in feine Scheiben schneiden. Die Salatsauce bereiten, den Käse dazugeben und etwa eine Stunde zugedeckt stehen lassen. Vor dem Servieren grünen Salat daruntermischen.

Den Käsesalat mit frischgeschwellten Kartoffeln auftragen.

Mit Milchkaffee serviert, beliebtes, nahrhaftes Nachtessen.

9. Kartoffeln an weisser Sauce

Menge	Für 4—5 Personen
1 1/2 kg 2 3 100 g	Kartoffeln Tassen Milch (Magermilch) oder 1/2 Milch 1/2 Wasser gestrichene Esslöffel Mehl geriebener Käse Schnittlauch oder Peterli
Kochzeit: 15 Minuten	

Die Kartoffeln in der Schale weichdämpfen. (Siehe «Praktische Winke» am Schluss.)

Die Milch aufkochen, das angerührte Mehl einlaufen lassen, 10—15 Minuten kochen lassen und zuletzt den Käse beifügen. Die Kartoffeln heiss schälen, heiss in Scheiben schneiden und in die fertige Sauce geben. Einmal gut aufkochen lassen und nach Belieben mit gehacktem Grün bestreuen.

10. Kartoffelpluten

Menge	Für 4—5 Personen
1 1/2 kg	Kartoffeln
3	Löffel Mehl
1 1/2	Tassen Milch
5	Löffel geriebener Käse
	Fett
	Brösmeli oder Zwiebeln
Kochzeit: 20 Minuten	

Die Kartoffeln in der Schale weichdämpfen.

Das Mehl mit der Milch kalt anrühren, zu einer dicklichen Sauce einkochen lassen und den geriebenen Käse beifügen. Die Kartoffeln heiss schälen, durchpressen und in die Milchsauce einrühren. Anrichten und mit einer Zwiebelschwitze abschmelzen oder geröstete Brösmeli darübergeben.

11. Käserösti mit Ei

Menge	Für 4—5 Personen
1 1/2 kg	Kartoffeln
2	Löffel Butter oder Fett
100 g	geriebener Viertelfett- oder Magerkäse
1	Tasse Milch
1	Ei oder Trockenei *)
	Salz
Bratzeit: ca. 20 Minuten	

Geschwellte, kalte Kartoffeln in Scheiben schneiden. In der Omelettenpfanne die Butter oder das Fett erhitzen und die Kartoffeln hineingeben.

Den geriebenen Käse, die Milch und etwas Salz zusammen mit dem Ei gut zerklöpfen. Die Mischung über die Kartoffeln giessen und alles gut untereinandermengen. Die Rösti zugedeckt auf schwachem Feuer unter öfterem Schütteln der Pfanne braten.

*) Siehe Zubereitung Rezept 18.

12. Urner Rösti

Menge	Für 4—5 Personen
2	Löffel Butter oder Fett
1	Zwiebel
1 1/2 kg	Kartoffeln
	Salz
100 g	geriebener Viertelfett- oder Magerkäse
1	Tasse Milch
Bratzeit: ca. 20 Minuten	

In Butter oder Fett die feingeschnittene Zwiebel hellbraun dämpfen. Die gesotenen, feingeraffelten Kartoffeln, etwas Salz, den Käse und die Milch dazugeben und fleissig wenden, bis die Rösti hellbraun ist.

13. Kartoffel-Auflauf

Menge	Für 4—5 Personen
1 kg	Kartoffeln
2	Eier
1	Löffel Mehl
2	Tassen Milch (Magermilch)
150 g	geriebener Käse
	Salz, Muskat
Backzeit: 30 Minuten	

Gesottene Kartoffeln schälen und möglichst heiss durchpressen. Die Zutaten, von den Eiern zunächst nur das Gelbe, beimischen und zuletzt das zu Schnee geschlagene Eiweiss darunterziehen. Die Masse in geölte oder gefettete Auflaufform geben und im Ofen backen.

14. Käse-Kartoffel-Croquetten

Menge	Für 4—5 Personen
1 kg	Kartoffeln
2	Eier oder 1 Ei und Trockenei *)
100 g	Mehl
	Milch
100 g	geriebener Käse
Backzeit: 25 Minuten	

In der Schale gekochte Kartoffeln heiss schälen und sofort durch das Sieb drücken.

Die 2 Eigelb oder 1 Eigelb und Trockenei sowie das Mehl beifügen und unter Zugabe von wenig heisser Milch einen Kartoffelstock bereiten. Wenn erkaltet, das zu Schnee geschlagene Eiweiss und den Käse darunterziehen. Von der Masse Croquetten formen und diese auf gefettetem Blech im Ofen backen.

*) Siehe Zubereitung Rezept 18.

15. Ofenguck

Menge	Für 4—5 Personen
1 kg	Kartoffeln
1	Esslöffel Mehl
	Milch
200 g	geriebener Käse
1	Zwiebel
Backzeit: ca. 30 Minuten	

In der Schale gekochte Kartoffeln heiss schälen, durch das Sieb drücken und zusammen mit dem Mehl und wenig Milch einen festen Kartoffelstock bereiten.

Ein geöltes oder gefettetes Kuchenblech ca. 1/2 cm dick mit dem Stock belegen, den Käse daraufgeben, wenig Milch darüberträufeln und zuletzt die feingehackte, in wenig Fett gedünstete Zwiebel darüberstreuen. Den Kuchen im Ofen gelbbraun backen.

Heiss im Kuchenblech servieren.

16. Käseschnitten aus geschwellten Kartoffeln

Menge	Für 4—5 Personen
10	grosse Kartoffeln
1	Löffel Mehl
1/2	Tasse Milch
1	Ei oder Trockenei
200 g	geriebener Käse Salz
Backzeit: 20 Minuten	

Geschwellte Kartoffeln schälen und der Länge nach in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffeln auf ein gefettetes Backblech ordnen und im Ofen 10 Minuten schmoren lassen.

Aus den übrigen Zutaten einen dicken Omelettenteig bereiten. Die Kartoffelscheiben damit belegen und während weitem 10 Minuten im Ofen backen lassen.

Ableitung: An Stelle von Omelettenteig die Kartoffeln in den letzten 10 Minuten Backzeit mit einer Käsescheibe belegen oder mit geriebenem Käse bestreuen.

17. Kartoffel-Nestchen

Menge	Für 4—5 Personen
1 kg	Kartoffeln
1	Ei oder Trockenei
3—4	Löffel Mehl reichlich gewiegtes Grün und Zwiebel Salz Paniermehl
150 g	Fülle: Käse in Würfel geschnitten frische Tomaten oder Tomatenpüree (Auch Gemüseresten vom Vortag)
Backzeit: 25—30 Minuten	

Gesottene Kartoffeln reiben oder durchpressen und zusammen mit Ei, Mehl sowie dem Grün einen festen Teig bereiten. Daraus eine Rolle von etwa 6 cm Durchmesser formen. Hiervon fingerdicke Scheiben schneiden, diese unten panieren und oben mit einem Löffel eine Vertiefung eindrücken.

Die Nestchen auf ein geöltes oder gefettetes Blech ordnen, Käsewürfel mit geschnittenen Tomaten oder Tomatenpüree vermischt in die Vertiefung einfüllen und im Ofen backen.

(Der Teig kann auch aus rohen, feingeriebenen Kartoffeln bereitet werden.)

18. Anleitung für den Gebrauch von Trockeneipulver

1 gehäufte Teelöffel Ei-Pulver } ersetzen 1 Ei
3—4 Esslöffel Wasser oder Milch }

- Knolliges Pulver vor Gebrauch fein zerdrücken.
- Die lauwarme Flüssigkeit tropfenweise unter ständigem Rühren zugiessen.
- Die Masse vor Gebrauch mindestens 2—3 Stunden stehen lassen, dann wie Frischeier verwenden. Nicht am Vortage anrühren, da Gefahr des Verderbens besteht.

Praktische Winke

Die gegenwärtige Zeit fordert nicht nur vermehrten und intensiveren Anbau auf eigener Scholle, sondern ebenso sehr eine restlose Ausnützung der uns zur Verfügung stehenden Lebensmittel, verbunden mit einem rationellen Kochen. Es soll aber ein fröhliches Sparen sein! Man beachte folgende praktische Winke:

Rohe Kartoffeln:

Kartoffeln dünn schälen, um möglichst wenig Nährbestandteile zu verlieren. Neue Kartoffeln schaben oder mit der Schale verwenden.

Ein **rostfreies** Sparsmesser verwenden, wodurch der Vitamin C-Gehalt am wenigsten Schaden nimmt.

Abfälle im Schweinefutter-Eimer sammeln!

Geschälte Kartoffeln, ganze oder geschnittene, nicht im Wasser liegen lassen, ansonst Nährstoffe ausgelaugt werden!

Das Wasser von Salzkartoffeln für Suppen und Saucen verwenden; es enthält viel Nährstoffe.

Geschwellte Kartoffeln:

Ernährungsmässig die sparsamste Verwendungsart der Kartoffel.

Die Kartoffeln auf einem Drahtgitter-Einsatz (Sieb) im Kochtopf mit wenig Wasser **dämpfen**. Viel Wasser laugt die Kartoffeln stark aus (Nährstoffverlust).

Beim Kochen immer gutschliessende Deckel verwenden (Brennstoffersparnis).

Das Kochwasser geschwollter Kartoffeln (laugig) dient zur Reinigung von Glaswaren und Geschirr (spart Reinigungsmittel).

Käse:

Alle unsere Hart-, Berg- und Halbweichkäsesorten sind zum Kochen **geeignet**.

Den heutigen Zeiterfordernissen entsprechend sind die unterfettigen Schnittkäse, besonders viertelfette und magere Sorten, empfohlen. Sie lassen sich gut bei Suppen und Gerichten verwenden, welche ohnehin schon Fettstoffe enthalten.

Zum Reiben die etwas härteren Randpartien des Käses verwenden.

Jeden Käse entweder unter der Käseglocke oder in Paraffinpapier eingewickelt aufbewahren.

Zubereitung:

Die Milch- und Käsezugaben bei Gerichten helfen Fett sparen. 1 Liter Vollmilch enthält ca. 40 g und 100 g vollfetter Käse ca. 30 g Butterfett. Kuchenbleche und Gratinplatten mit flüssig gemachtem Fett einfetten (Pinself). Öl für Salate durch selbst hergestellte oder fixfertige, fettfreie Salatsaucen ersetzen. Die Ofenhitze für Dörren von Küchenkräutern, Vorwärmen der Teller u. a. m. ausnützen.