

Gaumenschmaus oder Gaumengraus

Das Kochbuch vom Selbstversorger Fetz Albert



Selbstversorgung heißt sparen. In diesem Buch finden Sie Rezepte die Ihnen dabei helfen.
Kochrezepte aus Omas Kochbuch genauso wie Rezepte aus dem Mittelalter oder der Nachkriegszeit.

Reste verwerten genauso wie Wildkräuter verarbeiten, Brotbacken und vieles mehr.

Für viele ein Gaumenschmaus für andere ein Gaumengraus.

Entscheiden Sie selber in dem Sie die Rezepte nachkochen.

Impressum

Für: Fetz Albert Koblach

Gemäß § 28 BDSG widerspreche ich jeder kommerziellen Verwendung und Weitergabe meiner Daten. Falls sie dennoch eine Solche wünschen kontaktieren sie mich bitte für die genauen Nutzungsbedingungen. Diese Website ist Teil des WWW und dementsprechend mit fremden, sich jederzeit wandeln könnennden Sites verknüpft, die folglich auch nicht diesem Verantwortungsbereich unterliegen und für die nachfolgende Informationen nicht gelten. Dass die Links nicht gegen geltende Gesetze verstößen wurde von mir bei Erstellung dieses E-Books im August 2010 überprüft.

Urheberrecht:

Wenn nicht ausdrücklich anders vermerkt, liegen die Urheberrechte bei Fetz Albert. Der Urheber räumt Ihnen das Nutzungsrecht ein, sich eine private Kopie für persönliche Zwecke anzufertigen. Nicht berechtigt sind Sie dagegen, die Materialien zu verändern oder Veränderte weiterzugeben oder gar zu veröffentlichen.

Haftungsausschluss:

Die Inhalte dieser Site wurden sorgfältig geprüft und nach bestem Wissen erstellt. Aber für die hier dargebotenen Informationen kann kein Anspruch auf Vollständigkeit, Aktualität, Qualität oder Richtigkeit erhoben werden. Es kann keine Verantwortung für Schäden übernommen werden, die durch das Vertrauen auf die Inhalte dieser Website oder deren Gebrauch entstehen.

Vermutete Schutzrechtsverletzung:

Falls Sie vermuten, dass von dieser Website aus eines Ihrer Schutzrechte verletzt wird, teilen Sie mir dies bitte umgehend mit, damit eine sofortige Kontrolle meinerseits erfolgen kann. Im Falle einer gegebenen Schutzrechtsverletzung oder einer zumindest strittigen Rechtslage werde ich dann sofortig für Abhilfe sorgen. Bitte nehmen Sie zur Kenntnis: Die zeitaufwendigere Einschaltung eines Anwaltes zur für den Dienstanbieter kostenpflichtigen Abmahnung entspricht nicht dessen wirklichem oder mutmaßlichem Willen.

Verantwortliche Ansprechperson

Fetz Albert

Anschrift:

Fetz Albert

Falle4

6842 Koblach

E-Mail-Adresse:

Info-Tiertherapeut@tele2.at

Rezepte Nachkriegszeit

Uromas 'Falsches Gulasch'

Fleischlos - aus der Nachkriegszeit

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale kochen. Auskühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.

Schmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin leicht bräunen. Tomatenmark und Kümmel unterrühren. Nach und nach mit der Brühe auffüllen. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen, dann im geöffneten Topf bei mäßiger Hitze 20 Minuten einkochen lassen.

In der Zwischenzeit die Nudeln kochen.

Saure Sahne und Kräuter an die Sauce geben, abschmecken und gut verrühren.

Die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln und die gekochten Nudeln in die Sauce geben und darin heiß werden lassen.

Zutaten für 3 Portionen:

500 g Kartoffeln
 250 g Zwiebel(n), fein gehackt
 1 Knoblauchzehe(n), fein gehackt
 2 EL Schmalz
 1 EL Tomatenmark
 1 TL, gest. Kümmel, im Mörser etwas zerstoßen
 400 ml Brühe
 1 ½ EL Paprika Pulver, edelsüß
 Salz und Pfeffer
 1 EL saure Sahne
 1 EL Thymian oder Petersilie
 150 g Nudeln

Brennessel – Gemüse

Relikt aus der Nachkriegszeit, jetzt wieder hochaktuell

Die frisch gesammelten Brennnesselspitzen (mit Handschuhen, wenn nötig) an einem Ort sammeln, wo schadstoffarme Pflanzen stehen und dann zuhause abwaschen und blanchieren. Dann die Brennnesseln durch einen Wolf drehen und mit Wasser ansetzen, sowie würzen mit Salz und Pfeffer, wie Spinat, dann weich kochen.

Von dem Speck und der Zwiebel, sowie dem Mehl, wird eine Zwiebel-Speckschmelze hergestellt und diese gibt man dann an das Gemüse und kocht es dann auf.

Wer will, kann wie bei Spinat, einen "Plupp" dazu geben, aus saurer Sahne oder Schmand.

Das hatte mein Vater mal als Alternative in den 60-zigern zu Spinat mit dem Vermerk gekocht: "Das gab es oft bei uns nach dem Krieg zu essen."

Heute ist bekannt, dass die Brennnessel mehr Eisen enthält als Spinat!

Zutaten für 4 Portionen:

1 ½ kg Brennnesseln, Spitzen, frische
 50 g Speck, grünen oder geräucherten
 1 m.-große Zwiebel(n)
 1 Prise Salz
 1 Prise Pfeffer
 Wasser
 etwas Mehl
 evtl. saure Sahne

Arme Ritter

Früher in der Nachkriegszeit ein Not - Essen, heute ein Leckerbissen

Die Milch mit der Vanilleschote, etwas Zitronenschale und einem TL Zucker aufkochen und dann abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen die Vanilleschote entfernen. Nun das Brot in der Milch tränken.

Die Eier aufschlagen, verrühren, die Brotscheiben durch das Ei ziehen und in Semmelbröseln wenden. Die Brotscheiben in Butter von beiden Seiten braun braten und mit Zucker und Zimt bestreuen.

Sehr gut zu den Armen Rittern passen Kompott oder Waldbeeren.

Zutaten für 2 Portionen:

4 Scheiben Weißbrot, altbacken oder Toastbrot
 ½ Liter Milch
 ½ Vanilleschote(n)
 Zitronenschale, unbehandelt, abgrieben
 1 TL Zucker
 4 Ei(er)
 Semmelbrösel
 80 g Butter
 Zucker und Zimt zum Bestreuen

Brühkartoffeln nach Oma Isa

Einfaches und sehr leckeres Rezept aus der Nachkriegszeit

Die Zwiebel putzen und vierteln, die Möhre putzen und halbieren. Beides zusammen mit den Rippchen in einem großen Topf mit ca. 2 - 3 Litern kaltem Wasser mit etwas Pfeffer und Salz aufsetzen, aufkochen und dann mind. 2 Stunden köcheln lassen.

Danach über einem Sieb abgießen, die Brühe auffangen. Das Fleisch von den Knochen lösen und in kleine Würfel schneiden. Die gekochte Möhre ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Das Fleisch und die Möhre in die heiße Brühe geben, mit Pfeffer und Salz kräftig abschmecken und die klein geschnittene Petersilie dazugeben.

Nun nach Packungsanweisung mit der benötigten Menge Milch und Wasser ein Kartoffelpüree herstellen (natürlich kann man das auch selbst machen, aber ich finde es tut dem Geschmack keinen Abbruch, ein fertiges zu benutzen ... und es geht natürlich mit dem fertigen auch viel schneller) und die Butter einrühren.

Nun auf tiefe Teller je eine halbe Portion Kartoffelpüree, eine großzügige Kelle von der Brühe geben und servieren. Am Tisch wird dann der Kartoffelpüree-Brühemix mit dem Löffel verrührt und genossen.

Es klingt sehr ungewöhnlich, aber es schmeckt gigantisch gut ... einfach mal probieren.

Zutaten für 6 Portionen:

1 kg Rippchen vom Schwein, frische
 1 große Möhre(n)
 1 große Zwiebel(n)
 1 Bund Petersilie
 1 Pack. Kartoffelpüree Pulver für 3 Portionen
 n. B. Milch
 4 EL Butter
 Salz und Pfeffer
 n. B. Wasser