

100 g vom Milcher, der in dieser Weise abgebrüht und gehäutelt ist, rechnen wie 100 g frisches Fleisch (vergl. Recept Nr. 22).

Man kann ihn auf drei Arten zubereiten:

a) Der Milcher wird in größere Stücke geschnitten, gepfeffert und gesalzen, zuerst in Mehl umgewendet, dann in Ei, dann in Weckmehl, darauf in heißer Butter hellbraun gebacken.

b) Man zerschneidet den Milcher wie bei a, pfeffert und salzt ihn und brät ihn so oder mit ganz wenig Mehl bestreut.

c) Man läßt etwa $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Mehl mit etwas Butter anziehen, füllt mit Fleischbrühe zur kurzen Sauce auf, gibt Pfeffer, Salz und eine unzerschnittene kleine Zwiebel dazu und läßt den zertheilten Milcher 10 Minuten darin kochen. Vor dem Anrichten nimmt man die Zwiebel heraus und bindet die Sauce mit Rahm und 1 Eigelb.

In Bezug auf die Berechnung wird auf die obige Bemerkung hingewiesen, die sagt, in welchem Zustande der Zubereitung der Milcher abzuwiegen und gleich frischem Fleisch zu berechnen ist. Von diesem so zubereiteten Milcher wiegen 100 g nach dem Braten noch 65 g.

† 34. Klopps.

600 g Ochsenfleisch und 12 g Speck werden fein gehackt, 100 g Weck in Wasser eingeweicht, ausgedrückt, ebenfalls zerhackt, darunter geknetet, dann mischt man 4 Eiweiß, nach Geschmack Pfeffer, Salz und Zwiebel dazu, formt Klöße von dem Teig und backt diese in heißer Butter. Wenn man will, kann man, nachdem die gebackenen Klopps herausgenommen sind, in dem zurückbleibenden Fett etwas Mehl und Zwiebel hellbraun rösten, mit Fleischbrühe oder Wasser auffüllen und die Sauce feihen.

Gewicht gebraten ca. 1000 g ohne Sauce.

	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.	Calor.
600 g rohes Fleisch	128,4	31,2	—	817
12 g Speck	1	9,1	—	89
100 g Weck	6,5	0,5	60	273
4 Eiweiß	12	—	—	49
	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
	147,9	40,8	60	1228

221 g enthalten 272 Calorieen (wie 200 g frisches Fleisch), aber nur 32,7 g Eiweiß;