

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die fleischlose Küche in der Kriegszeit nebst einfachen Fischgerichten

Birke, Käthe

Karlsruhe, [1917]

C. Fruchtsuppen

urn:nbn:de:bsz:31-34718

mehl, genommen werden. Beide Mehllarten sind stets mit kaltem Wasser anzurühren, ehe sie in die kochende Suppe gegeben werden. Auf 1 l Suppe gehören 25 g.

75. Apfelsuppe.

1¼ Pfd. Apfel, 1½ l Wasser, Zitronenschale, Zucker, 30 g = 3 gestrichene Eßlöffel Kartoffel- oder feines Maismehl.

Die Äpfel, es können Falläpfel sein, werden, ohne sie zu schälen, geviertelt, wobei man schlechte Stellen entfernt, mit der Zitronenschale und einem Teil des Wassers weichgekocht und durch ein Sieb gerührt, so daß Schalen und Kerne zurückbleiben. Das Mus wird mit Wasser verdünnt, gesüßt und mit dem kalt angerührten Mehl sämig gekocht.

Man kann ausgequollene Rosinen hineingeben oder auch zerschnittene Feigen, die an Zucker sparen.

76. Apfelgrießsuppe.

Ebenso, doch gibt man, statt des Maismehls, auf je ein Liter Suppe 40 g Grieß dazu und kocht ihn in der Suppe gar.

Diese Art wird auch warm gereicht.

77. Aprikosensuppe.

225 g gedörrte Aprikosen, 1½ l Wasser, Zucker, 30 g Mais- oder Kartoffelmehl.

Die Aprikosen werden 12 Stunden in lauem Wasser geweicht. Ungefähr den fünften Teil der Früchte läßt man zurück, die übrigen werden aufgekocht, durch ein Sieb gerieben, mit Wasser verdünnt, gesüßt und mit Maismehl abgeseigt. Die zurückbehaltenen Früchte gibt man zuletzt in die Suppe.

Durch Beifügen von einem Teil Apfelmus kann diese Suppe „gestreckt“ und verbilligt werden.

Blaubeersuppe, siehe Heidelbeersuppe.

78. Brombeersuppe.

wird wie Nliederersuppe Nr. 81 bereitet, mit Spalten von säuerlichen Äpfeln, doch ohne Klößchen.

79. Dörrobstsuppen.

Aus gedörrten Äpfeln und Kirschen kann man Suppe in gleicher Art herstellen, wie aus frischen Früchten, indem man das Dörrobst 12 Stunden einweicht, langsam zum Kochen bringt und es, wenn es völlig weich ist, durch ein Sieb streicht. Das so erhaltene Mus wird weiter behandelt wie bei Apfel- bezw. Kirschsuppe angegeben.

80. Feigenuppe.

125 g Feigen, $\frac{1}{4}$ l Wasser, Saft einer Zitrone, 60 g Grieß.

Die Feigen (Kranz- oder Sackfeigen) werden in kleine Stücke geschnitten, geweicht und $\frac{1}{4}$ Stunde in Wasser und Zitronensaft gekocht. Dann schüttet man den Grieß dazu, kocht ihn gar und schmeckt die Suppe auf Süßigkeit ab; bei guten Feigen ist kein oder sehr wenig Zucker erforderlich.

81. Nliederbeersuppe.

1 Pfd. Nliederbeeren, $\frac{1}{2}$ Pfd. Apfel, $1\frac{1}{2}$ l Wasser, Zucker, Zitronenschale, 25 g Mais- oder Kartoffelmehl.

Zu dieser Suppe nimmt man die Beeren des, in Norddeutschland fälschlich „Nlieder“ genannten, Holunders, die abgestreift, in Wasser weichgekocht und durch ein Sieb gegossen werden. In dem Saft kocht man die geschälten, in Scheiben geschnittenen Apfel weich, süßt die Suppe und sämt sie ab. Man gibt gern kleine Grießklößchen (siehe Abschnitt V, C) in die Suppe und reicht sie warm oder kalt.

Im Winter stellt man diese Suppe aus Nliederemus oder -saft her, den man nach Geschmack mit Wasser verdünnt.

Nliederersaft, mit Brombeer- oder Schlehen-saft vermischt und mit Zimt und Nelke aufgekocht, gibt einen guten „Glihwein“.

Die Fliederbeere hat sehr gesundheitsfördernde Eigenschaften und sollte schon deshalb nicht, wie man es immer noch sieht, auf den Sträuchern verkommen!

82. Fruchtsuppe mit Flocken.

125 g Hafer- oder Gerstenflocken, $1\frac{1}{4}$ l Wasser, 1 Stückchen Zitronenschale, Zucker; dazu 1 Pfd. Kirschen, Pflaumen oder anderes Obst oder 150 g Dörrobst.

Die Flocken werden einige Stunden in Wasser geweicht, dann zusammen mit dem Obst zum Feuer gebracht. Steinobst ist auszustein, Apfel in Äpfel zu schneiden; Dörrobst muß vorher eingeweicht werden. Die Suppe wird je nach Art des Obstes mit mehr oder weniger Zucker versehen, Zitronenschale beigelegt und nun auf kleinem Feuer gargekocht.

Warm zu essen.

83. Sagebuttensuppe.

Man kann die Sagebutten, die Früchte der wilden Rose, selbst sammeln, halbiert sie und kratzt die Kerne heraus. (Diese werden getrocknet und finden Verwendung als Tee.) Die Sagebutten werden weichgekocht, durchgeschlagen und mit Wasser verdünnt, gesüßt und abgeseigt. Man kann auch etwas Apfelscheiben beifügen. Getrocknete Sagebutten werden vorher eingeweicht.

84. Heidelbeer- suppe.

Frische Heidelbeeren werden vorerst wie zu Kompott mit Wasser und Zucker weichgeschmort, dann mit Wasser verlängert — auf 1 Pfd. Beeren rechnet man $1\frac{1}{4}$ bis $1\frac{1}{2}$ l Wasser insgesamt — und nochmals aufgekocht, zuletzt mit einem knappen Eßlöffel Kartoffelmehl abgeseigt.

In gleicher Weise stellt man Suppe aus eingekochten Heidelbeeren her.

Holunderbeer- suppe, siehe Fliederbeer- suppe.

85. Johannisbeersuppe.

Da Johannisbeeren viel Zucker erfordern, mischt man sie am besten zur Hälfte mit ausgesteinten süßen Kirschen, reifen Stachelbeeren oder Himbeeren.

1 Pfd. Johannisbeeren, $\frac{1}{2}$ Pfd. Himbeeren, $1\frac{1}{4}$ bis $1\frac{1}{2}$ l Wasser, Zucker, 30 g Mais- oder Kartoffelmehl.

Die abgestreiften Johannisbeeren werden mit etwas Wasser weichgekocht, durch ein Haarsieb gestrichen, mit Wasser verlängert und abgeseigt. Die Himbeeren werden in die genügend gesüßte Suppe gegeben, die dann aber nicht weiter kochen soll.

86. Johannisbeersuppe mit Kirschen.

1 Pfd. Johannisbeeren, 1 Pfd. Kirschen, Wasser, Zucker, 30 g Mais- oder Kartoffelmehl.

Die abgestreiften Beeren und die ausgesteinten Kirschen kocht man zusammen gar, streicht die Suppe durch ein Sieb, verlängert sie mit Wasser und gibt Zucker sowie das angerührte Mehl dazu.

Man kann auch einige von den Kirschen, nur ausgesteint, zu der fertigen Suppe geben und einmal mitaufkochen.

87. Johannisbeersuppe III.

1 Pfd. Johannisbeeren, $\frac{1}{2}$ Pfd. Mohrrüben, $1\frac{1}{2}$ l Wasser, Zucker, 30 g Mais- oder Kartoffelmehl.

Die gepuzten, zerschnittenen Rüben werden mit etwas Wasser weichgekocht und durch ein Haarsieb gerührt. Inzwischen hat man die Johannisbeeren in Wasser gekocht und durchgestrichen, mischt das Mohrrübenmus dazu und sämt die mit Zucker versehene Suppe ab.

88. Kirschsuppe.

1— $1\frac{1}{2}$ Pfd. Kirschen (halb saure halb süße), Zucker, $1\frac{1}{2}$ l Wasser, 35 g Mais- oder Kartoffelmehl.

Die ausgesteinten Kirschen werden aufgekocht, durch ein Sieb gestrichen, gesüßt und abgeseigt.

Birke, Kochbuch.

Man kann aber auch die Kirschen ganz, ohne Durchtreiben, in der Suppe lassen.

Zu warnen ist vor dem oft angerathenen Verfahren, aufgeklopfte Kerne der Steinfrüchte mitzukochen; sie enthalten nämlich Blausäure, z. T. in nicht unbedeutenden Mengen, und sind auf jeden Fall nicht zuträglich, besonders wenn man, wie es meistens geschieht, in der Bemessung der Menge sorglos ist!

89. Kürbissuppe I.

1 Pfd. Kürbis, $\frac{1}{2}$ Pfd. Apfel, $1\frac{1}{2}$ l Wasser, ein Stückchen Zitronenschale, 1 Teelöffel Zitronensaft, Zucker, 35 g Mais- oder Kartoffelmehl.

Der Kürbis wird zerschnitten und zusammen mit den wie in Nr. 75 vorbereiteten Äpfeln weichgekocht, durchgeschlagen und dann unter Hinzufügen von Wasser, Zucker und Zitronenschale und -saft durchgekocht und abgeseigt.

90. Kürbissuppe II.

$1\frac{1}{2}$ Pfd. Kürbis, 100 g getrocknete Aprikosen, Brünellen oder Pfirsiche, Wasser, Zucker, 35 g Mais- oder Kartoffelmehl.

Die Dörrfrüchte werden, nachdem man sie 12 Stunden eingeweicht hat, mit dem Kürbis gekocht, durchgeschlagen und mit Wasser verdünnt. Dann gibt man Zucker zu der Suppe und kocht sie mit dem angerührten Mehl sämig.

91. Pflaumen-(Zwetschen-)suppe.

Die Bereitung ist die gleiche wie bei Kirschsuppe. Will man die Suppe nicht durchschlagen, so schmort man die Pflaumen mit Zucker und etwas Wasser recht weich, gießt unter Rühren das übrige Wasser nach und quirlt die Suppe mit dem in etwas Wasser angerührten Maismehl gut durch.

92. Brünellensuppe.

wird wie Aprikosensuppe Nr. 77 bereitet, doch kann man die eingeweichten Früchte, ohne sie erst aufzukochen, roh durch ein Sieb

treiben, da sie völlig aufweichen; im übrigen ist die Herstellung wie dort angegeben.

93. Rhabarbersuppe.

1 bis 1¼ Pfund Rhabarber, Zitronenschale, 1 Eßlöffel Zitronensaft, 1½ l Wasser, Zucker, 30 g Kartoffelmehl.

Der Rhabarber wird in ganz kurze Stückchen geschnitten, weichgekocht und durch einen Durchschlag gegeben. Nachdem die Suppe gesüßt ist — der beizufügende Zitronensaft mildert die Herbe des Rhabarbers —, wird sie abgesämt. Man kann ¼ l Milch an die Suppe geben, sie wird dadurch milder im Geschmack.

Rhabarbersuppe kann auch mit Grieß durchgekocht werden, auf jeden Liter Suppe 40 g Grieß.

94. Saftsuppe

kann man aus allen Fruchtsäften herstellen, indem man sie mit Wasser verdünnt und mit Mais- oder Kartoffelmehl absämt, auf 1 l Suppe 25 g. Man gibt hierzu einen Brei wie auf S. 29 erwähnt. Auch kann man Saftsuppe mit Grieß kochen (siehe Nr. 70) oder mit Sago.

95. Stachelbeersuppe

wird aus unreifen Beeren bereitet wie Rhabarbersuppe.

96. Zitronensuppe.

1½ l Wasser, 70—75 g Sago, Schale einer halben, Saft von 2 kleinen Zitronen, Zucker.

Das Wasser bringt man mit Zucker und der abgeriebenen Schale einer halben kleinen Zitrone zum Kochen, streut den Sago hinein und läßt ihn klar kochen. Zuletzt fügt man den Zitronensaft bei.

In gleicher Weise läßt sich eine Apfelsinensuppe herstellen.

Zwetschensuppe, siehe unter Pflaumensuppe.

3*