

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Koch- und Haushaltsbuch für den einfachen Haushalt

**Amberg, Lina
Rost, Clara
Schubert, Margarete
Saarbrücken, 1905**

Gemüse.

urn:nbn:de:bsz:31-57534

Gemüse.

123. Das Gemüse.

Die Pflanzen, deren Wurzel, Stengel, Blätter, Blüten und Früchte wir verwenden, nennen wir Gemüse.

Obwohl die Gemüse keinen hohen Nährwert haben, so sind sie doch für unsere Ernährung unentbehrlich, weil sie wertvolle Salze und Säure enthalten, die Eiweißstoffe und schwerlösliche Fette lösen. Auch bringen sie in unsere Nahrung reiche Abwechslung. Nicht alle Gemüse haben den gleichen Nährwert. Den meisten Nährwert haben die jungen Gemüse. Weißkraut, Lauch, grüne Bohnen und Erbsen, Gelbrüben und Pilse.

Die Gemüse bestehen größtenteils aus Wasser. Außerdem erhalten sie: Eiweißstoffe (Pilze), Stärkemehl, Zucker (Rüben), Salze (Spinat), Säuren (Sauerampfer) und flüchtige Öle, die ihnen ihren eigenartigen Geschmack geben. Junge Gemüse sind ihrer leichten Zellgewebe wegen leichter verdaulich, mit zunehmendem Alter verdicken sich die Zellgewebe und dadurch wird das Gemüse schwer verdaulich. Sehr wasserreiche Gemüse wie Spinat, Winterkohl, Wirsing gehen beim Kochen sehr zusammen.

So lange man frische Gemüse vorteilhaft kaufen kann, ist es nicht ratsam, sich einen größeren Vorrat zu beschaffen. Die eigentliche Jahreszeit zum Vorratseinkauf ist der Herbst.

Der Keller ist der Ort, welcher sich am besten für die Aufbewahrung eignet.

Weiß- und gelbe Rüben, Bodenkohlraben können in trockenen Kellern aufgeschüttet werden. Blumenkohlstauden hängt man mit der Blume nach unten an einem Bindfaden auf oder man legt sie auf Lattengestelle. Man kann sie auch in trockenen Sand einschlagen; ebenso: Sellerie, Lauch, Meerrettich zc. An einem Bindfaden aufgehängt, oder auf einem Lattengestell bewahrt man Kraut auf. Von Zeit zu Zeit verändert man die Lage der Gemüse und verbraucht diejenigen, die schlecht zu werden beginnen. Diese Aufbewahrung muß jedoch nur auf verhältnismäßig kurze Zeit beschränkt werden. Will man Gemüse für längere Zeit auf-

bewahren, w. z. B. Weißrüben, Weißkraut, Bohnen, so nehme man zum Einmachen seine Zuflucht. (Siehe bei Gemüsen).

124. Regeln zum Kochen der Gemüse.

1. Alle holzigen Teile und schlechten Blätter müssen entfernt werden.
2. Das Gemüse muß rasch 3 bis 4 mal gewaschen werden.
3. Beim Kochen der Gemüse muß der Kochtopf offen bleiben, damit alle der Verdauung unzutraglichen Stoffe entweichen können.
4. Das Abwässelwasser muß gut gesalzen und reichlich sein, damit jedes Blatt schnell mit heißem Wasser berührt wird.
5. Das Gemüse muß rasch gekocht und nicht unnötig im Wasser gelassen werden.
6. Junge, sehr wasserreiche Gemüse wellt man nicht ab. Das Abwässelwasser von Spargeln, Blumenkohl und Schwarzwurzeln verwende man zum Ablöschen und Auffüllen der Mehlschwitze.
7. An der Luft sich färbende Gemüse legt man nach dem Putzen in Wasser oder Essigwasser, wie z. B. Schwarzwurzeln, weiße Rüben u. s. w.
8. Da die Gemüse an Fett und Stärkemehl arm sind, gibt man ihnen eine Mehlschwitze zu. Da sie eiweißarm sind, genießt man sie mit eiweißreichen Nahrungsmitteln.

125. Gelbrüben.

Gelbrüben	10 Pfg.
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Palmöl	3 "
1 Eßlöffel Mehl, Salz, Pfeffer, Petersilie u. s. w.	$\frac{1}{2}$ "
	<hr style="width: 100%; border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 0;"/> 14 $\frac{1}{2}$ Pfg.

Die Gelbrüben werden gewaschen, geschabt, nochmals gewaschen und in gleichmäßige Streifen geschnitten. In einem Topfe läßt man etwas Fett heiß werden, gibt die Gelbrüben zu, würzt mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker, läßt sie kurz dämpfen, gibt etwas Wasser oder Fleischbrühe zu und läßt sie auf der Seite des Herdes langsam weichdämpfen. $\frac{1}{4}$ Stunde vor Tisch gibt man dem Gemüse 1 Eßlöffel angerührtes Mehl bei und läßt das Gemüse nochmals aufkochen.

126. Gelbrüben mit Erbschen.

Gelbrüben	10	Pfg.
Erbsen	10	"
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Palmin	3	"
1 Eßlöffel Mehl, Salz, Zucker, Pfeffer usw.	$1\frac{1}{2}$	"
Petersilie	$\frac{1}{2}$	"
	<hr/>	
	25	Pfg.

Die Gelbrüben werden wie oben zubereitet, nur gibt man dem Gemüse die von den Schoten befreiten Erbschen bei und läßt sie mit dem Gemüse weich dämpfen. Man kann auch Gelbrüchchen und Erbschen, jedes Gemüse für sich, wie oben angeben, fertig machen und beim Anrichten um die Gelbrüben einen Kranz von den Erbschen herumlegen.

127. Gelbrüben mit Kartoffeln.

Gelbrüben	10	Pfg.
Kartoffeln	6	"
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Palmin	3	"
1 Eßlöffel Mehl, Salz, Pfeffer, Zucker, Petersilie	2	"
$\frac{1}{2}$ Theelöffel Maggi	$1\frac{1}{2}$	"
	<hr/>	
	$22\frac{1}{2}$	Pfg.

Die Gelbrüben werden wie oben fertig gemacht, dann gibt man dem Gemüse die gekochten Salzkartoffeln bei und zerstampft das Gemüse fein. Hat man keine Fleischbrühe zum Weichdämpfen der Gelbrüben, so gibt man Wasser bei und kräftigt das Gemüse beim Anrichten mit Maggi.

128. Gelbrüben mit Hammelfleisch.

Gelbrüben	10	Pfg.
$\frac{3}{4}$ Pfund Hammelfleisch	45	"
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Palmin	3	"
Kartoffeln	6	"
Salz, Pfeffer, Suppengrünes	2	"
	<hr/>	
	66	Pfg.

Die Gelbrüben werden gewaschen, geschabt, nochmals gewaschen und in gleiche Scheiben geschnitten. In einem Topfe

läßt man $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Palmin heiß werden, gibt eine Lage Gelbrüben, dann eine Lage in Würfel geschnittenes Hammelfleisch, Salz und Pfeffer zu, dann etwas feingeschnittenes Suppengrünes und in Würfel geschnittene Kartoffeln, dann wieder Gelbrüben, Fleisch, Gewürz, Suppengrünes, Kartoffeln u. s. w., dann gießt man 1 Schöpfer Wasser oder Fleischbrühe zu und läßt das Gemüse auf der Seite des Herdes langsam weichdämpfen. Das Gemüse darf nicht viel gerührt werden.

129. Weiße Rüben.

Weiße Rüben	10 Pfg.
Kartoffeln	6 "
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Palmin	3 "
$1\frac{1}{2}$ Eßlöffel Mehl, Salz, Pfeffer, Zwiebeln	2 "
	<hr/>
	21 Pfg.

Die Rüben werden geschält, in Würfel, Streifen oder Scheibchen geschnitten und in Salzwasser weich gekocht. Sind die Rüben halb weich, so gibt man die in Würfel geschnittenen Kartoffeln zu. Sobald beide Teile weich sind, werden sie abgessogen und fein verstampft oder durch ein Sieb getrieben.

Das Palmin läßt man heiß werden, dämpft darin Zwiebel und Mehl hellgelb, gibt das Gemüse bei, löscht mit Fleischbrühe oder Wasser ab und würzt mit Salz und Pfeffer. Nun läßt man das Gemüse noch 10—15 Minuten dämpfen.

130. Kohlrabi.

Kohlrabi	10 Pfg.
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Palmin	3 "
1 Eßlöffel Mehl, Zwiebel, Salz, Pfeffer, Muskat	2 "
	<hr/>
	15 Pfg.

Junge Kohlrabi werden geschält, das grüne zarte Kraut von den Stielen gestreift und die Köpfe, sowie $\frac{1}{4}$ Stunde später das Kraut in Salzwasser weich gekocht. Dann nimmt man sie heraus, übergießt das Gemüse mit kaltem Wasser und schneidet die Köpfe in feine Scheiben. In einem Topfe zerläßt man das Palmin, gibt 1 Eßlöffel Mehl zu und gießt sofort gute Fleischbrühe zu und rührt damit eine weiße Sauce

an, in welcher man die Kohlrabischeiben und das Grüne mit dem nötigen Gewürz noch einige Minuten kochen läßt.

Andere Art.

Man schneidet die geschälten Kohlrabi in feine Scheiben, das zarte Grün nudelartig, wäscht alles und dünstet es, indem man das Grüne später nachgibt, in etwas Palmin weich und gibt von Zeit zu Zeit etwas Fleischbrühe oder Wasser nach. Sind sie weich und kurz eingedünstet, so stäubt man 1 Eßlöffel Mehl darüber und läßt es noch einmal aufkochen.

131. Gedämpfte Bohnen.

2 $\frac{1}{2}$ Pfund Bohnen à 10 Pfg.	25 Pfg.
1 Eßlöffel Palmin	6 "
1 Eßlöffel Mehl, Bohnenkraut, Salz, Pfeffer	2 "
	<hr/>
	33 Pfg.

Die Bohnen werden abgezogen, gewaschen und in feine Streifen geschnitten und wie die Gelbrüben (1. Art) fertig gemacht.

132. Bohnen in Butter Sauce.

Die Bohnen werden abgezogen, gewaschen und in Stücke geschnitten und in Salzwasser weich gekocht. Dann bereitet man eine weiße Butter Sauce (siehe Saucen), gibt die Bohnen zu, würzt nach Geschmack und läßt sie kurz aufkochen.

133. Weißkraut (Kappus).

Weißkraut (Kappus)	12 Pfg.
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Palmin	3 "
2 Eßlöffel Mehl, Salz, Pfeffer, Kümmel	3 "
$\frac{1}{2}$ Theelöffel Maggi	1 $\frac{1}{2}$ "
	<hr/>
	19 $\frac{1}{2}$ Pfg.

Das Gemüse wird gepuzt, d. h. die schlechten Blätter werden entfernt, vom Strunke gelöst, die starken Rippen durchgeschnitten und 3 mal gewaschen. Dann kocht man das Gemüse in Salzwasser weich. In einem Topfe läßt man das Palmin heiß werden, dämpft darin etwas Zwiebel und das

Mehl hellgelb, gibt das einige Mal durchgeschnittene oder fein gewiegte Kraut zu, läßt es kurz dämpfen, löscht mit Fleischbrühe oder Wasser ab und läßt das Gemüse mit dem nötigen Gewürz nochmals aufkochen. Beim Anrichten kräftigt man das Gemüse nach Bedarf mit Maggi.

Man kann den Kümmel nach Belieben dem fertigen Gemüse zugeben oder in ein leinen Lappchen gebunden im Salzwasser, worin das Gemüse abgewellt wird, mitkochen.

134. Wirjing.

Wirjing	15	Pfg.
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Salmin	3	"
2 Eßlöffel Mehl, Salz, Pfeffer, Zwiebeln, Muskat	3	"
$\frac{1}{2}$ Theelöffel Maggi	$1\frac{1}{2}$	"
	<hr/>	
	22 $\frac{1}{2}$	Pfg.

Das Gemüse wird auf die gleiche Weise wie Weißkraut zubereitet, nur läßt man den Kümmel weg und gibt beim Anrichten etwas Muskat zu.

135. Weißkraut mit Hackfleisch.

(Irish stew.)

Weißkraut	15	Pfg.
$\frac{1}{2}$ Pfund Rindfleisch	30	"
$\frac{1}{4}$ Pfund Schweinefleisch	16 $\frac{1}{2}$	"
1 Ei	7	"
1 Brötchen	3	"
Salz, Pfeffer, Zwiebeln, Salmin	2	"
$\frac{1}{2}$ Theelöffel Maggi	$1\frac{1}{2}$	"
	<hr/>	
	75	Pfg.

Das Kraut wird gepuzt, gewaschen und mit kochendem Salzwasser gebrüht.

In einem Topfe läßt man ein kleines Stückchen Salmin heiß werden; gibt etwas fein geschnittene Zwiebeln zu, sowie eine Lage gebrühtes Kraut bei, gibt dann eine Lage wie Hackbraten vorbereitetes Fleisch in kleine Portionen verteilt dazu, dann wieder Kraut u. s. w. Dann gibt man etwas Wasser oder Fleischbrühe zu und läßt das Gemüse auf der

Seite des Herdes langsam weich dämpfen. Beim Anrichten einige Tropfen Maggi der kurz eingekochten Brühe zugeben, macht das Gemüse überraschend kräftig und wohlschmeckend.

Statt Hackfleisch kann man auch Hammelfleisch in Würfel geschnitten nehmen.

136. Wirjing mit Hackfleisch.

Die gleiche Zubereitung.

137. Gedämpftes Weißkraut.

(Bayrisch Kraut.)

Weißkraut	12 Pfg.
Speck, $\frac{1}{4}$ Eßlöffel Palmin	6 "
Eßig, Salz, Pfeffer, Zucker,	} 2 "
1 Eßlöffel Mehl, Lorbeerblatt	
	<hr/> 20 Pfg.

Das Kraut wird fein nudelartig geschnitten. In einem Topfe läßt man etwas feingeschnittenen Speck zergehen, gibt noch etwas Palmin zu, läßt dieses heiß werden, gibt das Kraut bei, läßt es kurz dämpfen, gibt etwas Wasser, Eßig, Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt zu und läßt das Kraut auf der Seite des Herdes langsam weichdämpfen. Vor dem Anrichten gibt man nach Belieben 1 Eßlöffel angerührtes Mehl zu oder streut 1 Eßlöffel Mehl darüber. Kann man einen in Schnitze geschnittenen Apfel mitdämpfen, so verleiht derselbe dem Gemüse einen angenehmen Geschmack.

138. Rotkraut.

(Blaukraut, roter Kappus.)

Rotkraut	15 Pfg.
1 Kaffeelöffel Palmin	2 "
1 Eßlöffel Mehl, Eßig, Zucker,	} 2 "
Salz, Pfeffer Lorbeerblatt	
1 Apfel	2 "
	<hr/> 21 Pfg.

Die Zubereitung ist die gleiche wie beim Weißkraut. Nur wird das Kraut sofort nach dem Schneiden mit Essig übergossen, damit es schön rot bleibt. Beide Gemüse schmecken gewärmt fast noch besser, als frisch zubereitet, man kann dieselben also gut einen Tag vor Gebrauch zubereiten, oder für 2 Tage im Vorrat kochen, wodurch das Gemüse nur gewinnt.

139. Spinat.

Spinat	15	Pfg.
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Salmin	3	"
2 Eßlöffel Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat	$3\frac{1}{2}$	"
	<hr/>	
	21 $\frac{1}{2}$	Pfg.

Das Gemüse wird verlesen, dreimal gewaschen und in kochendem Salzwasser weichgekocht. Dann macht man von dem Fett und Mehl eine gelbe Mehlschwitze, dämpft darin etwas Zwiebeln, gibt das feingewiegte Gemüse bei, läßt es kurz dämpfen, löscht mit Fleischbrühe ab, gibt Pfeffer, Salz und Muskat zu und läßt das Gemüse kurz aufkochen. Hat man etwas übrige Bratensauce, so kann man sie ohne Nachteil dem Gemüse statt Fleischbrühe zugeben; dadurch erhält das Gemüse einen schönen Geschmack.

140. Mangold und Rhabarbergemüse.

Die jungen Blätter derselben werden wie Spinat bereitet.

Ebenso:

Kopfsalat und Endiviensalat.

Salat, Mangold oder Rhabarber	10	Pfg.
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Salmin	3	"
2 Eßlöffel Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat	3	"
	<hr/>	
	16	Pfg.

141. Winterkohl.

(Braunkohl.)

Gemüse	12	Pfg.
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Salmin	3	"
2 Eßlöffel Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat	3	"
	<hr/>	
	18	Pfg.

Das Gemüse wird gewaschen und in Salzwasser weichgekocht. Nun wird es abgeschüttet, mit kaltem Wasser übergossen, ausgedrückt und fein verwiegt. Dann macht man das Gemüse wie Spinat fertig.

142. Rosenkohl.

Gemüse	25 Pfg.
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Palmin	3 "
2 Eßlöffel Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat	3 "
	<hr/>
	31 Pfg.

Die Röschen werden von den Stengeln gelöst, die größeren Blättchen entfernt, das Gemüse gewaschen und $\frac{1}{4}$ Stunde in siedendem Wasser vorsichtig weichgekocht, dann abgeseiht und in kaltes Wasser gelegt. Nun bereitet man eine weiße Sauce, gibt die Röschen hinein und läßt sie nochmal aufkochen.

Oder:

Man läßt das Palmin heiß werden, gibt die gepuzten und gewaschenen Röschen hinzu, läßt sie kurz dämpfen, gibt Salz, Pfeffer und wenig Fleischbrühe zu und läßt die Röschen schön weichdämpfen. Vor Tisch gibt man etwas angerührtes Mehl bei. Die Röschen müssen schön ganz bleiben.

143. Blumenkohl.

Blumenkohl	30 Pfg.
60 Gramm Palmin	6 "
3 Eßlöffel Mehl	$1\frac{1}{2}$ "
Salz, Pfeffer, Muskat	$1\frac{1}{2}$ "
1 Ei	7 "
	<hr/>
	46 Pfg.

Der Blumenkohl wird gepuzt, d. h., der Stiel wird so weit abgeschnitten, bis man den Blumenkohl gut stellen kann. Das schlechte und rauhe wird vorsichtig entfernt und der Blumenkohl $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ Stunde in Salzwasser mit etwas Essig vermischt, gelegt. Dann gibt man den Blumenkohl in kochendes Salzwasser und kocht ihn darin weich, doch darf er nicht zer-

fallen. Dann bereitet man eine weiße Grundsauce (siehe Saucen), welche man nach Belieben mit einem Ei abrührt, gibt den Blumenkohl vorsichtig in eine Schüssel und gießt die Sauce darüber. Man kann den Blumenkohl auch in kleine Köschen zerteilt abkochen und diese dann in die fertige Blumenkohlsauce geben; für einen größeren Tisch, wo es viele Portionen zu verteilen gibt, ist die letztere Art vorteilhafter.

144. Selleriegemüse.

Sellerie (2 kleinere oder 1 großer)	15 Pfg.
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Palmin	3 "
2 Eßlöffel Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat	3 "
	<hr/>
	21 Pfg.

Die Sellerieköpfe werden gewaschen, in Salzwasser weichgekocht und in Scheiben geschnitten. Dann bereitet man eine weiße Sauce, würzt mit Salz, Pfeffer, Muskat, gibt die geschnittenen Selleriescheiben hinzu und läßt sie darin nochmal aufkochen.

145. Erdkohlraben.

Erdkohlraben	10 Pfg.
1 Eßlöffel Palmin	6 "
Kartoffeln	6 "
1 Eßlöffel Mehl, Salz, Pfeffer	2 "
	<hr/>
	24 Pfg.

Die Zubereitung ist die gleiche wie bei den Weißrüben.

146. Schwarzwurzeln.

Schwarzwurzeln	25 Pfg.
1 Eßlöffel Palmin	6 "
1 Eßlöffel Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat	3 "
	<hr/>
	34 Pfg.

Die Schwarzwurzeln werden gepuzt, in schöne gleichmäßige Streifen geschnitten und bis zum Gebrauch in Essigwasser gelegt. (1 Eßlöffel voll Mehl mit Essig zu einem dünnen Teigchen gerührt und an das Wasser, in das die

Wurzeln gelegt werden, gegeben). Dann kocht man die Wurzeln in Salzwasser weich, bereitet eine weiße Grundsauc (siehe „Von den Saucen“), gibt die Wurzeln bei und würzt nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat.

147. Gurkengemüse.

Gurken	10	Þfg.
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Balmin	3	„
1 Eßlöffel Mehl, Salz, Pfeffer	$1\frac{1}{2}$	„
Rahm	5	„
	<hr/>	
	$19\frac{1}{2}$	Þfg.

Die Gurken werden geschält, ausgerent und in beliebige Stücke geschnitten. Das Balmin läßt man heiß werden, gibt die Gurken zu, streut Salz und Pfeffer darüber und läßt sie unter öfterem Schütteln weichdämpfen. Alsdann streut man etwas Mehl darüber, gibt den Rahm zu und läßt das Gemüse noch 10 Minuten dämpfen.

148. Lauchgemüse.

(Thüringer Gericht.)

Lauch	10	Þfg.
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Balmin	3	„
1 Eßlöffel Mehl und 1 Brödchen	4	„
Salz, Pfeffer, Muskat, $\frac{1}{2}$ Theelöffel Maggi	2	„
	<hr/>	
	19	Þfg.

Der Lauch wird von den schlechten Theilen befreit, in fingerlange dünne Streifchen oder Scheibchen geschnitten, gut gewaschen, mit kochendem Wasser überbrüht und einige Minuten darin ziehen lassen. Alsdann läßt man in einem Topfe Balmin heiß werden, röstet darin das Mehl hellgelb, löscht mit Fleischbrühe ab, gibt das Gemüse zu und läßt es weichdünsten. $\frac{1}{4}$ Stunde vor dem Anrichten röstet man ein Brödchen, welches in Würfel geschnitten mit ganz wenig Balmin und gibt dies dem Gemüse bei, läßt dasselbe nochmal aufkochen und würzt mit Salz, Pfeffer und wenig Muskat.

149. Schalotten oder Zwiebelgemüse.

Zwiebeln	10	Pfg.
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Palmin	3	"
Zucker, Salz, Pfeffer	$1\frac{1}{2}$	"
	<hr/>	
	14 $\frac{1}{2}$	Pfg.

Schalotten oder kleine Zwiebeln werden geschält, oben und unten etwas abgeschnitten und mit dem Palmin und etwas Zucker unter öfterem Umdrehen schön lichtbraun geröstet, dann mit Fleischbrühe oder Bratensauce, Salz und Pfeffer nach Belieben auch etwas Essig weich gedünstet, bis sie von allen Seiten eine glänzende lichtbraune Farbe haben.

150. Kürbisgemüse.

1 ganz kleiner Kürbis	20	Pfg.
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Palmin	3	"
2 Eßlöffel Mehl, Salz, Pfeffer, Mustat	$2\frac{1}{2}$	"
	<hr/>	
	25 $\frac{1}{2}$	Pfg.

Der Kürbis wird geschält, entfernt und in beliebige Stücke geschnitten, welche man in Salzwasser weichkocht. Dann bereitet man eine weiße Grundsaucen (siehe „Von den Saucen“), gibt die Kürbisstücke zu und würzt nach Geschmack mit Salz und Pfeffer. Nach Belieben kann man etwas saueren Rahm zugeben.

151. Eingemachte Bohnen.

1 Pfund Bohnen (selbsteingemacht)	12	Pfg.
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Palmin	3	"
2 Eßlöffel Mehl, Zwiebeln, Pfeffer, Bohnenkraut	$2\frac{1}{2}$	"
	<hr/>	
	17 $\frac{1}{2}$	Pfg.

Die gut ausgedrückten Bohnen werden, wenn nötig, vor dem Kochen einige Zeit in kaltes Wasser gelegt. Dann werden sie etwa 2 Stunden gekocht. Dann gießt man das Kochwasser ab und übergießt die Bohnen mit kaltem Wasser. Dann bereitet man eine gelbe Mehlschwitze (siehe „Von den Saucen“), würzt mit Salz und Pfeffer und läßt die Bohnen in der Sauce nochmals aufkochen.

152. Sauerkraut.

1 Pfund Sauerkraut . . .	10 Pfg.
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Palmin . . .	3 "
1 knappen Eßlöffel Mehl . . .	1 "
	<hr/>
	14 Pfg.

Man setzt das Sauerkraut, nachdem man es schnell durch frisches Wasser gezogen, mit kaltem Wasser auf und läßt es langsam kochen. Dann bereitet man eine gelbe Mehlschwitze, löscht mit der Krautbrühe ab und gibt die Einbrenn dem Kraut bei.

Oder:

Man läßt in einem Topfe das Palmin heiß werden, gibt das Kraut bei, gibt noch wenig heißes Wasser zu und läßt es auf der Seite des Herdes langsam weich kochen. Vor dem Anrichten reibt man eine rohe Kartoffel an das Kraut oder gibt 1 Eßlöffel angerührtes Mehl bei und läßt das Kraut kurz aufkochen. Ein Apfel mitgekocht, gibt dem Kraut einen guten Geschmack.

153. Sauerkraut mit Stockfisch.

1 Pfund Sauerkraut . . .	10 Pfg.
1 Pfund Stockfisch . . .	25 "
1 Häring . . .	7 "
Zwiebeln, Salz, Semmelbröseln	$1\frac{1}{2}$ "
1 Eßlöffel Palmin . . .	6 "
	<hr/>
	$49\frac{1}{2}$ Pfg.

Die Stockfische werden zugerichtet, mit siedendem Wasser gebrüht und so lange zum Feuer gestellt, bis sie kochen. Dann werden sie herausgenommen und zum Abtrocknen auf ein Sieb geschüttet. Indessen wiegt man eine Zwiebel und einen entgräteten halben Häring recht fein und dämpft ihn nebst zwei Eßlöffeln Semmelbröseln in etwas Palmin. Dann gibt man den Stockfisch bei und läßt ihn gut anziehen. Nun gibt man auf eine heiße Platte eine Lage fertig gekochtes Sauerkraut, eine Lage Fisch, wieder Kraut u. s. w. Man füllt die Platte etwas erhöht an und gibt das Kraut sofort recht heiß zu Tisch.

154. Reisgemüse.

$\frac{1}{2}$ Pfund Bruchreis	8 Pfg.
Wenn keine Fleischbrühe, Maggi	3 "
Salz, Pfeffer, Semmelbröseln, $\frac{1}{4}$ Eßlöffel Palmin	2 "
	<hr/> 13 Pfg.

$\frac{1}{2}$ Pfund Reis wird gewaschen, dreimal mit kochendem Wasser gebrüht, oder einmal mit kaltem Wasser aufgestellt, bis zum Kochen kommen gelassen und abgeschüttet. Dann füllt man mit Fleischbrühe oder Wasser auf und läßt den Reis auf der Seite des Herdes ganz langsam in zugedecktem Topfe weich dämpfen. Hat man keine Fleischbrühe, so füllt man mit Wasser nach, würzt mit Salz und Pfeffer und gibt beim Anrichten 2 Theelöffel Maggi zu.

Hülsenfrüchte.

155. Die Hülsenfrüchte.

Hülsenfrüchte nennen wir die reifen trockenen Früchte der Erbsen, Bohnen und Linsen, welche aber in unreifem Zustande ihres Wasserreichtums wegen zu den Gemüsen gezählt werden.

Die Hülsenfrüchte sind sehr reich an Eiweiß (Legumin, Leguminosen); sie sind die nahrhaftesten pflanzlichen Nahrungsmittel und kommen an Nährwert dem Fleische gleich. Sie bieten bei ihrer außerordentlichen Billigkeit eine sehr willkommene nahrhafte Speise. Außer Eiweiß (25—30% Legumin) enthalten die Hülsenfrüchte noch Stärkemehl, Zucker, mineralische Bestandteile; wenig Fett und Wasser.

Ihres geringen Fettgehaltes wegen genießt man zu Hülsenfrüchten stets fettes Fleisch, Speck und Wurst.

Da Hülsenfrüchte an Eiweiß sehr reich sind, gibt man ihnen eiweißarme Nahrungsmittel bei z. B. Sauerkraut und Kartoffeln.