

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Koch- und Haushaltsbuch für den einfachen Haushalt

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

Wassersuppen.

urn:nbn:de:bsz:31-57534

Das Gemüse, Gelbrüben, Lauch, Sellerie, Weißkraut, Wirsing, Kohlraben, werden gepuzt und fein nudelartig geschnitten, ebenso 1 rohe Kartoffel. In einem Topfe läßt man das Palmin heiß werden, gibt das gewaschene Gemüse bei, läßt es kurz dämpfen, füllt mit Fleischbrühe auf und läßt es 2—3 Stunden kochen. Dann treibt man die Suppe durch einen Seiher, giebt $\frac{1}{2}$ Eßlöffel angerührtes Mehl bei und läßt die Suppe nochmals aufkochen. (Siehe Wassersuppen.)

22. Kohlrabensuppe.

Kohlraben	5 Pfg.
1 $\frac{1}{2}$ Liter Fleischbrühe	
$\frac{1}{2}$ nußgroß Palmin	1 "
	<hr/> 6 Pfg.

Die Zubereitung ist die gleiche wie bei Gelbrübensuppe.

23. Selleriesuppe.

$\frac{1}{2}$ Selleriekopf	5 Pfg.
1 $\frac{1}{2}$ Liter Fleischbrühe	
$\frac{1}{2}$ nußgroß Palmin	1 "
	<hr/> 6 Pfg.

Kann wie Gelbrübensuppe zubereitet werden. Andere Art siehe bei Wassersuppen.

Wassersuppen.

Hier können Maggi's Gemüse und Kraftsuppen in Würfeln als vorzüglich empfohlen werden. Erhältlich in 34 verschiedenen Sorten.

24. Geröstete Griesuppe.

3 Eßlöffel Gries	3	Pfg.
1 Eßlöffel Palmin	6	"
Suppengrünes	2	"
1 Eßlöffel Salz	$\frac{1}{4}$	"
1 $\frac{1}{2}$ Liter Wasser		
$\frac{1}{2}$ Theelöffel Maggi Suppenwürze	1 $\frac{1}{2}$	"
	<hr/> 12 $\frac{3}{4}$	Pfg.

Der Gries wird in dem heißen Palmin hellgelb geröstet und das feingeschnittene Suppengrün mit durchgedämpft; dann gießt man das nötige Wasser hinzu, gibt Salz und wenig Pfeffer hinzu, quirlt die Suppe gut durch und läßt sie $\frac{1}{2}$ Stunde kochen. Beim Anrichten die Suppe mit Maggi abgeschmeckt, gibt derselben einen kräftigen Geschmack.

25. Gebrannte Mehlsuppe.

3 große Eßlöffel Mehl	3	Pfg.
1 Eßlöffel Palmin	6	"
1 $\frac{1}{2}$ Liter Wasser		
1 Eßlöffel Salz und 1 Prise Pfeffer	$\frac{1}{4}$	"
Brot	3	"
	<hr/>	
	12 $\frac{1}{4}$	Pfg.

Das Palmin läßt man gut heiß werden, röstet darin das Mehl hellbraun, gießt das kochende Wasser hinzu, würzt mit Salz und Pfeffer und läßt die Suppe unter öfterem Umrühren $\frac{3}{4}$ Stunde kochen. Die Suppe wird über geröstete Weiß- oder Schwarzbrotsschnitten angerichtet.

26. Reissuppe.

4 Eßlöffel Reis (Bruchreis)	2	Pfg.
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Palmin	3	"
Suppengrün	2	"
1 kl. Eßlöffel Salz, 1 Prise Pfeffer	$\frac{1}{4}$	"
1 Liter Wasser		
$\frac{1}{2}$ Theelöffel Maggi's Suppenwürze	1 $\frac{1}{2}$	"
	<hr/>	
	8 $\frac{3}{4}$	Pfg.

Das Suppengrün wird gepuht, gewaschen und in kleine Stücke geschnitten und in heißem Fett dunkelgelb geschwitz, dann mit Salzwasser $\frac{1}{2}$ Stunde gekocht. Nun gibt man in diese Brühe den gut gewaschenen und zweimal blanchierten Reis und läßt ihn weich kochen. Beim Anrichten gibt man Maggi's Suppenwürze hinzu.

27. Hafergrütsuppe.

5 Eßlöffel Hafergrüze	5	Pfg.
1 1/2 Eßlöffel Zucker	1 1/2	"
1 1/2 Eßlöffel kleine Rosinen	2	"
1 Stückchen Zimmt, 1 Theelöffel Salz	1	"
1 1/2 Liter Wasser		
	9 1/2	Pfg.

oder:

5 Eßlöffel Hafergrüze	5	Pfg.
1 Stückchen Butter	4	"
1 kleiner Eßlöffel Salz, 1/2 Theelöffel Maggi	2	"
1 1/2 Liter Wasser		
	11	Pfg.

Die Hafergrüze wird mit kaltem Wasser aufgesetzt und 2—3 Stunden auf der Seite des Herdes langsam gekocht.

Dann gibt man sie durch ein Sieb und läßt sie mit den übrigen Zutaten noch einmal aufkochen. Vor dem Anrichten kräftigt man mit Maggi's Suppenwürze.

28. Brotsuppe.

Schwarzbrot	5	Pfg.
1/2 Eßlöffel Palmin	3	"
1 Theelöffel Kümmel		
1 kleiner Eßlöffel Salz	}	1 "
1 Zwiebel		
1 1/2 Liter Wasser		
	9	Pfg.

Die von Zeit zu Zeit in jedem Haushalte angesammelten Brotreste werden am Abend vor dem Gebrauch mit kaltem Wasser eingeweicht. Am anderen Tage mit dem Einweichwasser 1 Stunde gekocht, dann durch ein Sieb gegeben. Nun schwitzt man in heißem Palmin eine Zwiebel, füllt mit der Suppe auf und würzt mit Salz und Pfeffer.

29. Zwiebelsuppe.

Zwiebeln	2 ¹ / ₂	Pfg.
1 Eßlöffel Palmin	6	"
2 Eßlöffel Mehl	2	"
1 kleiner Eßlöffel Salz, Muskatnuß	¹ / ₂	"
1 Brötchen	3	"
1 ¹ / ₂ Liter Wasser		
¹ / ₂ Theelöffel Maggi	1 ¹ / ₂	"
	<hr/>	
	15 ¹ / ₂	Pfg.

In dem heißen Palmin röstet man das Mehl hellgelb, dämpft darin die feingeschnittenen Zwiebeln, füllt mit Wasser auf, gibt Salz und Pfeffer zu und läßt die Suppe kochen. Vor dem Anrichten schmeckt man die Suppe mit Maggi ab und richtet über das in Scheibchen geschnittene Brötchen an.

30. Mehlsuppe.

3 Eßlöffel Mehl	3	Pfg.
25 Gramm Butter	6	"
1 Ei	6	"
1 kleiner Eßlöffel Salz	¹ / ₅	"
1 ¹ / ₂ Liter Wasser		
	<hr/>	
	15 ¹ / ₅	Pfg.

Das Mehl rührt man mit etwas kaltem Wasser ganz glatt, gießt unter fortwährendem Rühren das kochende Wasser hinzu, gibt Salz und Butter daran und läßt die Suppe 10 Minuten kochen. Beim Anrichten wird die Suppe mit einem Ei abgezogen.

31. Selleriesuppe.

1 Kopf Sellerie	10	Pfg.
1 Eßlöffel Palmin	6	"
3 Eßlöffel Mehl	3	"
1 kl. Zwiebel, 1 kl. Eßlöffel Salz	¹ / ₂	"
1 ¹ / ₂ Liter Wasser		
	<hr/>	
	19 ¹ / ₂	Pfg.

Der Sellerie wird geschält, gewaschen und in Stücke geschnitten und in kochendem Salzwasser 1¹/₂ Stunde gekocht, dann herausgenommen und durch das Sieb gegeben. In dem

heißes Palmin röstet man das Mehl und die Zwiebel gelb, gibt den durchgetriebenen Sellerie hinzu und füllt allmählich mit dem heißen Selleriewasser auf und läßt die Suppe noch 10 Minuten kochen.

32. Gemüsesuppe.

Gemüse	10	Pfg.
1 Eßlöffel Palmin	6	"
1 Eßlöffel Salz, 1 Prise Pfeffer	$\frac{1}{4}$	"
$\frac{1}{2}$ Theelöffel Maggi	$1\frac{1}{2}$	"
$1\frac{1}{2}$ Liter Wasser		
	<hr/>	
	$17\frac{3}{4}$	Pfg.

Verschiedenes Gemüse, sowie die Jahreszeit es bietet, schneidet man in Streifen oder Blättchen, dämpft dasselbe in heißem Palmin und füllt mit Wasser auf, gibt Salz zu und kocht die Gemüse weich; doch dürfen dieselben nicht zerfallen. Beim Anrichten würzt man mit Maggi's Suppenwürze.

33. Tomatensuppe.

Tomaten	10	Pfg.
4 Eßlöffel Reis (Bruchreis)	2	"
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Palmin	3	"
1 kleine Zwiebel		
1 fl. Eßlöffel Salz, 1 Prise Pfeffer	$\frac{1}{2}$	"
$\frac{1}{2}$ Theelöffel Maggi	$1\frac{1}{2}$	"
$1\frac{1}{2}$ Liter Wasser		
	<hr/>	
	17	Pfg.

In dem heißen Palmin schwitzt man eine Zwiebel und die in Vierteln geschnittenen Tomaten ungefähr 10 Minuten, dann wird mit kochendem Wasser aufgefüllt und die Suppe $\frac{1}{2}$ Stunde gekocht. Nun streicht man sie durch ein Sieb und gibt den gut gewaschenen und gebrühten Reis hinzu und läßt denselben in der Suppe weich werden. Beim Anrichten würzt man mit Maggi's Suppenwürze.

34. Geröstete Wecksuppe.

Weck	10	Pfg.
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Palmin	3	"
1 fl. Eßlöffel Salz, 1 Prise Pfeffer	$\frac{1}{4}$	"
$1\frac{1}{2}$ Liter Wasser		
$\frac{1}{2}$ Theelöffel Maggi	$1\frac{1}{2}$	"
	<hr/>	
	$14\frac{3}{4}$	Pfg.

Trockene Brötchen oder Wecke werden gerieben und zubereitet wie geröstete Griesuppe.

35. Grünternsuppe.

Grüntern	3	Pfg.
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Palmin	3	"
$\frac{1}{2}$ Theelöffel Maggi	$1\frac{1}{2}$	"
$1\frac{1}{2}$ Liter Wasser		
1 kleiner Eßlöffel Salz	$\frac{1}{4}$	"
	<hr/>	
	$7\frac{3}{4}$	Pfg.

Die Grünterne werden über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht. Am andern Morgen mit kaltem Wasser und einem Stückchen Palmin aufgesetzt und langsam kochen lassen. Dann durch ein Sieb getrieben, wenn nötig mit Wasser verdünnt und dann gesalzen. Vor dem Anrichten mit Maggi's Suppenwürze abgeschmeckt.

36. Gerstesuppe.

3 Eßlöffel Gerste	3	Pfg.
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Palmin	3	"
$1\frac{1}{2}$ Liter Wasser		
1 kleiner Eßlöffel Salz	$\frac{1}{4}$	"
Muskatnuß und Schnittlauch	1	"
1 Eßlöffel Mehl	1	"
	<hr/>	
	$8\frac{1}{4}$	Pfg.

Die Gerste wird ungewaschen mit kaltem Wasser und einem Stückchen Butter aufgesetzt und langsam auf der Seite des Herdes unter öfterem Umrühren weich gekocht. $\frac{1}{4}$ Stunde vor dem Anrichten gibt man ein kleines Mehlteiglein daran und richtet die Suppe mit Muskatnuß und Schnittlauch an.

Für Kranke treibt man die Suppe durch und zieht sie mit Eigelb ab.

37. Gelbrübensuppe.

Gelbrüben	4	Pfg.
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Palmin	3	"
1 Eßlöffel Mehl	1	"
1 kleiner Eßlöffel Salz	$\frac{1}{4}$	"
$\frac{1}{2}$ Theelöffel Maggi	$1\frac{1}{2}$	"
$1\frac{1}{2}$ Liter Wasser		
	<hr/>	
	$9\frac{3}{4}$	Pfg.

Die Gelbrüben werden gepuzt und gewaschen, dann auf dem Reibeisen gerieben. Alsdann dünstet man in dem Palmin einen Löffel Mehl hellgelb, gibt die geriebenen Gelbrüben zu, füllt heißes Wasser auf, würzt mit Salz und läßt sie 10—15 Minuten kochen. Beim Anrichten wird sie mit Maggi abgeschmeckt.

38. Kartoffelsuppe mit Weißbrot.

Kartoffeln	6	Pfg.
Gelbrübe, Petersilie und Selleriewurzel	1	"
$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Palmin	3	"
1 Eßlöffel Mehl	1	"
Rahm	5	"
1 Brötchen	3	"
1 kleiner Eßlöffel Salz und etwas Muskat	$\frac{1}{2}$	"
$1\frac{1}{2}$ Liter Wasser		
	<hr/>	
	$19\frac{1}{2}$	Pfg.

Die Gelbrübe, Petersilie und Selleriewurzel werden gut gewaschen und mit den Kartoffeln in Salzwasser weich gekocht. Ist alles weich, dann treibt man es durch ein Sieb. Inzwischen läßt man das Palmin heiß werden, röstet darin das Mehl nebst den feingewiegten Petersilien und Sellerieblättchen, löst mit der durchgetriebenen Suppe ab und läßt alles noch einmal aufkochen. Würzt mit etwas Muskat, rührt den Rahm daran und richtet die Suppe über das in Würfeln geschnittene Weißbrot an.

39. Kartoffelsuppe.

Kartoffeln	6	Pfg.
Suppengrünes	4	"
1/2 Eßlöffel Palmin	3	"
1 Eßlöffel Mehl	1	"
1 kleiner Eßlöffel Salz und 1 Prise Pfeffer	1/2	"
	<hr/>	
	14 1/2	Pfg.

Die Kartoffeln werden mit dem Suppengrün in Salzwasser weichgekocht, dann durch ein Sieb getrieben. Nun macht man eine Einbrenne, löscht mit der Suppe ab und läßt dieselbe nochmals gut aufkochen.

40. Quäker Oats-Kartoffelsuppe.

Kartoffeln	6	Pfg.
Lauch und Petersilien	2	"
1/2 Eßlöffel Palmin	3	"
1 Tasse Quäker Oats	6	"
1/2 Theelöffel Maggi	1 1/2	"
	<hr/>	
	18 1/2	Pfg.

Eine feingeschnittene Zwiebel wird in Palmin schön gelb geröstet, dann gibt man die in kleine Würfel geschnittenen Kartoffeln, etwas feingehackte Petersilie und Lauch hinein, läßt alles gut abrösten, gibt 1 gehäufte Tasse Quäker Oats hinzu, salzt und gibt dann nach Bedarf Wasser zu und läßt es 1/2 Stunde gut durchkochen bis alles genügend weich ist. Vor dem Anrichten würzt man noch mit Maggi's Würze.

Rindfleisch.**41. Das Fleisch.**

Wenn wir auch zugeben, daß dem Werte des Fleisches vielfach eine zu hohe Bedeutung beigemessen wird, so dürfen wir es immerhin als eines der wertvollsten Nahrungsmittel bezeichnen, welches jedoch viel Aufmerksamkeit bedarf, soll es nichts von seinen wertvollen Bestandteilen einbüßen. Die hauptsächlichsten Nährstoffe des Fleisches sind: Eiweiß, Fett, Salze, Leim, Zucker und Säuren. Stärkemehl fehlt ihm gänzlich, weshalb wir dasselbe durch Zugabe von Kartoffeln