

**Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Die fleischlose Küche**

**Binswanger, Maria**

**Baden-Baden-Lichtental, 1913**

I. Suppen.

**urn:nbn:de:bsz:31-56180**

## I. Suppen.

### 1. Milchsuppe.

Drei Semmeln und ebensoviel Schrotbrot werden in feine Scheiben geschnitten, 1 Eßlöffel Honig beigegeben, die dazu zu verwendende Milch nur angewärmt, über das Brot gegossen und sofort aufgetragen.

### 2. Hafersuppe.

250 Gramm Haferflocken werden mit kaltem Wasser, einem Stückchen Butter und wenig Salz aufgesetzt und eine Stunde lang, bis die Suppe schleimig ist, gekocht. Nach Belieben kann auch etwas angewärmte Milch daran gegossen werden.

### 3. Haferschleimsuppe.

250 Gramm Haferflocken werden mit kaltem Wasser, etwas Butter und Salz 1 Stunde lang schleimig gekocht, durch ein Haarsieb geschlagen, mit Eigelb abgezogen und mit gerösteten Semmelwürfelchen zu Tisch gegeben.

### 4. Grünkernsuppe.

250 Gramm Grünkernschrot werden in kaltem Wasser mit Salz, einigen kleingeschnittenen gelben Rüben, Lauch und Petersilie 2—3 Stunden gekocht. Zwiebeln werden alsdann in Butter schön gelb geröstet, die Suppe damit abgeschmelzt und vor dem Anrichten noch mit einem Eigelb abgezogen.

### 5. Reissuppe.

250 Gramm Reis werden gewaschen, mit kaltem Wasser, Salz, etwas kleingeschnittenem Wurzelzeug aufgesetzt und darin weich gekocht, doch so, daß der Reis noch ganz bleibt. Mit in Butter schön gelb gerösteten Zwiebeln wird die Suppe abgeschmelzt und vor dem Anrichten mit einem Eigelb abgezogen. Mit etwas Schnittlauch bestreut, wird sie dann aufgetragen.

### 6. Griessuppe.

150 Gramm Gries werden in kochendes Wasser mit wenig Salz eingerührt, feingewiegtes Grünes beigefügt und das Ganze gut eingekocht. Mit in Butter gelb gerösteten Zwiebeln wird die Suppe abgeschmelzt und vor dem Anrichten mit einem Eigelb abgezogen.

### 7. Geröstete Griessuppe.

150 Gramm Gries werden in Butter und feingeschnittenen Zwiebeln schön gelb geröstet, mit Wasser aufgegossen, gut durchgekocht und mit einem Eigelb abgezogen. Salz nach Geschmack.

### 8. Gerstensuppe (Gräupchensuppe).

150 Gramm Gerste wäscht man und setzt sie mit kaltem Wasser auf nebst Wurzelwerk, kocht sie langsam 3—4 Stunden. Wenn gewünscht, kann man  $\frac{1}{2}$  Stunde vor dem Anrichten Tomatenbrei beifügen.

### 9. Panadensuppe.

Sechs alte Semmeln werden in feine Scheibchen geschnitten, in Butter und Zwiebeln schön gelb geröstet, mit Wasser aufgegossen, Salz, Muskatnuß und etwas feingeschnittene Petersilie beigefügt, alles einige Zeit gut durchgekocht und vor dem Anrichten mit einem Eigelb abgezogen.

### 10. Geröstete Mehlsuppe mit saurer Sahne.

Man röste 6—8 Kochlöffel voll Mehl in Butter, oder noch besser im Backofen auf einem Blech ohne Butter, schön hellgelb, rühre es mit kaltem Wasser an, gieße dies in kochendes Salzwasser, füge eine gutgebackene Brotkruste und eine Zwiebel dazu, welche man beim Anrichten wieder herausnimmt. Koche die Suppe langsam etwa  $\frac{3}{4}$  Stunden;  $\frac{1}{4}$  Stunde vor dem Anrichten kann man etwas saure Sahne beifügen ( $\frac{1}{2}$  Tasse).

### 11. Einlaufsuppe.

Sechs Eßlöffel voll Mehl werden mit 4 Eier und etwas Salz glatt verrührt. Unter beständigem Rühren lasse man die Masse tropfenweise in kochendes Wasser einlaufen, koche einmal auf und schmelze die Suppe mit in Butter schön gelb gerösteten Zwiebeln ab. Zum Schluß gibt man etwas geriebene Muskatnuß und feingewiegten Schnittlauch daran.

### 12. Eiergerstensuppe.

Man zerrühre vier Eier mit soviel Semmelbröseln als erstere annehmen, gieße kochendes Wasser daran, lasse alles gut aufkochen, schmelze die Suppe mit in Butter gelb gerösteten Zwiebeln ab, und gebe sie mit ein wenig geriebener Muskatnuß, Salz und gewiegtem Schnittlauch zu Tisch.

### 13. Geriebene Teigsuppe.

Nimm auf einen Kochlöffel voll Mehl ein Ei und etwas Salz, arbeite dies zu einem festen Teig, reibe ihn auf dem Reibeisen fein, lasse ihn etwas trocknen und

streue die Teigkrumen in kochendes Salzwasser hinein. Lasse einmal aufkochen, schmelze die Suppe mit in Butter schön gelb gerösteten Zwiebeln ab und gebe sie mit etwas Muskatnuß und Schnittlauch zu Tische.

#### 14. Nudelsuppe.

Quirle einige Eier, gib wenig Salz daran und soviel Mehl, als man zu einem festen Teig braucht. Diesen nimmt man auf ein Backbrett und knetet ihn durch, bis er Blasen wirft, läßt ihn dann zugedeckt  $\frac{1}{2}$  Stunde ruhen. Hierauf rollt man ganz dünne Kuchen aus und breitet sie zum Trocknen auf ein Tuch. Ehe diese ganz trocken, d. h. brüchig sind, werden sie in längliche Rollen zusammengefaltet und in feine Streifen geschnitten, die man aufschüttelt und noch etwas trocken läßt. Man rühre sie alsdann in kochendes Salzwasser ein, lasse sie gut aufkochen und schmelze die Suppe mit in Butter gerösteten Zwiebeln ab und gebe sie mit etwas Schnittlauch zu Tisch.

#### 15. Endiviensuppe.

Drei bis vier Kopf Endivien werden roh gewiegt, in Butter mit Zwiebel und Petersilie weich gedünstet. Bereite eine helle Einbrenne, gib die Endivien hinein, verrühre das Ganze gut, gieße noch etwas Wasser nach und lasse alles gut aufkochen. Vor dem Anrichten gebe man etwas Muskatnuß dazu, ziehe die Suppe mit Eigelb ab und gebe sie mit gerösteten Semmelwürfeln zu Tisch.

#### 16/17. Körbelkrautsuppe. Spinatsuppe.

Die Zubereitung derselben ist die gleiche, wie bei der Endiviensuppe. Wird auch mit Ei abgezogen und mit Semmelwürfelchen, wie oben, serviert. — Man kann auch Spinat auf dieselbe Weise zur Suppe verwenden.

### 18. Spargelsuppe.

Zwei Pfund Suppenspargel werden geschält, in Stückchen geschnitten, gewaschen und in kochendem Salzwasser weichgekocht. Man bereitet eine Butterschwitze, gießt sie mit Spargelwasser auf, gibt die Spargelstückchen hinein und läßt alles gut aufkochen. Vor dem Anrichten zieht man die Suppe mit Eigelb ab und serviert sie mit gebähten Semmelwürfeln.

### 19. Blumenkohlsuppe.

Die Zubereitung ist dieselbe wie bei der Spargelsuppe.

### 20. Selleriesuppe.

Drei größere Sellerieknollen nebst Wurzelwerk (Karotte, Zwiebel und Petersilie) werden zugeputzt, in Würfel oder Scheiben klein geschnitten, mit kaltem Wasser aufgesetzt und weich gekocht. Dann schlägt man die Suppe durch ein Sieb, verdichtet sie mit etwas in Milch verrührtem Mehl, salzt und kocht nochmals auf. Ein Eigelb kann nach Belieben zuletzt noch daran gegeben werden.

### 21. Frische grüne Erbsensuppe.

Frische Erbsen gebe man in kochendes Salzwasser und lasse sie weich werden. Alsdann bereite man eine helle Schwitze, lösche sie ab und gieße sie an die Erbsen, treibe sie durch ein Sieb, lasse nochmals gut aufkochen und gebe die Suppe mit gebähten Semmelwürfeln zu Tisch.

## 22. Getrocknete grüne und gelbe Erbsensuppe.

Ein Kilo Erbsen. — Die Zubereitung ist dieselbe wie bei der frischen Erbsensuppe, nur müssen die Erbsen in kaltem Wasser zugesetzt, noch besser tags zuvor eingeweicht werden.

## 23. Linsensuppe.

Die Zubereitung ist dieselbe wie bei der Erbsensuppe.

## 24. Linsensuppe anderer Art.

500 Gramm Linsen, 250 Gramm Gerste (Graupen), eine Möhre, eine Sellerieknolle, eine Zwiebel, eine Tomate, Petersilie, wenig Salz.

Möhre, Sellerieknolle, Zwiebel und Petersilie werden klein geschnitten und in Butter etwas gedünstet, hernach mit den Linsen, der Gerste und dem nötigen Wasser aufgesetzt, 3—4 Stunden auf ziemlich schwachem Feuer gekocht und gut zugedeckt.  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  Stunden vor dem Anrichten wird die Tomate beigefügt, das Ganze nach einiger Zeit durch ein Sieb geschlagen, nochmals gut aufgekocht und aufgetragen.

## 25. Omelettensuppe.

Drei Kochlöffel voll Mehl, vier Eier, Salz und Milch werden zu einem flüssigen Teig verarbeitet. Daraus werden dünne Omeletten gebacken, bis sie auf beiden Seiten schön gelb sind; hernach falte man sie zusammen und schneide sie in feine Nudeln. Von verschiedenem Wurzelzeug und Grünem koche man eine Bouillon (siehe vegetarische Bouillon, Rezept 34), gebe ein Stückchen Butter und ein wenig Muskatnuß dazu, gieße die Brühe kochend über die Omelettnudeln und bringe die Suppe mit etwas Schnittlauch zu Tisch.

### 26. Kartoffelsuppe.

12—15 Kartoffeln, 2—3 gelbe Rüben, eine Zwiebel, Petersilie, Porree, ein Stückchen von einem Sellerieknollen, 100 Gramm Butter, zwei Kochlöffel voll Mehl, Salz.

Die Kartoffeln werden roh geschält, in Stücke geschnitten und mit dem Wurzelwerk in Salzwasser weich gekocht. Das Mehl läßt man in Butter etwas schwitzen, löscht mit kaltem Wasser ab, gießt dies an die Kartoffeln, verrührt alles gut, schlägt die Suppe durch ein Sieb, schmelzt sie mit in Butter gerösteten Zwiebeln, kocht nochmals auf und gibt die Suppe mit gerösteten Semmelwürfeln zu Tisch.

### 27. Tomatensuppe.

1 $\frac{1}{2}$  Pfund Tomaten,  $\frac{1}{2}$  Pfund Reis.

Die Tomaten werden in Wasser verkocht, dann passiert; von einem Kochlöffel Mehl und einem Stückchen Butter macht man eine helle Einbrenne, gießt mit den Tomaten auf, gibt feingewiegte, in Butter gedünstete Petersilie und Zwiebel daran, und läßt sie gut kochen. Der Reis wird extra in Wasser, etwas Salz und Butter gedünstet, daß er ganz bleibt, man schüttet ihn an die Tomaten, gibt noch etwas vegetarische Bouillon, etwas Zitronensaft und sauren Rahm dazu. Vor dem Anrichten wird die Suppe mit Eigelb frikassiert.

### 28. Biskuit-Suppe.

$\frac{1}{4}$  Pfund Butter wird schaumig gerührt, nach und nach 5—6 Eigelb darunter gegeben, eine Prise Salz und Zucker, der steifgeschlagene Schnee und zugleich 125 gr Mehl hineingerührt, auf ein mit Butter bestrichenes Blech gegeben, im Rohr schön gelb gebacken, dann zum Erkalten gestellt, in verschobene Vierecke geschnitten und mit vegetarischer Bouillon serviert.

### 29. Griesnockerlsuppe.

$\frac{1}{2}$  Pfund Butter, 1 Pfund Gries, 8 Eier, Salz, etwas Petersilie.

Die Butter wird schaumig gerührt, nach und nach 1 Ei und 1 Löffel grober Gries und die feingehackte Petersilie damit vermischt, mit dem Löffel längliche Klößchen in die kochende Suppe gegeben und 10 Minuten gekocht.

### 30. Mutschelmehl-Suppe.

Man verrührt 3—4 Eßlöffel Mutschelmehl mit 3 Eiern und etwas Wasser, bis die Masse flüssig ist, läßt sie in die siedende vegetarische Bouillon einlaufen, einen Wall aufkochen und die Suppe ist fertig.

### 31. Mutschelmehl- oder Schwammklößchen-Suppe.

Von 3 Eiern, 3 starken Eßlöffeln Mutschelmehl, etwas Salz und feingewiegter Petersilie rührt man ein Teigchen an, läßt es einige Minuten stehen, formt beliebige Klößchen mit dem Löffel und gibt sie in die kochende vegetarische Bouillon. Sie müssen oben schwimmen und 10 Minuten kochen.

### 32. Französische Suppe.

Man nimmt dazu einige Karotten oder gelbe Rüben, eine Sellerie, eine Zwiebel, eine Kohlrabi,  $\frac{1}{4}$  Kohlkopf, schneidet alles in feine halbfingerlange Streifen und dämpft es in 60 gr Butter  $\frac{1}{4}$  Stunde lang, gießt 2 Liter vegetarische Bouillon daran und kocht es 1 Stunde, hierauf gibt man kleine Röschen von Blumenkohl, feingeschnittene Kartoffeln, Bohnen, Spargel, grüne Erbsen hinein, was eben die Jahreszeit bietet und läßt dieses weich kochen; Klößchen oder in Butter geröstete Semmelwürfel werden dazu gegeben. Etwas Tomate gibt Farbe und Wohlgeschmack.

### 33. Pilzsuppe.

Von verschiedenem Grünzeug wird eine Kraftbrühe gekocht. Die Champignons werden in Butter und Petersilie mit etwas Zwiebel gedünstet und mit der Kraftbrühe aufgegossen. Mit wenig Buttereinbrenne wird die Suppe verdickt und zuletzt saurer Rahm und Eigelb beigefügt.

Das Gemüse wird ebenso bereitet, nur etwas dicker gekocht und mit Zitronensaft gesäuert.

### 34. Vegetarische Bouillon.

Eine große Zwiebel, eine Handvoll Petersilie, eine Stange Lauch, etwas Sellerie, eine kleine Rose Blumenkohl, einen großen oder zwei kleine Champignons, vier Karotten. Das ganze wird gut gewaschen, klein geschnitten, und in einem Stück Butter schön dunkel geröstet. Dann aufgegossen und schön langsam längere Zeit aufgekocht.

### 35. Kräutersuppe.

Alle zur Verfügung stehenden jungen Gemüse können hierzu verwendet werden; Karotten, Sellerie, Bohnen, Erbsen, Rüben, Spinat, Mangold, Lauch, Sauerampfer, Salatgemüse, Blumenkohl, Petersilie, nebst einer Tomate und einer Zwiebel. Die Kohlarten eignen sich weniger dazu, und nehme man davon nur wenig Grünkohl und dergleichen, da sie der Suppe einen unangenehmen, süßlichen Geschmack geben. Alles wird mit kaltem Wasser aufs Feuer gesetzt, die Gemüse, die am längsten Kochzeit bedürfen, zuerst, die andern später beigegeben, nebst einem kleinen Zusatz von Reis oder Gerste und etwas Salz. Die Gemüse müssen zu dieser Suppe fein zerhackt werden. Will man nur Bouillon,

so treibe man die Suppe durch ein Sieb. Kochzeit 3—4 Stunden. Etwas geröstete Zwiebel zuletzt daran gegeben, erhöht den Wohlgeschmack, macht die Suppe aber schwerer verdaulich.

Die Bouillon dient als Brühe zu Omelettesuppe, Klößesuppe etc.

---

## II. Gemüse.

### a) Schotengemüse.

#### 1. a) Grüne Bohnen.

Fünf Pfund grüne Bohnen, 50 Gramm Butter, zwei Kochlöffel Mehl, etwas Salz und Petersilie.

Die Bohnen werden abgezogen, der Quere nach ein bis zweimal durchgebrochen, gewaschen und in kochendem Salzwasser weich gekocht. Von Butter und Mehl bereite man eine helle Einbrenne, gieße mit Bohnenwasser auf, verrühre fein, gebe die Bohnen hinzu, etwas feingewiegte Petersilie, und lasse alles noch eine gute halbe Stunde aufkochen.

Die Zubereitung der Wachsbohnen ist dieselbe.

#### 1. b) Grüne Bohnen auf andere Art.

Grüne oder Wachsbohnen können auch nur in Butter mit etwas Salz und feingewiegter Petersilie gedünstet werden. Wenn sie weich sind, bestäube man sie mit ein wenig Mehl, gieße etwas Wasser dazu und lasse alles eine halbe Stunde dünsten.