

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Rezepte für den NEFF-Gasherd

Bretten / Baden, [1950]

Gemüse

urn:nbn:de:bsz:31-56603

Gemüse

In der neuzeitlichen Küche wird das Gemüse nicht mehr gekocht, sondern in Fett und eigenem Saft oder mit wenig Wasserzusatz gedünstet. Das Gemüse behält dadurch seinen vollen Wert für die Ernährung, während durch das Kochen wertvolle Bestandteile, wie Mineralstoffe und Vitamine, vor allem mit dem Weggießen des Wassers, aber auch durch das Verdampfen verloren gehen. Gemüsewasser soll also nicht übrigbleiben. Die Hausfrau wird auch bald merken, daß gedünstetes Gemüse besonders schmackhaft und bekömmlich ist.

Nachteilig für das Gemüse ist auch zu langes Lagern, längeres Liegenlassen im Waschwasser und das Waschen direkt unter dem Wasserstrahl. Es wird dadurch ausgelaugt. Man wäscht daher das Gemüse am besten recht schnell bei mehrmaligem, kurzem Wasserwechsel und zerkleinert es auch erst nach dem Waschen. Eine Ausnahme macht nur der Blumenkohl. Er wird in Salzwasser gelegt, um Insekten und Raupen aus dem fest geschlossenen Kopf zu entfernen.

Junge Erbsen

Für eine Menge von 500 g junge grüne Erbsen (1 kg Schoten) läßt man knapp $\frac{1}{8}$ l Wasser mit etwas Butter zum Kochen kommen, setzt die frisch ausgeschoteten Erbsen damit an und läßt sie rasch dünsten. Kurz vor dem Anrichten gibt man etwas Salz hinzu und rührt die Erbsen mit feingehackter Petersilie durch.

Oder man läßt ein Stück Butter zergehen, schüttet die Erbsen hinein und läßt sie unter öfterem Umschwenken und Hinzufügen von wenig Wasser etwa $\frac{1}{4}$ Stunde dünsten. Im übrigen bleibt die Zubereitung die gleiche wie oben.

Oder man dünstet die Erbsen rasch in wenig Wasser weich, schüttet es ab (man kann es in die Suppe tun) und legt beim Anrichten Flöckchen von frischer Butter darauf.

Oder man dämpft feingewiegte Zwiebeln mit einem Stück Butter und einem Stück in Würfel geschnittenen durchwachsenen Speck oder ge-

kochten Schinken, gibt etwas Wasser und die Erbsen hinzu und läßt alles zusammen kurz dünsten, bis die Erbsen weich sind.

Grüne Bohnen

Die einzelnen Bohnen werden in 3-4 Stücke gebrochen oder geschnitzelt und mit einem großen Stück Butter, mit reichlich gehackten Zwiebeln und einem Schuß Wasser in einem gutschließenden Topf unter öfterem Aufschütteln gedämpft.

Sind die Bohnen ziemlich weich geworden, so gießt man, wenn nötig, noch etwas Wasser daran, gibt Salz und Bohnenkraut dazu und schwenkt feingehackte Petersilie durch.

Prinzeßbohnen: Die weichgedämpften Bohnen werden schichtweise mit kleinen Stückchen Butter angerichtet und mit feingehackter Petersilie bestreut.

Oder die Bohnen werden weich gedämpft und darauf in gebräunter Butter und gehackter Petersilie durchgeschwenkt.

Oder die abgefaserten Bohnen werden gewaschen, in 3 bis 4 Stücke gebrochen, mit in Würfel geschnittenem Speck oder Schinken und gehackten Zwiebeln gedünstet, hernach mit Brühe abgelöscht, weitergedämpft und schließlich mit Petersilie gewürzt.

Große oder dicke Bohnen (Saubohnen)

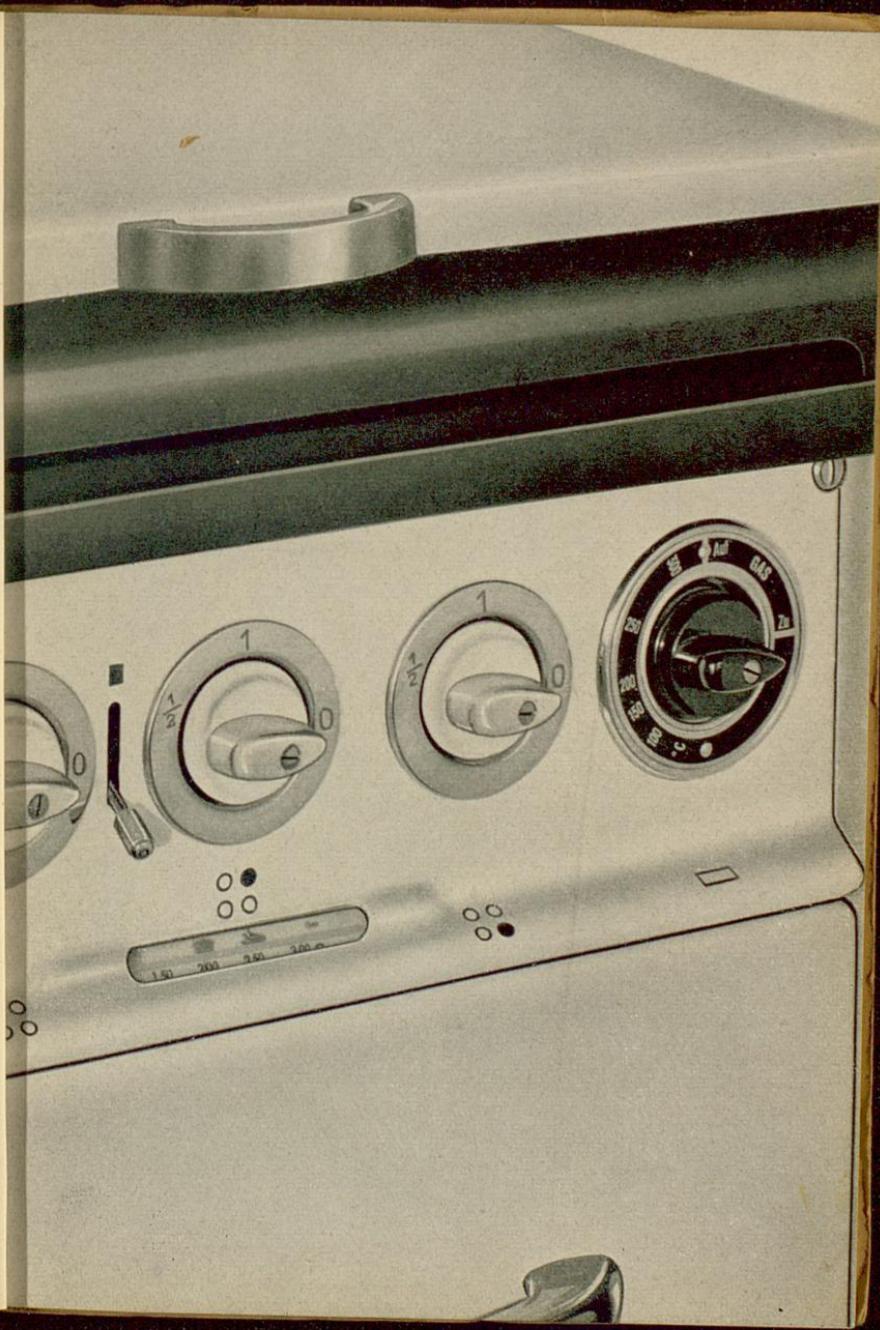
Von den zarten Bohnenkernen werden die grünen Sporen entfernt und sie dann einige Minuten abgekocht. Ein Stück geräucherter Speck wird halb weich gekocht, die Bohnen werden dazugetan und, wenn sie weich sind, mit Petersilie gewürzt.

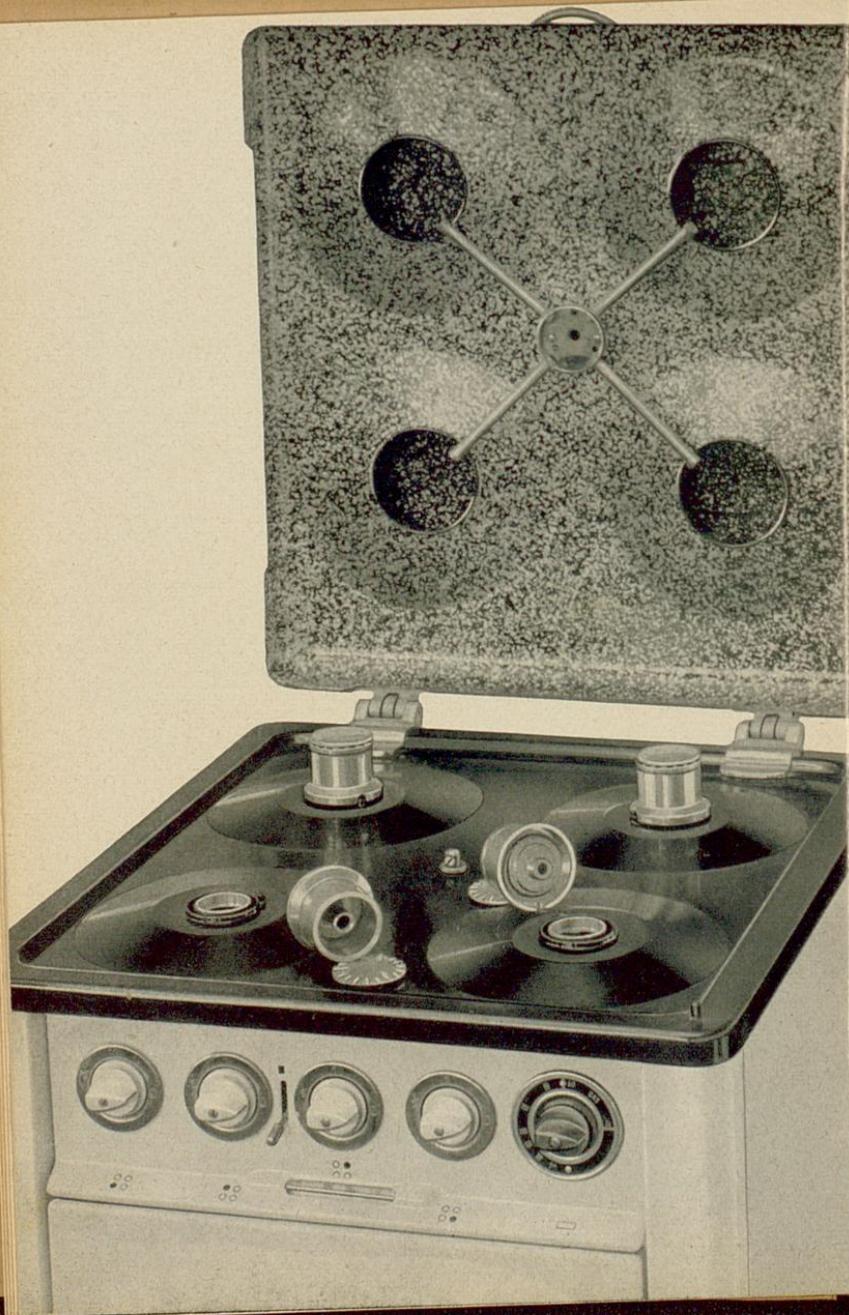
Oder die Bohnen werden mit gewürfelm Speck oder Rauchfleisch, feingehackten Zwiebeln und etwas Wasser weich gedünstet, mit Bohnenkraut und gehackter Petersilie geschwenkt und gleich angerichtet.

Gelbe Rüben - Karotten

Man schabt (oder schält) und spült die Karotten, schneidet sie in kleine Würfel, Scheiben oder Streifen und dünstet sie mit einem Stück Butter. Zuletzt schwenkt man sie mit Salz und frischgehackter Petersilie durch.

Oder man dämpft die gelben Rüben in reichlich Butter unter mehrmaligem Schütteln weich, gießt Brühe oder Rahm daran, läßt sie noch eine kleine Weile dämpfen und schwenkt sie mit Salz und Petersilie.





K
D
be
ge
ge
ra
te
O
ei
O
w
ge

G
R
sch
nie
Di
Kr
Br
Be
Me
W

Sp
De
sch
auf
läß
oh
2-3
fen
und
den

O
kur
roh

Kohlrabi

Die Kohlrabi werden geschält und sorgfältig von allen holzigen Teilen befreit, in kleine Scheiben geschnitten und in wenig Salzwasser weich gekocht. Von dem Kochwasser und etwas Milch wird eine helle Soße gemacht und mit Salz und Zitrone abgeschmeckt. Bei recht zarten Kohlrabi werden die grünen Herzblätter fein geschnitten, gekocht, mit Butter und Brühe durchgeschwenkt und als Ring um die Kohlrabi gelegt.

Oder die in Scheiben geschnittenen, halb garen Kohlrabi werden in einer Buttersoße kurz aufgekocht und angerichtet.

Oder die in Scheiben geschnittenen Kohlrabi werden in Butter und wenig Wasser weich gedünstet und dann mit Milch oder Sahne und gehackter Petersilie abgeschmeckt.

Gefüllte Kohlrabi

Recht gleichmäßige Knollen werden geschält und ausgehöhlt. Wenn sie schon älter sind, brüht man sie etwas ab. Dann füllt man sie mit einer nicht zu steifen Fleischfülle.

Die abgeschnittenen Deckelscheiben werden aufgebunden und die Knollen in einen Topf nebeneinander gesetzt. Dann gibt man etwas Brühe, Salz und Butter dazu und läßt sie schmoren bis sie weich sind. Beim Anrichten werden die Bindfäden entfernt, die Soße wird mit Mehl oder Mondamin gebunden. Nach Belieben kann man einen Schuß Weißwein sowie etwas Muskat in die Tunke geben.

Spinat

Der verlesene, mehrmals gewaschene Spinat wird roh durch die Maschine getrieben (eine andere Methode ist: man läßt ihn in einem Topf auf großer Flamme ohne Wasserzusatz in sich zusammenfallen; dann läßt er sich leichter durchdrehen). Hierauf wird er mit heißer Butter ohne Wasserzusatz gedünstet.

2-3 sehr fein geriebene rohe Kartoffeln läßt man im Spinat mitdämpfen. Diese Art, das Gemüse zu binden, ist gesünder als Mehltunken und macht das Gemüse schmackhafter. Nach dem Dämpfen kann man den Spinat immer noch mit etwas Milch oder Sahne abrühren.

Oder der durchgedrehte Spinat kommt in gebräunte Butter und wird kurz auf dem Feuer verrührt. Vor dem Anrichten wird ihm 1 Eßlöffel roher Spinat untergemengt.

Oder feingehackte Zwiebeln werden mit in Würfel geschnittenem und gekochtem Rauchfleisch oder Schinken mit Fett gedünstet, mit Brühe aufgefüllt und $\frac{1}{4}$ Stunde gekocht. Dann gibt man den feingehackten oder durchgetriebenen Spinat hinein, läßt ihn aufkochen und richtet ihn an.

Rotkohl

Den feingehobelten Rotkohl setzt man nach dem Waschen mit Fett, etwas Salz, 1 Zwiebel, in die man ein paar Gewürznelken hineingesteckt hat, und 2-3 kleingeschnittenen Äpfeln auf die Brennstelle und läßt ihn langsam schmoren. Nach etwa $\frac{3}{4}$ Stunden wird ein Schuß Rotwein oder 1 Eßlöffel Essig hinzugegeben, damit das Kraut seine rote Farbe, die während des Kochens etwas nachläßt, wieder bekommt. Noch besser ist der Saft einer Zitrone. Der Geschmack wird dadurch noch feiner. Man kann ferner das Kraut mit einer rohen Kartoffel binden.

Gedämpfter Weißkohl - Bayrisch-Kraut

Das Kraut wird geschnitten und zubereitet wie Rotkohl, doch gibt man statt Rotwein 1 Glas Weißwein dazu und streut lagenweise Kümmel in das Kraut. Besonders das Mitdämpfen von einigen feingeschnittenen Äpfeln gibt einen guten Geschmack.

Wirsing

Der Wirsing wird vorgedämpft und dann klein geschnitten oder durch die Maschine gedreht (man kann auch handgroße Stücke schneiden). Feingehackte Zwiebeln in Butter oder Fett hellgelb dünsten, den Wirsing zugeben, mit etwas Brühe ablöschen und noch etwa $\frac{1}{2}$ Stunde dämpfen lassen. Nach Belieben kann man auch kleingeschnittenen mageren Speck oder Schinken mit den Zwiebeln schwitzen.