

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Grünkern-Kochbüchlein

Badische Landwirtschaftskammer

Karlsruhe (Baden), [1933]

Rezepte.

urn:nbn:de:bsz:31-57197

Rezepte.

(Berechnung für 4 Personen. Verwendet wird mittelfein geschroteter Grünkern, mit Ausnahme von den unter III angegebenen Rezepten, zu deren Ausführung ganzer Grünkern empfohlen wird.)

I. Suppen.

1. Grünkernsuppe L. H. V.

(Rezept des Landwirtschaftlichen Hausfrauenvereins.)

Zutaten:

Lauch und Sellerie	einige Suppenknochen
Zwiebel und Petersilie	oder 2 Bouillonwürfel
Gelbe Rüben, Tomaten	20 g Fett, Salz
Gemüsestrunk oder Krautblatt, zum Anrösten 25 g Butter.	100 g Grünkernschrot,

Das Suppengrün wird mit den Knochen oder den Würfeln in Fett angehämpft, mit heißem Wasser aufgefüllt, gesalzen und gut durchgekocht.

Den Grünkern röstet man in der Butter an, löscht mit der vorher hergestellten Grünsbrühe ab und läßt die Suppe, etwa 2 l, unter öfterem Zugießen von heißer Flüssigkeit (Grünsbrühe) 2—3 Stunden auf schwachem Feuer langsam kochen. Mit Ei, saurem Rahm oder $\frac{1}{8}$ l ungekochter Milch abrühren, verfeinert den Geschmack.

2. Karlsruher Grünkernsuppe

(Rezept des Bad. Fortbildungsschullehrerinnenfeminars.)

Zutaten:

8 Eßlöffel Grünkern	1 Eßlöffel Salz
2 Tassen kaltes Wasser	20 g Butter
2 Stückchen Weißbrot Knochen oder Grünsbrühe.	1 $\frac{1}{2}$ l heißes Wasser

Der Grünkern wird am Abend zuvor in kaltem Wasser eingeweicht, mit dem Einweichwasser, Butter, Salz und dem in Scheibchen geschnittenen Weißbrot aufgestellt, ab und zu kochende Flüssigkeit zugegeben und die Suppe 2 $\frac{1}{2}$ —3 Stunden langsam gekocht. Der weichgekochte Grünkern kann durch ein Haarsieb getrieben werden, worauf die Suppe abermals aufkochen muß. Man kann die Suppe mit Ei und Rahm abrühren.

3. Grünkernsuppe.

(Rezept aus dem Kochbuch von Fel. Wundt, Rothmund, Künzler.)

Zutaten:

120 g Grünkern	2 $\frac{1}{2}$ l Fleisch- oder gesalzene Grünsbrühe
20 g Fett	1 Brötchen.

Die Grünkern werden in heißem Fett gelb geröstet, mit Brühe abgelöscht und unter öfterem Zugießen von heißer Flüssigkeit 3—4

Stunden gekocht. Hierauf wird die Suppe durch ein feines Sieb gestrichen, soviel heiße Flüssigkeit zugegeben, daß man 2 l Suppe hat und nochmals gut durchgekocht. Vor dem Auftragen kann man die Suppe mit Eigelb abrühren. Wenn Fleischbrühe zur Suppe verwendet wird, kann man aus Sparsamkeitsrücksichten das Kösten in Fett unterlassen. Aus ökonomischen Gründen kann auch das Durchtreiben der Suppe unterbleiben. Die Grünkern werden in diesem Fall mit kalter Brühe, am besten in einem irdenen Topf beige stellt.

Einlagen für Grünkernsuppen.

Geröstete Weckwürfel sind das Einfachste.

Schwammklöße.

2 Eiweiß gibt man in eine Obertasse, füllt den übrigen Raum mit Milch, gibt solches nebst einer gleichen Obertasse Mehl und zwei Wallnuß die Butter in einen kleinen Topf und rührt die Masse über Feuer, bis sie sich vom Topfe ablöst. Nachdem sie nicht mehr sehr heiß ist, gibt man zwei Eidotter und wenig Muskatblüte hinzu, sticht mit dem Löffel kleine Klöße davon in die kochende Suppe und läßt sie kochen, bis sie an die Oberfläche kommen.

Schwammklöße, andere Art

(aus dem Kochbuch von Fr. Wundt, Rothmund, Künzler.)

Man rührt 50 g Butter gut schaumig, gibt 50 g Mehl, 1 Ei, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz, etwas Gewürz dazu und legt mit einem Teelöffel schwammartige Teigstückchen in kochende Brühe und läßt sie in geschlossenem Topf 8–10 Minuten langsam kochen. Sodann gibt man die Schwämmchen, etwa 36 an der Zahl, in die Suppe. Von größter Wichtigkeit ist, daß der Teig erst kurz vor dem Einlegen zubereitet wird, da die Schwämmchen sonst leicht speckig werden.

Eierkäse

(aus dem Kochbuch von Fr. Wundt, Rothmund, Künzler.)

2 Eier und 2 Eigelb werden mit $\frac{1}{6}$ l Milch oder kalter Fleischbrühe, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz und etwas Muskat verrührt und in eine mit Butter bestrichene Form gefüllt. Diese stellt man mit einem Papier bedeckt, in heißes Wasser und läßt den Käse auf der Seite des Herdes $\frac{3}{4}$ Stunden langsam kochen. Das Wasserbad darf nicht strudeln, sondern nur kleine Bläschen ziehen. Sodann läßt man die Masse erkalten, stürzt sie beim Anrichten auf eine reine Platte und schneidet 2 cm lange und 1 cm breite Streifen davon.

Markklöße.

Ein walnußgroßes Stück Rindermark wird dünn geschabt, langsam geschmolzen und fein gerührt. Nachdem es etwas abgekühlt, gibt man hinzu: 180 g geriebenes Weißbrot, 1 großes Ei, Muskatnuß,

etwas Salz, rührt die Masse bis sie sich gehörig vermischt hat und mischt dann etwas kaltes Wasser durch, so viel, daß die Klößchen in der Suppe nicht zerfallen, jedoch schön locker werden. Man macht zuvor ein Probeklößchen, legt es in die kochende Suppe und fügt je nachdem, ob es zu fest oder zu lose ist, der Masse etwas kaltes Wasser oder geriebenes Weißbrot zu.

II. Grünkerngerichte für fleischlose Mahlzeiten.

4. Grünkernküchlein L. H. V.

(Rezept des Landwirtschaftlichen Hausfrauenvereins.)

Zutaten:

250 g Grünkern	1 Eßlöffel in Fett
schwach 1 l Wasser	gedämpfte Zwiebel
Grün-, Knochen- oder	und Petersilie
Fleischbrühe	50 g Speck
2-3 Brötchen	Salz, Pfeffer und Muskat
1-2 Eier	zum Backen: Weckmehl und Fett.

Der Grünkern wird in der Flüssigkeit zu einem dicken Brei gekocht, der sich vom Topf lösen soll. Der in kleine Würfel geschnittene Speck wird mit Zwiebel und Petersilie gedämpft, samt den eingeweichten, verzipften Brötchen, den Eiern und dem Gewürz der Masse zugegeben und kalt gestellt. Man formt gleichmäßige Küchlein, wendet sie in Weckmehl und bäckt sie in heißem Fett schön braun.

5. Grünkernküchlein

(Rezept des Bad. Fortbildungsschullehrerinnenseminars.)

Zutaten:

200 g gemahlener Grünkern	1 Kaffeelöffel Salz.
3 Tassen Wasser	2 Prisen Pfeffer
2 trockene Brötchen	etwas Muskat
1 Zwiebel	2 Eier
etwas Petersilie	zum Vanieren etwas Weckmehl
2 Eßlöffel Fett	zum Backen 3 Eßlöffel Fett

Der Grünkern wird am Abend zuvor eingeweicht und am nächsten Tag langsam dick gekocht. Die Masse muß sich vom Topf lösen. Dann gibt man die feingeschnittene, in Fett gedämpfte Zwiebel und Petersilie, das Ei und Gewürz, sowie das eingeweichte, ausgedrückte zerstampfte Brötchen dazu und läßt die Masse ganz kalt werden. Man formt gleichmäßige Küchlein und bäckt sie in heißem Fett hellbraun.

6. Grünkernklöße.

(Rezept des Landwirtschaftlichen Hausfrauenvereins Karlsruhe.)

Zutaten:

250 g Grünkern	1 kleine Zwiebel
2 Brötchen	Petersilie
2-3 Eier	Salz.

Der Grünkern wird in schwach 1 l Brühe zu einem dicken Brei gekocht. Hierauf dämpft man Zwiebel und Petersilie, gibt die beiden

in kleine Würfel geschnittenen Brötchen zu und dämpft noch einige Minuten mit, rührt Eier und Gewürz unter die Masse, formt Klöße und legt sie mit einem Löffel in kochendes Wasser. Zunächst formt man einen Probekloß, gibt denselben in siedendes (nicht stark strudelndes) Salzwasser. Fällt er auseinander, ist es ratsam etwas Mehl oder auch Grünkernschrot hinzuzufügen.

7. Maultaschen.

(Rezept des Bad. Fortbildungsschullehrerinnenseminars.)

	Zutaten:	
zum Teig:	2 große Eier	2 Eßlöffel verwięte Zwiebeln
	4 Eßlöffel Wasser	etwas Petersilie
	200 g Mehl	40 g Speck
zur Fülle:	200 g Grünkern	2 Eier
	2 große Tassen Wasser,	
	Salz, Pfeffer und Muskat nach Belieben.	

Man bereitet einen nicht zu festen Nudelteig, formt 2 Laibchen daraus, wellt sie so dünn, wie zu Nudeln aus, bestreicht die Hälfte von jedem Nudeltuch mit Fülle, schlägt die andere Hälfte darüber und teilt den Kuchen mit der Kante eines Schneidebrettes in gleichmäßige, etwa 4 cm große Vierecke. Diese schneidet man mit dem Backrädchen auseinander, gibt sie in kochendes Salzwasser oder in kochende Fleischbrühe, läßt sie 8—10 Minuten langsam kochen, nimmt sie vorsichtig mit einem Schaumlöffel heraus, legt sie auf die erwärmte Platte und schmälzt sie mit in Butter geröstetem Weckmehl ab. Fülle: Der am Abend zuvor eingeweichte Grünkern wird weichgekocht und mit dem verrührten Ei, Gewürz und der in dem würfelig geschnittenen, ausgebratenen Speck gedämpften Zwiebel und Petersilie gut vermengt. Man kann auch verwięte Braten- oder Schinkenreste darunter mengen.

8. Grünkernpudding.

(Rezept des Landwirtschaftlichen Hausfrauenvereins.)

Zutaten:	
125 g Grünkern	50 g Butter
4 Brötchen	1/2 l Milch
4 Eier	1 kleine Zwiebel
Salz, Muskatnuß.	

Man kocht den Grünkernschrot in der Milch langsam weich; inzwischen reibt man die Brötchen ab und weicht sie in Wasser ein. Dann dämpft man feingeschnittene Zwiebel in der Butter, gibt die gut ausgedrückten Brötchen dazu und dämpft sie mit. Nachdem rührt man die Eigelb an die Brötchen, mischt den Grünkernbrei, Salz und Muskat darunter und zieht zuletzt den steifgeschlagenen Schnee der 4 Eiweiß unter die Masse, füllt sie in eine gut ausgestrichene, mit Weckmehl ausgestreute Puddingform und kocht sie 1 1/2 Stunden im Wasserbad.

9. Grünkernauflauf.

(Rezept des Landwirtschaftlichen Hausfrauenvereins.)

Zutaten:

1 l Milch	250 g Grünkern
schwach $\frac{1}{2}$ l Fleisch-, Knochen- oder Grünsbrühe	25 g Butter
oder $\frac{1}{2}$ l Wasser mit	30 g ger. Käse
2 Bouillonwürfel	$\frac{1}{8}$ l saurer Rahm
	2 Eier.

Petersilie, Zwiebel, Gewürz.

Der Grünkern wird in die kochende Flüssigkeit eingerührt und zu einem dicken Brei gekocht; 2 Eigelb, die in etwas Fett gedämpfte Zwiebel und Petersilie, Salz, Pfeffer, etwas Muskat, samt dem Eier Schnee werden der abgekühlten Masse untergemischt. In eine ausgebüttelte Auflaufform gibt man die Hälfte der Masse, streut Käse darauf und gießt Rahm darüber, füllt den Rest der Masse ein, bestreut den Auflauf mit Käse, gibt den Rahm und einige Butterstückchen darüber und bäckt ihn 1 Stunde in einem gut heißen Ofen.

III. Grünkern als Gemüse.

10. Grünkerngemüse.

(Rezept des Fortbildungsschullehrerinnenseminars.)

Zutaten:

$\frac{1}{2}$ Pfd. ganzer Grünkern	40 g Fett
1 l Wasser	1 kleine Zwiebel
1 Kaffeelöffel Salz.	

Die Grünkernerne reibt man zwischen einem Tuch gut ab; man darf sie nicht waschen. Feingeschnittene Zwiebel läßt man in heißem Fett lichtgelb rösten, gibt die Grünkernerne zu und röstet sie 3—5 Minuten mit; dann fügt man Salz und das heiße Wasser bei und kocht die Grünkernerne weich

- a) auf dem Herde 2—3 Stunden
 - b) im Dampfkochtopf in 20 Minuten oder
 - c) in der Kochkiste nach einstündigem Vorfochen 2—3 Std.
- Nach Belieben kann man kleine Speckwürfel mitkochen.

11. Grünkerngemüse.

(Rezept aus dem Kochbuch von Frl. Wundt, Rothmund, Künzler.)

Zutaten:

1 Pfd. ganzer Grünkern	1 Eßlöffel Salz
zum Einweichen: 1 l Wasser	1 " Fett
zum Kochen: 1 l Grünsbrühe oder Wasser	2 " Mehl
	1 " feingeschnittene Zwiebel.

Die am Abend zuvor gewaschenen und eingeweichten Grünkernerne werden mit dem Einweichwasser aufgestellt und unter Zugießen der nötigen Brühe langsam weichgekocht. 3—4 Stunden (am besten in der Kochkiste.) In Fett dämpft man das Mehl und die Zwiebel gelblich, mischt die Mehlschwitze unter das Gemüse und läßt es nochmals $\frac{1}{4}$ Stunde dämpfen.

IV. Torten und süße Grünkernspeisen.

12. Grünkerntorte.

(Rezept des Landwirtschaftlichen Hausfrauenvereins.)

Zutaten:

125 g Grünkernschrot	6 Eier
$\frac{1}{2}$ l Milch	80 g Mandeln oder Haselnüsse
60 g Butter	Zitronat, Orangeat
$\frac{1}{4}$ Pfd. Zucker	15 g Backpulver.

Der Grünkern wird in Milch so lange gekocht, bis sich die Masse vom Topfe löst; dann läßt man sie erkalten. Inzwischen rührt man die Butter mit Zucker und Eigelb gut schaumig (etwa $\frac{1}{2}$ Stunde), mengt die gemahlenden Mandeln oder Haselnüsse, feingeschnittenes Zitronat und Orangeat, Backpulver in die Grünkernmasse und zieht vorsichtig den steifen Eierschnee darunter, füllt den Teig in eine vorbereitete Springform und bäckt die Torte in einem mäßig heißen Ofen 1 Stunde.

13. Hinterpfälzer Kirschenplözer (Dicker Kirschkuchen).

(Rezept des Bad. Fortbildungsschullehrerinnenfeminars.)

Zutaten:

200 g Grünkern	die abgeriebene Schale einer $\frac{1}{2}$ Zitrone
$\frac{2}{3}$ l Milch	$\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver
3-4 Eier	80 g gemahlene Mandeln oder Nüsse
60 g Butter	2 Pfd. schwarze Kirschen
150 g Zucker	1 Eßlöffel Zimt.

Den Grünkern stellt man mit kalter Milch auf und kocht langsam einen dicken Brei. Die Butter rührt man schaumig, gibt Zucker und Eigelb dazu und rührt 20 Minuten; nun fügt man den abgekühlten Grünkernbrei, die Gewürze, Backpulver, die gewaschenen, entstieltten (nicht entsteinten) Kirschen und zuletzt den steifen Eierschnee bei und füllt die Masse in eine mit Butter ausgestrichene, mit Weckmehl ausgestreute Form und bäckt den Kuchen bei guter Hitze etwa $1\frac{1}{4}$ Stunde. Nach dem Backen wird er dick mit Zucker bestreut. (Verwendet man eingeweckte Kirschen, so ist vorher der Saft abzugießen.)

14. Grünkernauflauf.

(Rezept des Landwirtschaftlichen Hausfrauenvereins.)

Zutaten:

1 l Milch (schwach)	125 g Zucker
200 g Grünkern	4 Eier
1 Prise Salz	65 g Haselnüsse
50 g Butter	etwas Zitrone.

Der Grünkern wird in die kochende Milch eingerührt und unter fleißigem Umrühren langsam zu einem dicken Brei gekocht und kalt gestellt. Zu der schaumig gerührten Butter gibt man Eigelb und Zucker und rührt diese Masse etwa $\frac{1}{2}$ Stunde, fügt den Grünkernbrei, die gemahlenden Haselnüsse, eine Prise Salz, abgeriebene Zitronenschale,

sowie den steifgeschlagenen Eierschnee dazu, füllt die Masse in eine mit Butter ausgestrichene Auflaufform und bäckt sie 1 Stunde in gut heißem Ofen.

15. Grünkernpudding.

(Rezept des Landwirtschaftlichen Hausfrauenvereins.)

Zutaten:

200 g Grünkern	60 g Butter
$\frac{3}{4}$ l Milch	$\frac{1}{4}$ Pfd. Zucker
1 Prise Salz	4 Eier
65 g Haselnüsse, etwas Zitrone, Zitronat und Orangeat	
3 trockene Brötchen.	

Den Grünkern rührt man in die kochende Milch ein und kocht ihn unter fleißigem Umrühren zu einem dicken Brei, der kalt gestellt wird. Inzwischen gibt man der schaumig gerührten Butter, Zucker und Eigelb zu und rührt die Masse etwa $\frac{1}{2}$ Stunde gut schaumig, fügt die gekochte Grünkernmasse, die eingeweichten, ausgedrückten und ver-zupften Brötchen, die gemahlene Haselnüsse, feingeschnittenes Orangeat und Zitronat, eine Prise Salz, sowie den steifen Eierschnee dazu: füllt die Masse in eine gut ausgestrichene, mit Weckmehl ausgestreute Puddingform und kocht sie $1\frac{1}{2}$ Stunde im Wasserbad.

Beigüße für süße Grünkernspeisen.

Himbeer-, Erdbeer- und Johannisbeersaft schmecken sehr gut.

Hägenmarkbeiguß.

(Rezept aus dem Kochbuch von Fr. Wundt, Rothmund, Künzler.)

Zutaten:

4 Eßlöffel Hägenmark	$\frac{1}{4}$ l Wein
$\frac{1}{3}$ l Wasser	1 Teelöffel Stärkemehl.

Das Hägenmark wird mit dem Wasser glatt verrührt, zum Kochen gebracht, das angerührte Stärkemehl zugegeben und nach 2 Minuten Kochzeit nach Belieben mit dem Wein aufgefüllt. Der Beiguß darf nur noch bis zum Kochen kommen.

Geschlagener Weinbeiguß.

(Rezept aus dem Kochbuch von Fr. Wundt, Rothmund, Künzler.)

Zutaten:

2 Eigelb	160 g Zucker
1 ganzes Ei	$\frac{1}{2}$ Eßlöffel Stärkemehl
$\frac{1}{2}$ l Wein.	

Unter die mit Zucker schaumig gerührten Eier gibt man das mit Wein angerührte Stärkemehl, sowie den Wein und schlägt den Beiguß auf dem Feuer mit dem Schneebesen, bis derselbe einmal aufgefocht hat. Ein längeres Kochen würde den Beiguß zum Gerinnen bringen.

Anhang.

Rezepte der Maggi-Gesellschaft Berlin W 35 und Singen a. S.

Grünkernsuppe.

140 g Grünkernmehl quirlt man in einem Töpfchen mit kaltem Wasser tüchtig ab, gießt dann letzteres ab und läßt das Grünkernmehl in 1 Liter kochender Fleischbrühe noch $\frac{1}{2}$ Stunde kochen. Vor dem Anrichten gibt man geröstete Semmelwürfel und 12—15 Tropfen Maggi's Würze zu. Zubereitungszeit 1 Stunde. Für 4 Personen.

Grünkernsuppe.

Für 4 Personen, 3 Stunden. 1—2 Eßlöffel Fett oder Butter, 125 g Grünkern (gemahlen), 1 Zwiebel, 2 l Wasser, einige Tropfen Maggi's Würze, 1 Eigelb, etwas Milch oder Rahm, Salz nach Geschmack.

In dem heißen Fett schwitz man Grünkern so lange, bis derselbe süß riecht, fügt dann nach und nach das Wasser hinzu und läßt die Suppe langsam $2\frac{1}{2}$ Stunden kochen. Dann streicht man sie durch ein Sieb, läßt sie nochmals aufkochen, schmeckt sie mit Salz ab, gibt einige Tropfen Maggi's Würze dazu und legiert die Suppe nach Belieben mit einem in etwas Milch oder süßen Rahm angerührten Eigelb.

Grünkernsuppe auf schnelle Art.

Für 2 Personen, Kochzeit 20 Minuten.

1 Würfel Maggi's Grünkernsuppe wird zerdrückt, mit kaltem Wasser zu dünnem Brei angerührt und in $\frac{1}{2}$ Liter siedendes Wasser gegossen. Kein Salz, keine Fleischbrühe nehmen. Nach dem Wiederaufkochen läßt man noch weiter bei kleinem Feuer 20 Minuten langsam kochen. Vor dem Anrichten kann vorteilhaft etwas Milch, Rahm oder frische Butter beigelegt werden.

Grünkernkotelettes. (Fastenrezept)

Für 6 Personen. Zubereitungszeit $1\frac{1}{2}$ Stunde.

$\frac{3}{4}$ Pfund Grünkernschrot werden mit 80 g Butter und kaltem Wasser aufgesetzt und weich gekocht. Der Brei muß gut ausgekocht und trocken sein. Dann dünstet man eine feingeschnittene Zwiebel und einen Eßlöffel gehackter Petersilie in 20 g Butter, gibt dies nebst einem eingeweichten und wieder ausgedrückten Brötchen sowie 15 Tropfen Maggi's Würze, 3 Eiern, Salz und Pfeffer dem Grünkernbrei bei, mischt alles gut durch, formt Koteletts und brät sie von allen Seiten schön braun und knusperig.

Rezepte der Firma C. S. Knorr A.-G., Heilbronn a. N.

Grünkerngriessuppe.

Von Knorr's Grünkerngriess einen starken Eßlöffel voll pro Person in siedende Fleischbrühe einlaufen lassen und 45—60 Minuten stark kochen. Beim Anrichten kann man ein Ei und etwas Rahm zugeben.

Knorr

Grünkern-Mehl

Grünkern-Flocken

Der Name Knorr ist seit Jahrzehnten Bürgschaft für ausgesucht hochwertige Grünkernerzeugnisse, deren besondere Eigenschaften guten Geschmack, leichte Verdaulichkeit und schönes Aussehen sind. Knorr Grünkernmehl und Grünkernflocken sind in $\frac{1}{4}$ kg Packungen mit dem Namenszug Knorr in allen guten Lebensmittelgeschäften erhältlich.



Knorr-Grünkernflockensuppe.

Man nehme pro Person einen Eßlöffel Knorr-Grünkernflocken und lasse sie in siedender Fleischbrühe ungefähr 35 Minuten aufkochen. Durchtreiben ist nicht nötig. Man kann die Suppe mit einem Ei abziehen und etwas Rahm zugeben.

Rezepte der Schule Hohenlohe A.-G., Kassel-Bettenhausen.

Hohenlohe Grünkernflockensuppe.

Zu einem Teller Suppe genügen 1—2 Eßlöffel Hohenlohe-Grünkernflocken, welche in die kochende Fleischbrühe eingelegt und in etwa 30 Minuten weichgekocht werden. Je nach Wunsch werden die Grünkernflocken vor dem Anrichten durch ein Sieb getrieben, dann kann ein Eßlöffel saurer Rahm und ein glattgerührtes Ei beigegeben werden.

Geschmorte Gurke.

Für 4 Personen. 3—4 mittlere Gurken, 150—200 g Hohenlohe-Grünkernflocken, $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe, 1 gestrichener Kaffeelöffel Salz, 1 Prise geriebene Muskatnuß, 1 Ei, 1 kleingehackte Zwiebel, gehackte Petersilie, Schnittlauch, 40 g Kochbutter, 50 g geriebener Schweizerkäse, 3 Löffel sauren Rahm.

Die Gurken werden gewaschen, geschält, der Länge nach aufgeschnitten und entkernt. Die Gemüsebrühe wird gekocht, die Flocken untergerührt, abgekochen und zugedeckt hingestellt. 20 g Butter oder Fett werden heiß gemacht, die Zwiebeln darin angedämpft, Petersilie und Schnittlauch hinzugegeben, geröstet bis die Zwiebel goldgelb ist und alles unter die Flocken gemischt, dann das ganze Ei und die Gewürze gut darunter gemengt. Die Gurkenhälften werden 15—20 Minuten in Butter und ein wenig Gemüsebrühe gedämpft, mit der Flockenmasse gefüllt, in eine längliche Auflaufform gelegt, mit der Sahne begossen, dem Käse bestreut und 20—30 Minuten in der Bratröhre oder in der Deha-Backform auf offener Flamme überbacken.

Vegetarischer Braten.

Für 4 Personen. 250 g Hohenlohe-Grünkernflocken, 2 Pfd. grüne Erbsen mit den Schoten, $\frac{1}{2}$ Pfd. junge Karotten in Würfeln, 100 g Butter oder Fett, 1 l Erbsenbrühe (von den Schoten gekocht), 1 Kaffeelöffel Salz, etwas gehackte Petersilie.

Die Erbsen werden aufgemacht. Ein kleiner Teil der Schoten wird mit $1\frac{1}{2}$ l Wasser aufgesetzt und auf 1 l eingekocht. Die Karotten werden gepuzt, mit den Erbsen vermischt und in 50 g Butter etwa 5 Minuten gedämpft. $\frac{1}{2}$ l der aus den Schoten gewonnenen Brühe wird darüber gegossen, $\frac{1}{2}$ Stunde gekocht, die trockenen Flocken hinzugeschüttet, gehackte Petersilie dazugegeben und ein weiterer $\frac{1}{2}$ l Brühe, worin man 50 g Butter aufgelöst hat, hinzugegossen. Alles wird gut durcheinandergerührt und auf kleiner Gasflamme in der Deha-Backform oder in Kochtopf 1—1 $\frac{1}{2}$ Stunden langsam geschmort.

5X0425/5081

