

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Grünkern-Kochbüchlein

Badische Landwirtschaftskammer

Karlsruhe (Baden), [1933]

I. Suppen.

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 Suppentknochen
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, verzupften 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