

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Grünkern-Kochbüchlein

Badische Landwirtschaftskammer

Karlsruhe (Baden), [1933]

II. Grünkerngerichte für fleischlose Mahlzeiten.

urn:nbn:de:bsz:31-57197

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 verwiigte 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 verwiigte 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 Eierschnee 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.