

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Grünkern-Kochbüchlein

Badische Landwirtschaftskammer

Karlsruhe (Baden), [1933]

Anhang.

urn:nbn:de:bsz:31-57197

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 durcheinandergerrührt und auf kleiner Gasflamme in der Deha-Backform oder in Kochtopf 1—1 $\frac{1}{2}$ Stunden langsam geschmort.

5X0425/5081

