

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

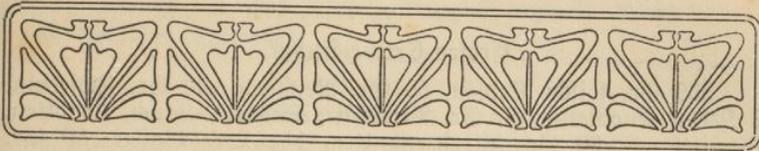
## **Die praktische Reform-Küche**

**Mauterer, Carl**

**Karlsruhe, 1910**

1. Suppe für 4 Personen.

**urn:nbn:de:bsz:31-57184**



## Suppen für 4 Personen.

In dem Wort Suppe ist eigentlich keine Flüssigkeit zu suchen, wie sie den meisten Hausfrauen bekannt ist. Man unterscheidet eine dünne Brühe, sogenannte Kraftbrühe, und eine halbfeste Masse, die man zurecht Suppe nennt. Die dünne Brühe, die fast immer von ausgekochtem Fleisch oder Knochen besteht und ein Reizmittel ist, wässert überdies den Magen aus und schwemmt die Magensäure fort, sie ist daher vom gesundheitlichen Standpunkte aus zu verwerfen. Suppen, wie sie im nachfolgenden angegeben werden, dickflüssige Massen, mit Schrotbrot, gut gekaut, sind zu empfehlen.

Alle diese Speisen können auch billiger gekocht werden, indem man mehr Mehl, Kartoffeln, Wasser oder sonst passende Zutaten verwendet.

### 1.

#### Erbsen-Suppe von trockenen Erbsen.

120 Gr. Erbsen oder Erbsmehl, 100 Gr. Zwiebel, Sellerie, Lauch, Petersilie, Schnittlauch, Knoblauch, Karotten und andere Küchenkräuter,  $1\frac{1}{4}$  Ltr. Wasser, 80 Gr. Pflanzenbutter, 80 Gr. Makkaroni, Vermizelli, Spaghetti oder Reis, etwas Salz, 1 Ei \*),  $\frac{1}{10}$  Liter Süßrahm.

Die Erbsen werden ausgelesen, gewaschen und über Nacht in Wasser geweicht. Feingehackte Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gelb gedämpft, das gewaschene, feingeschnittene Suppengrün wenig mitgedämpft, die Erbsen und Salz dazu getan, gebraten bis es zu knuspern anfängt, mit dem Wasser aufgefüllt und gedünstet, bis die Erbsen weich sind, was ungefähr  $1\frac{1}{2}$  Stunden dauert. Nun streiche man die Flüssigkeit durch ein Sieb und bringe sie wieder in die Kasserole zurück. Jetzt gebe man die zerkleinerten Makkaroni dazu, lasse sie  $\frac{1}{2}$  Stunde kochen und wenn sie weich sind, richte man über das mit dem Rahm zer Schlagene Ei an. Diese Suppe muß möglichst vom offenen Feuer ferngehalten werden, weil sie gerne anbrennt.

\*) Die gesperrt gedruckten Zutaten sind nur für Menschen beigefügt, die solche nicht entbehren wollen.

## 2.

**Erbsen-Creme-Suppe.**

350 Gr. frische Erbsen, 50 Gr. Reismehl, 50 Gr. Zwiebeln, 2 Behen Knoblauch, 50 Gr. Petersilie, Sellerie, Lauch, Karotten, Schnittlauch, 80 Gr. Pflanzenbutter,  $1\frac{1}{4}$  Ltr. Wasser, 50 Gr. Milchweß, 1 Ei,  $\frac{1}{10}$  Ltr. Süßrahm, Salz. Zubereitung wie Nr. 14.

## 3.

**Linsen-, Hirse-, weiße Bohnen-, Grünfern-, Buchweizengrütze- und andere Suppen**

können auch so behandelt werden.

## 4.

**Gesundheits-Suppe.**

50 Gr. Reis und 50 Gr. Hafermehl, 50 Gr. Zwiebeln, 2 Behen Knoblauch, 60 Gr. Körbelkraut mit etwas Sauerampfer und Kettenblumen (Löwenzahn), Salz, 80 Gr. Butter,  $\frac{1}{10}$  Ltr. Süßrahm, 1 Ei,  $1\frac{6}{10}$  Ltr. Wasser, 50 Gr. Weißbrot.

Feingehackte Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter schön gelb gedämpft, das Mehl wird etwas mit anziehen lassen. Bringe  $\frac{1}{3}$  des Wassers kochend dazu, rühre es dick und glatt. Wenn es wieder kocht, so gebe den Rest des Wassers dazu und lasse es  $\frac{1}{2}$  Stunde kochen. Das gewaschene Körbelkraut wird fein gehackt, mit Süßrahm und Ei verrührt, in die Suppenschüssel gebracht und die Suppe darüber angerichtet. Das in kleine Würfel geschnittene Weißbrot wird in der restlichen Butter gelb gebraten und kurz vor dem Essen auf die Suppe gestreut.

Sauerampfer- oder Petersilien-Suppe werden auf die gleiche Art bereitet, dieselben werden jedoch mit der Suppe gedämpft.

## 5.

**Pilz-Suppe.**

250 Gr. Steinpilze, Champignons, Morcheln oder andere Pilze, 100 Gr. halb Reis-, halb Kartoffelmehl,  $\frac{1}{2}$  Zitronensaft, 30 Gr. Zwiebeln, 2 Behen Knoblauch, 30 Gr. Suppenkraut als Sellerie, Petersilie, Lauch, 100 Gr. Butter, Salz,  $\frac{1}{10}$  Ltr. alkoholfreien Wein,  $1\frac{3}{4}$  Ltr. Wasser, 1 Stengel Majoran, etwas Thymian und Rosmarin, 1 Lorbeerblatt, 1 Nelke, 50 Gr. Tomaten.

Die gereinigten Pilze werden mit Majoran, Thymian und Rosmarin 5 Minuten in dem Wasser gekocht. Feingehackte Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gelb gebraten, sodann kommt das Mehl dazu, wird etwas anziehen lassen, mit einem Teil des Wassers glattgerührt, mit dem andern Wasser aufgefüllt, Wein, Salz, Tomaten und die feingehackten Suppenkräuter dazu gebracht und  $\frac{1}{2}$  Stunde gekocht. Die Pilze werden in kleine, feine Scheibchen geschnitten und in die Suppe gegeben. Wer auf dem Standpunkte steht, sehr gewürzt zu essen, könnte hier und

auch sonst mit Maggi nachwürzen, Maggi-Würze ist garantiert frei von tierischer Substanz.

## 6.

## Königin-Suppe.

100 Gr. Reis- oder Hafermehl, 80 Gr. Butter, 50 Gr. Zwiebeln, 1 Zehne Knoblauch,  $\frac{2}{10}$  Ltr. Süßrahm, 1 Ei,  $1\frac{3}{4}$  Ltr. Wasser, Salz.

Klößchen dazu.  $\frac{2}{10}$  Ltr. Milch, 40 Gr. Butter, 2 Eier, 80 Gr. Gries.

Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gelb gebraten, das Mehl und Salz dazu mit Wasser aufgefüllt und  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  Stunden gekocht. Die Klößchen werden folgendermaßen bereitet: Milch, Salz und Butter werden zusammen gekocht, der Gries langsam dazu gerührt, vom Feuer hinweggenommen und die Eier darangerührt. Von dieser Masse bringe in die kochende Suppe kleine Teilschen, die mittelst einem Teelöffel, der jedesmal vor dem Abstechen in kochendes Wasser oder zerlassene Butter getaucht wird und koche sehr langsam noch 5 bis 10 Minuten, je nach Größe der Klößchen. Die Suppe wird über das mit Süßrahm verrührte Ei angerichtet.

## 7.

## Butterklößchen-Suppe.

80 Gr. Weckmehl, 40 Gr. Hafermehl, 60 Gr. Butter, 1 Zehne Knoblauch, Salz,  $\frac{1}{10}$  Ltr. Süßrahm,  $1\frac{3}{4}$  Ltr. Wasser, 1 Ei.

Klößchen dazu. 50 Gr. Butter, 40 Gr. Weckmehl, 20 Gr. Reismehl, 20 Gr. Suppengrün, 1 Ei, Salz.

Gehackte Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gelb gebraten, das Mehl, welches mit dem Weckmehl vermengt ist, dazu, etwas anziehen lassen, mit dem Wasser nach und nach aufgefüllt und  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  Stunden kochen lassen.

Zu den Klößchen wird die Butter schaumig gerührt, das gehackte Grüne dazu, sodann Salz, Ei, Weck- und Reismehl. Mache alles gut untereinander. Von dieser Masse rolle man mittelst Mehl kleine Kugeln, die man in der Suppe noch einige Minuten mitkochen läßt. Die Suppe wird über zer Schlagem Ei mit Süßrahm angerichtet.

## 8.

## Gemüse-Suppe (französisch).

600 Gr. verschiedene Suppengemüse, 80 Gr. Reis, Spaghetti oder Makkaroni, 50 Gr. Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, 50 Gr. Tomaten oder etwas Tomatenbrei, 60 Gr. Pflanzenbutter, 60 Gr. Parmesan- oder Schweizerkäse,  $1\frac{1}{4}$  Ltr. Wasser, Salz.

Zwiebeln und Knoblauch werden in längliche Stückchen geschnitten und in Butter angebraten. Die gewaschenen Gemüse als Karotten, weiße Rüben, Blumenkohl, Rosenkohl, frische Erbsen, Weißkraut, Tomaten, Selleriewurzel oder Stengel, wenig Petersilie, Lauch und Kartoffeln, alles in feine Streifen ge-

geschnitten und mitgebraten, bis es schön gelb ist. Nun wird das Wasser daran gegeben und 1 bis 2 Stunden gekocht, je nach der Jahreszeit, d. h. nach der Härte der Gemüse, eben bis die Gemüse weich sind. Reis oder Makkaroni müssen 25 Minuten in der Suppe mitkochen, Salz ist hier fast nicht notwendig. Wenn die Suppe zu dick sein sollte, so kann noch etwas kochendes Wasser beigemischt werden. In Frankreich und Italien streut man beim Essen etwas geriebenen Parmesankäse darüber.

## 9.

## Zwiebel-Suppe.

500 Gr. Zwiebeln, 50 Gr. Mehl, 100 Gr. Pflanzenbutter, 3 Zehen Knoblauch, 50 Gr. Suppengrün, Salz,  $\frac{1}{10}$  Ltr. Süßrahm, 1 Ei, 1 Milchbrot,  $1\frac{1}{2}$  Ltr. Wasser.

Zwiebeln und Knoblauch, wenn sie rein sind, werden in feine Würfel geschnitten und in 80 Gr. Butter angebraten. Das Mehl wird darüber gestreut, etwas anziehen lassen, mit dem Wasser aufgefüllt, die Küchenkräuter werden mit einem Faden zusammengebunden und hineingehängt. Bis nun die Zwiebeln weichgekocht sind, dauert es  $\frac{3}{4}$  bis 1 Stunde. Das an dem Faden hängende Gemüse wird nicht verwendet. Die Suppe wird durch ein Sieb getrieben und über das mit dem Süßrahm zerschlagene Ei angerichtet. Von dem Milchweck schneide man kleine Würfel, die in den restlichen 20 Gr. Butter angebraten und unmittelbar vor dem Essen auf die Suppe gestreut werden.

## 10.

## Kartoffel-Suppe.

650 Gr. Kartoffeln, 50 Gr. Mehl, 80 Gr. Pflanzenbutter, 50 Gr. Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, Salz, 30 Gr. Suppengrün,  $\frac{1}{10}$  Ltr. Süßrahm, 1 Ei,  $1\frac{1}{2}$  Ltr. Wasser.

Zwiebeln und Knoblauch werden fein geschnitten und in 60 Gr. Butter hellgelb werden lassen. Die geschälten, gewaschenen Kartoffeln in Stücke geschnitten, dazu gegeben, auch das Mehl und mit dem Wasser aufgefüllt,  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  Stunden gekocht und durch ein Sieb getrieben. Das Suppengrün wird wie in Nr. 9 mitgekocht. Ei und Süßrahm werden in die Schüssel gebracht und die Suppe darüber angerichtet. Der Weck wird in Würfel geschnitten, in den restlichen 20 Gr. Butter schön gelb gebraten und kurz vor dem Essen auf die Suppe gestreut.

## 11.

## Sellerie-Creme-Suppe.

300 Gr. Sellerieknollen oder Schotten, 80 Gr. Reis- oder Hafermehl, 80 Gr. Butter, 50 Gr. Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch,  $1\frac{1}{2}$  Ltr. Wasser, Salz, 30 Gr. Suppengrün,  $\frac{1}{10}$  Ltr. Süßrahm, 1 Ei, 50 Gr. Weißbrot.

Zwiebeln und Knoblauch werden in 60 Gr. Pflanzenbutter hellgelb gebraten, der Sellerie und die Suppenkräuter gewaschen

und zerschnitten dazu, sodann das Mehl, das Salz mit dem Wasser aufgefüllt, verrührt und ungefähr 1 Stunde gekocht. Durchpassiert und unter Umrühren über das Ei mit dem Süßrahm angerichtet. In dem restlichen Butter werden die Weißbrotwürfel gelb gebraten und kurz vor dem Essen auf die Suppe gestreut.

## 12.

**Gersten-Suppe.**

100 Gr. Gerste, 80 Gr. Pflanzenbutter, 50 Gr. Mehl, Salz,  $\frac{1}{10}$  Ltr. Süßrahm, 1 Ei, 50 Gr. Suppengrün, 50 Gr. Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, 30 Gr. Lauch,  $1\frac{3}{4}$  Ltr. Wasser.

Zwiebeln, Knoblauch und Lauch werden in Butter gebraten, das feingehackte Grüne dazu, sodann auch das Mehl. Die Gerste, welche in  $\frac{1}{2}$  Ltr. von obigem Wasser, während einigen Stunden eingeweicht wurde, dazu getan, mit dem übrigen Wasser aufgefüllt und 1 bis 2 Stunden kochen lassen. Perlgerste braucht nur  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  Stunden zu kochen. Ei und Süßrahm werden in der Schüssel verrührt und die Suppe darüber angerichtet.

## 13.

**Reis-Suppe.**

Sago, Tapioka, Mais, Grünerngrüze, Buchweizengrüze und noch andere ähnliche Suppen können alle nach diesem Verfahren behandelt werden, wie Nr. 12.

## 14.

**Spargel-Creme-Suppe.**

500 Gr. Spargeln, 60 Gr. Reismehl, 1 Ei,  $1\frac{1}{2}$  Ltr. Wasser, 50 Gr. Zwiebeln, 40 Gr. Lauch und Sellerie, 80 Gr. Butter, Salz,  $\frac{1}{10}$  Ltr. Süßrahm.

Feingehackte Zwiebeln, Lauch und Sellerie werden in Butter angebraten, sodann kommen die geschälten, gewaschenen, jungen Spargeln, an welchen die Spitzen  $1\frac{1}{2}$  Zentimeter lang abgeschnitten sind, dazu, auch das Mehl und wird mit dem kochenden Wasser unter beständigem Rühren aufgefüllt, sodann gekocht, bis die Spargeln weich sind, ungefähr  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  Stunden. Die Suppe wird durch ein Sieb getrieben und über Ei und Süßrahm angerichtet. Nun kommen die Spargelspitzen, welche in  $\frac{1}{4}$  Ltr. von obigem Wasser gekocht wurden, dazu. Die Suppe kann, um ihr ein schönes Aussehen zu geben, mit Saft aus rohem Spinat hellgrün gefärbt werden.

## 15.

**Lauch-Creme-Suppe.**

400 Gr. Lauch, 80 Gr. Hafer- oder Reismehl,  $1\frac{3}{4}$  Ltr. Wasser, 50 Gr. Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch, 50 Gr. Weißbrot, 50 Gr. Suppengrün, 80 Gr. Butter, Salz, 1 Ei,  $\frac{1}{10}$  Ltr. Süßrahm.

Zwiebeln, Knoblauch, Lauch und Suppengrün werden in längliche Teilchen geschnitten und in 60 Gr. Butter schön gelb gebraten, Mehl und Salz dazu gebracht und mit heißem Wasser aufgefüllt. Nun wird die Suppe ungefähr 1 Stunde gekocht und über verrührtem Süßrahm mit Ei angerichtet. Das in Scheiben geschnittene Weißbrot wird in dem restlichen Butter angebraten und kurz vor dem Essen über die Suppe gegeben.

## 16.

**Blumenkohl-Creme-Suppe.**

500 Gr. Blumenkohl, 50 Gr. Zwiebeln, 2 Beizen Knoblauch, 50 Gr. Suppengrün, 80 Gr. Pflanzenbutter, 60 Gr. Reis- oder anderes Mehl,  $\frac{1}{10}$  Ltr. Süßrahm, 1 Ei,  $1\frac{1}{2}$  Ltr. Wasser.

Feingehackte Zwiebeln und Knoblauch werden in Butter gelb gebraten, das feingehackte Suppengrün dazu getan, kurze Zeit mitdämpfen lassen, sodann das Mehl, Salz und Blumenkohl, von dem man aber ungefähr  $\frac{1}{4}$  Teil, nur schöne Kölbchen, weggelassen hat, hineingebracht und  $\frac{1}{2}$  Stunde gekocht, durch ein Sieb passiert und über dem mit Süßrahm verrührten Ei angerichtet. Die kleinen Stückchen kochte man in  $\frac{1}{2}$  Ltr. von obigem Wasser weich und bringe sie in die Suppe.

## 17.

**Einlagen-Suppe nach beliebiger Art.**

80 Gr. Reismehl, 50 Gr. Zwiebeln, 50 Gr. Küchenkräuter, Salz, 80 Gr. Pflanzenbutter,  $\frac{1}{10}$  Ltr. süßen oder sauren Rahm, 1 Ei,  $1\frac{6}{10}$  Ltr. Wasser, 80 Gr. Eiergerste, A-B-C- oder andere Einlagen.

Feingeschnittene Zwiebeln werden in Butter gelb gebraten, nun kommt das Reismehl dazu, wird etwas anziehen lassen, mit dem heißen Wasser glattgerührt, gesalzen und aufgefüllt. Das Suppengrün zusammengebunden und an einem Faden in die Suppe gehängt,  $\frac{1}{2}$  Stunde gekocht, die Einlagen nach Bedarf mitgekocht und über Ei mit Süßrahm angerichtet.

## 18.

**Hafer-Floken-Suppe.**

Reisfloken, Grünkernfloken, Gerstenfloken und andere können nach folgendem Verfahren bereitet werden:

120 Gr. Floken, 50 Gr. Zwiebeln, 30 Gr. Sellerie und Lauch, Salz,  $\frac{1}{10}$  Ltr. Süßrahm, 1 Ei,  $\frac{3}{4}$  Ltr. Milch, 1 Ltr. Wasser, 60 Gr. Butter.

Zwiebel, Sellerie und Lauch, alles schön frisch und weich, werden gereinigt, in kleine Würfel geschnitten und in Butter gelb gebraten. Die Floken dazu mit dem Wasser aufgefüllt und  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{2}$  Stunde kochen lassen. Die warme, jedoch ungekochte Milch wird daran gerührt und über Ei und Süßrahm angerichtet. Es

können Weckwürfel, wie schon vorher beschrieben, oder auch Suppenklößchen wie in Nr. 21 dazu gegeben werden.

## 19.

**Touristen-Suppe** (für eine Person).

$\frac{9}{10}$  Ltr. Wasser, 25 Gr. Erbswurst, 25 Gr. Tapioka, 15 Gr. Pflanzenbutter, 1 Messerspitze Tomatenbrei.

Wenn das Wasser kocht, wird der Tapioka unter Rühren einlaufen lassen, nach 5 Minuten ist derselbe weich, nun schütte man die mit etwas Wasser zu einem weichen Brei angerührte Erbswurst dazu und lasse noch 2 Minuten kochen, Butter und Tomaten werden darunter gerührt und die Suppe ist fertig. Wenn die Suppe zu dick sein sollte, kann noch etwas Wasser daran gegossen werden. Salz ist nicht nötig, denn die Erbswurst ist schon stark gesalzen.

## 20.

**Touristen-Nudel-Suppe** (für eine Person).

25 Gr. Vermizelli, 25 Gr. Reismehl,  $\frac{9}{10}$  Ltr. Wasser, 15 Gr. Butter, 1 Messerspitze Tomatenbrei, 10 Gr. geriebenen Käse, Salz.

Im Wasser werden die Vermizelli 5 Minuten gekocht, Reismehl wird in etwas Wasser aufgelöst und mit aufkochen lassen, nun wird Butter, Käse, Tomaten und Salz darunter gerührt.

## 21.

**Klößchen verschieden zur Suppe.**

$\frac{3}{10}$  Ltr. Wasser oder Milch, 50 Gr. Butter, 100 Gr. Mehl, Gries, Safer- oder Reismehl, 3 bis 4 Eier, Salz.

Das Wasser wird mit Butter und Salz aufgekocht, das Mehl kommt schnell dazu, wird mit einem Kochlöffel zu einem einzigen Klumpen verrührt, vom Feuer genommen und die Eier daran gegeben. Nun können Klößchen nach beliebiger Art gearbeitet werden. Mit Petersilie, Sellerie, Körbel, Sauerampfer, Löwenzahn, Holunderblüte, Muskatblüte, Maggi oder beliebigem Geschmack, je nachdem es zur Suppe paßt. Man treßiere auf gestrichenem Blech kleine Plätzchen, die man im Ofen backt, oder man treßiere Klumpchen in schwimmendem Fett oder man koche in der Suppe Klößchen mit.

**Gemüse für 4 Personen.**

Die meisten Hausfrauen kochen die Gemüse in Wasser und gießen, wenn das betreffende Gericht weichgekocht ist, das Wasser fort, ohne zu bedenken, daß das Beste, die Nährsalze, in der Brühe enthalten sind. Es zwingen uns leider unsere Kulturverhältnisse, die meisten Gemüse zu kochen. Wir vergaßen, daß unsere Vor-