

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Kochbuch

Binswanger, Maria

Baden-Baden, 1907

I. Suppen.

urn:nbn:de:bsz:31-57720

I. Suppen.

1. Milchsuppe.

Drei Semmeln und ebensoviel Schrotbrot werden in feine Scheiben geschnitten, 1 Eßlöffel Honig beigegeben, die dazu zu verwendende Milch nur angewärmt, über das Brot gegossen und sofort aufgetragen.

2. Hafersuppe.

250 Gramm Haferflocken werden mit kaltem Wasser, einem Stückchen Butter und wenig Salz aufgesetzt und eine Stunde lang, bis die Suppe schleimig ist, gekocht. Nach Belieben kann auch etwas angewärmte Milch daran gegossen werden.

3. Haferschleimsuppe.

250 Gramm Haferflocken werden mit kaltem Wasser, etwas Butter und Salz 1 Stunde lang schleimig gekocht, durch ein Haarsieb geschlagen, mit Eigelb abgezogen und mit gerösteten Semmelwürfelchen zu Tisch gegeben.

4. Grünkernsuppe.

250 Gramm Grünkernschrot werden in kaltem Wasser mit Salz, einigen kleingeschnittenen gelben Rüben, Lauch und Petersilie 2—3 Stunden gekocht. Zwiebeln werden alsdann in Butter schön gelb geröstet, die Suppe damit abgeschmelzt und vor dem Anrichten noch mit einem Eigelb abgezogen.

5. Reissuppe.

250 Gramm Reis werden gewaschen, mit kaltem Wasser, Salz, etwas kleingeschnittenem Wurzelwerk aufgesetzt und darin weich gekocht, doch so, daß der Reis noch ganz bleibt. Mit in Butter schön gelb gerösteten Zwiebeln wird die Suppe abgeschmelzt und vor dem Anrichten mit einem Eigelb abgezogen. Mit etwas Schnittlauch bestreut, wird sie dann aufgetragen.

6. Griessuppe.

150 Gramm Gries werden in kochendes Wasser mit wenig Salz eingerührt, feingewiegtes Grünes beigefügt und das Ganze gut eingekocht. Mit in Butter gelb gerösteten Zwiebeln wird die Suppe abgeschmelzt und vor dem Anrichten mit einem Eigelb abgezogen.

7. Geröstete Griessuppe.

150 Gramm Gries werden in Butter und feingeschnittenen Zwiebeln schön gelb geröstet, mit Wasser aufgegossen, gut durchgekocht und mit einem Eigelb abgezogen. Salz nach Geschmack.

8. Gerstensuppe (Gräupchensuppe).

150 Gramm Gerste wäscht man und setzt sie mit kaltem Wasser auf nebst Wurzelwerk, kocht sie langsam 3—4 Stunden. Wenn gewünscht, kann man $\frac{1}{2}$ Stunde vor dem Anrichten Tomatenbrei beifügen.

9. Panadensuppe.

Sechs alte Semmeln werden in feine Scheibchen geschnitten, in Butter und Zwiebel schön gelb geröstet, mit Wasser aufgegossen, Salz, Muskatnuß und etwas feingeschnittene Petersilie beigefügt, alles einige Zeit gut durchgekocht und vor dem Anrichten mit einem Eigelb abgezogen.

10. Geröstete Mehlsuppe mit saurer Sahne.

Man röste 6—8 Kochlöffel voll Mehl in Butter, oder noch besser im Backofen auf einem Blech ohne Butter, schön hellgelb, rühre es mit kaltem Wasser an, gieße dies in kochendes Salzwasser, füge eine gutgebackene Brotkruste und eine Zwiebel dazu, welche man beim Anrichten wieder herausnimmt. Koche die Suppe langsam etwa dreiviertel Stunden. Eine viertel Stunde vor dem Anrichten kann man etwas saure Sahne beifügen ($\frac{1}{2}$ Tasse).

11. Einlaufsuppe.

Sechs Eßlöffel voll Mehl werden mit 4 Eier und etwas Salz glatt verrührt. Unter beständigem Rühren lasse man die Masse tropfenweise in kochendes Wasser einlaufen, koche einmal auf und schmelze die Suppe mit in Butter schön gelb gerösteten Zwiebeln ab. Zum Schluß gibt man etwas geriebene Muskatnuß und feingewiegtten Schnittlauch daran.

12. Eiergerstensuppe.

Man zerrühre vier Eier mit soviel Semmelbröseln als erstere annehmen, gieße kochendes Wasser daran, lasse alles gut aufkochen, schmelze die Suppe mit in Butter gelb gerösteten Zwiebeln ab, und gebe sie mit ein wenig geriebener Muskatnuß, Salz und gewiegtem Schnittlauch zu Tisch.

13. Geriebene Teigsuppe.

Nehme auf einen Kochlöffel voll Mehl ein Ei und etwas Salz, arbeite dies zu einem festen Teig, reibe ihn auf dem Reibeisen fein, lasse ihn etwas trocknen und streue die Teigkrumen in kochendes Salzwasser hinein. Lasse einmal aufkochen, schmelze die Suppe mit in Butter schön gelb gerösteten Zwiebeln ab und gebe sie mit etwas Muskatnuß und Schnittlauch zu Tische.

14. Nudelsuppe.

Quirle einige Eier, gib wenig Salz daran und soviel Mehl, als man zu einem festen Teig braucht. Diesen nimmt man auf ein Backbrett und knetet ihn durch, bis er Blasen wirft, läßt ihn dann zugedeckt $\frac{1}{2}$ Stunde ruhen. Hierauf rollt man ganz dünne Kuchen aus und breitet sie zum Trocknen auf ein Tuch. Ehe diese ganz trocken, d. h. brüchig sind, werden sie in längliche Rollen zusammengefaltet und in feine Streifchen geschnitten, die man aufschüttelt und noch etwas trocknen läßt. Man rühre sie alsdann in kochendes Salzwasser ein, lasse sie gut aufkochen und schmelze die Suppe mit in Butter gerösteten Zwiebeln ab und gebe sie mit etwas Schnittlauch zu Tisch.

15. Endiviensuppe.

Drei bis vier Kopf Endivien werden roh gewiegt, in Butter mit Zwiebel und Petersilie weich gedünstet. Bereite eine helle Einbrenne, gib die Endivien hinein, verrühre das Ganze gut, gieße noch etwas Wasser nach und lasse alles gut aufkochen. Vor dem Anrichten gebe man etwas Muskatnuß dazu, ziehe die Suppe mit Eigelb ab und gebe sie mit gerösteten Semmelwürfeln zu Tisch.

16/17. Körbelkrautsuppe. Spinatsuppe.

Die Zubereitung derselben ist die gleiche, wie bei der Endiviensuppe. Wird auch mit Ei abgezogen und mit Semmelwürfeln, wie oben, serviert. — Man kann auch Spinat auf dieselbe Weise zu Suppe verwenden.

18. Spargelsuppe.

Zwei Pfund Suppenspargel werden geschält, in Stückchen geschnitten, gewaschen und in kochendem Salzwasser weichgekocht. Man bereitet eine Butterschwitze, gießt sie mit Spargelwasser auf, gibt die Spargelstückchen hinein und läßt alles gut aufkochen. Vor dem Anrichten zieht man die Suppe mit Eigelb ab und serviert sie mit gebähten Semmelwürfeln.

19. Blumenkohlsuppe.

Die Zubereitung ist dieselbe wie bei der Spargelsuppe.

20. Selleriesuppe.

Drei größere Sellerieknollen nebst Wurzelwerk (Karotte, Zwiebel und Petersilie) werden zugeputzt, in Würfel oder Scheiben kleingeschnitten, mit kaltem Wasser aufgesetzt und weich gekocht. Dann schlägt man die Suppe durch ein Sieb, verdichtet sie mit etwas in Milch aufgelöstem Mehl, salzt und kocht nochmals auf. Ein Eigelb kann nach Belieben zuletzt noch daran gegeben werden.

21. Frische grüne Erbsensuppe.

Frise Erbsen gebe man in kochendes Salzwasser und lasse sie weich werden. Alsdann bereite man eine helle Schwitze, lösche sie ab und gieße sie an die Erbsen. Treibe sie durch ein Sieb, lasse nochmals gut aufkochen und gebe die Suppe mit gebähten Semmelwürfeln zu Tisch.

22. Getrocknete grüne und gelbe Erbsensuppe.

Ein Kilo Erbsen. — Die Zubereitung ist dieselbe wie bei der frischen Erbsensuppe, nur müssen die Erbsen in kaltem Wasser zusetzt, noch besser tags zuvor eingeweicht werden.

23. Linsensuppe.

Die Zubereitung ist dieselbe wie bei der Erbsensuppe.

24. Linsensuppe anderer Art.

500 Gramm Linsen, 250 Gramm Gerste (Graupen), eine Möhre, ein Sellerieknollen, eine Zwiebel, eine Tomate, Petersilie, wenig Salz.

Möhre, Sellerieknollen, Zwiebel und Petersilie werden kleingeschnitten und in Butter etwas gedünstet, hernach mit den Linsen, der Gerste und dem nötigen Wasser aufgesetzt und 3–4 Stunden

gekocht auf ziemlich schwachem Feuer und gut zugedeckt. $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Stunden vor dem Anrichten wird die Tomate beigefügt und das Ganze nach einiger Zeit durch ein Sieb geschlagen, nochmals gut aufgekocht und aufgetragen.

25. Omelettensuppe.

Drei Kochlöffel voll Mehl, vier Eier, Salz und Milch werden zu einem flüssigen Teig verarbeitet. Daraus werden dünne Omeletten gebacken, bis sie auf beiden Seiten schön gelb sind; hernach falte man sie zusammen und schneide sie in feine Nudeln. Von verschiedenem Wurzelwerk und Grünem koche man eine Bouillon (siehe vegetarische Bouillon, Rezept 27 u. 28), gebe ein Stückchen Butter und ein wenig Muskatnuß dazu, gieße die Brühe kochend über die Omelettnudeln und bringe die Suppe mit etwas Schnittlauch zu Tisch.

26. Kartoffelsuppe.

12–15 Kartoffeln, 2–3 gelbe Rüben, eine Zwiebel, Petersilie, Porree, ein Stückchen von einem Sellerieknollen, 100 Gramm Butter, zwei Kochlöffel voll Mehl, Salz.

Die Kartoffeln werden roh geschält, in Stücke geschnitten und mit dem Wurzelwerk in Salzwasser weich gekocht. Das Mehl läßt man in Butter etwas schwitzen, löscht mit kaltem Wasser ab, gießt dies an die Kartoffeln, verrührt alles gut, schlägt die Suppe durch ein Sieb, schmelzt sie mit in Butter gerösteten Zwiebeln, kocht nochmals auf und gibt die Suppe mit gerösteten Semmelwürfeln zu Tisch.

27/28. Vegetarische oder Pflanzenbouillon und Kräutersuppe.

1. Klare Bouillon. Man röstet einige Mandeln ganz braun, mahlt sie fein und setzt sie mit kaltem Wasser auf, ($\frac{1}{2}$ Liter Wasser auf einen gehäuften Eßlöffel Mandeln). Langsam wird dies eine Stunde lang gekocht, am besten im Backofen oder gut zugedeckt auf gleichmäßigem, gelindem Feuer; dann salze, und treibe dies durch ein Sieb. Eine Zwiebel, Petersilie, Sellerie, Tomaten, Schnittlauch können mitgekocht werden. Zum Verdichten nimmt man, wenn dies gewünscht wird, etwas mit Wasser angerührtes Mehl. Diese Bouillon kommt der Fleischbrühe im Geschmack sehr nahe. Statt der Mandeln können auch Nüsse, wie die Erdnuß, die amerikanische Wallnuß und Haselnuß verwendet werden.

2. Kräutersuppe. Alle zur Verfügung stehenden jungen Gemüse können hiezu verwendet werden: Karotten, Sellerie,

Bohnen, Erbsen, Rüben, Spinat, Mangold, Lauch, Sauerampfer, Salatgemüse, Blumenkohl, Petersilie, nebst einer Tomate und einer Zwiebel. Die Kohlarten eignen sich weniger dazu, und nehme man davon nur wenig Grünkohl und dergleichen, da sie der Suppe einen unangenehmen süßlichen Geschmack geben. Alles wird mit kaltem Wasser aufs Feuer gesetzt, die Gemüse, die am längsten Kochzeit bedürfen, zuerst, die andern später beigegeben, nebst einem kleinen Zusatz von Reis oder Gerste und etwas Salz. Die Gemüse müssen fein zerhackt werden zu dieser Suppe. Will man nur Bouillon, so treibe man die Suppe durch ein Sieb. Kochzeit 3—4 Stunden. Etwas geröstete Zwiebel zuletzt daran gegeben, erhöht den Wohlgeschmack, macht die Suppe aber schwerer verdaulich.

Die Bouillon dient als Brühe zu Omlettesuppe, Klösse-suppe etc.

II. Gemüse.

a. Schotengemüse.

1. a) Grüne Bohnen.

Fünf Pfund grüne Bohnen, 50 Gramm Butter, zwei Kochlöffel Mehl, etwas Salz und Petersilie.

Die Bohnen werden abgezogen, der Quere nach ein- bis zweimal durchgebrochen, gewaschen und in kochendem Salzwasser weich gekocht. Von Butter und Mehl bereite man eine helle Einbrenne, gieße mit Bohnenwasser auf, verrühre fein, gebe die Bohnen hinzu, etwas feingewiegte Petersilie, und lasse alles noch eine gute halbe Stunde aufkochen.

Die Zubereitung der Wachsbohnen ist dieselbe.

1. b) Grüne Bohnen auf andere Art.

Grüne oder Wachsbohnen können auch nur in Butter mit etwas Salz und feingewiegter Petersilie gedünstet werden. Wenn sie weich sind, bestäube man sie mit ein wenig Mehl, gieße etwas Wasser dazu und lasse alles eine halbe Stunde dünsten.

1. c) Grüne Bohnen auf englische Art.

Grüne oder Wachsbohnen werden in ein wenig Salzwasser weichgedünstet, ohne Mehl nur in Butter geschwenkt und so zu Tisch gegeben.