

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Kochbuch

Binswanger, Maria

Baden-Baden, 1907

3. Blattgemüse.

urn:nbn:de:bsz:31-57720

14. Kohlrabi.

12—14 Stück Kohlrabi, je nach Größe, 100 Gramm Butter, zwei Kochlöffel voll Mehl, eine Zwiebel, Petersilie und Salz.

Die Kohlrabi werden geschält, gewaschen, fein geschnitten oder gehobelt und in der Hälfte der angegebenen Butter gedünstet. Sind sie weich, so macht man von der übrigen Butter und dem Mehl eine hellgelbe Einbrenne, dünstet die feingewiegte Petersilie und Zwiebel etwas mit, löscht mit ein wenig kaltem Wasser ab, rührt es glatt und gießt es an die Kohlrabi, dann verrührt man alles gut, und läßt das Gemüse eine halbe Stunde langsam fertig kochen.

15. Gefüllte Kohlrabi.

12—15 Stück Kohlrabi, 100 Gramm Butter, 3—4 Hand voll geriebene Semmeln, Petersilie, Zwiebel, etwas sauren Rahm, Salz, ein Eigelb, sechs Eiweiß.

Die Kohlrabi werden geschält, in etwas Salzwasser ziemlich weich gekocht. Alsdann schneide man einen Deckel oben ab und höhle die Kohlrabi aus. Rühre die Butter unter allmählichem Beifügen eines Eigelbes recht schaumig, gebe die geriebene Semmel, gewiegte Zwiebel, Petersilie und eine Hand voll von der ausgehöhlten Masse der Kohlrabi dazu, nebst etwas Salz, zuletzt den Schnee der sechs Eiweiß, verrühre die Masse leicht und fülle die Kohlrabi damit. Lasse in einer Kasserolle etwas Butter zergehen, setze die Kohlrabi hinein und gieße etwas sauren Rahm von Zeit zu Zeit dazu. Sind die Kohlrabi weich, so nehme man sie heraus, bereite aus dem Zurückgebliebenen und etwas Mehl einen kleinen Beiguß, und gieße diesen beim Anrichten über die Kohlrabi.

16. Pastinaken.

15—20 Rüben, je nach Größe, 100 Gramm Butter, zwei Kochlöffel voll Mehl, Salz und Eigelb.

Die Rübchen werden geschabt, gut gewaschen, in Stückchen geschnitten und in Salzwasser $\frac{1}{2}$ Stunde gekocht. Man macht alsdann eine helle Mehlschwitze, gießt mit dem Pastinakenwasser auf, läßt die Einbrenne $\frac{1}{4}$ Stunde gut kochen, gibt die Pastinaken hinein und zieht sie vor dem Anrichten mit Eigelb ab.

c. Blattgemüse.

17. Spinat.

Spinat, 100 Gramm Butter, drei Kochlöffel voll Mehl, Salz, Zwiebel und etwas Muskatnuß.

Man verliet den Spinat, wäscht ihn öfter durch und gibt ihn in wenig kochendes Salzwasser; lasse ihn aufwallen, nehme ihn heraus und wiege ihn alsdann mit einer Zwiebel ganz fein. Aus Mehl und Butter bereite man eine hellgelbe Einbrenne, gebe den Spinat hinein, verrühre alles gut, gieße etwas Wasser nach, füge das nötige Salz bei und etwas Muskatnuß, und lasse den Spinat noch eine halbe Stunde kochen.

18. Sauerampfer

wird in gleicher Weise zubereitet.

19. Mangold.

Mangoldblätter, 100 Gramm Butter, zwei Kochlöffel voll Mehl, Salz, Zwiebel und etwas Muskatnuß.

Man streiche die Blätter von den Stielen ab, wäscht erstere mehrmals durch, läßt sie in wenig Salzwasser einige Male aufwallen, und wiegt das Gemüse nach dem Abtropfen mit einer Zwiebel sehr fein. Aus Butter und Mehl bereitet man eine hellgelbe Einbrenne, gibt den Mangold hinein nebst etwas geriebener Muskatnuß, und läßt das Gemüse eine halbe Stunde langsam aufkochen.

20. Gemüse aus Mangoldstielen.

Mangoldstiele, 50 Gramm Butter, zwei Kochlöffel voll Mehl, Salz, ein Eigelb.

Diese Stiele werden, nachdem alles Grüne abgestreift, gewaschen, in halbfingerlange Stückchen geschnitten und in Salzwasser weich gekocht. Das Mehl läßt man in Butter schwitzen, gießt mit dem Mangoldwasser auf und rührt alles glatt. Dann gibt man die Mangoldstiele hinein und läßt sie nochmals gut aufkochen. Ein Eigelb wird vor dem Anrichten noch hinzugegeben.

21. Wirsing.

2–3 Köpfe Wirsing, 100 Gramm Butter, drei Kochlöffel voll Mehl, Salz, Petersilie, etwas Muskatnuß.

Man entfernt die äußern, schlechten Blätter und die dicken Blattrippen, schneidet die Köpfe fein und kocht sie in Salzwasser weich. Aus Butter und Mehl macht man eine gelbe Einbrenne, läßt die Zwiebel und Petersilie, beide feingewiegt, etwas damit anziehen, gibt den Wirsing dazu, mengt alles gut, gießt Wirsingwasser nach, fügt etwas Muskatnuß bei und läßt alles noch eine halbe Stunde kochen.

22. Salatgemüse.

Sechs bis acht Köpfe Salat, 100 Gramm Butter, drei Kochlöffel voll Mehl, Salz, Zwiebel, etwas Muskatnuß.

Die Salatköpfe werden zerschnitten, rasch gewaschen, bis zum Weichwerden in wenig kochendes Salzwasser gegeben und dann gewiegt. Aus Butter und Mehl macht man eine hellgelbe Einbrenne, läßt die feingeschnittene Zwiebel darin anziehen, gibt das Salatgemüse hinzu, verrührt alles gut und gießt mit dem Gemüswasser auf. Salz und etwas Muskatnuß wird beigefügt, das Ganze noch eine halbe Stunde gut durchgekocht und, wenn gewünscht, mit Eigelb abgezogen.

23. Porreegemüse.

10 Wurzeln Porree, 100 Gramm Butter, drei Kochlöffel voll Mehl, Salz und ein Eigelb.

Die äußern Blätter werden entfernt, der Porree gut gewaschen, in halbfingerlange Stückchen geschnitten, in kochendes Salzwasser gegeben und weich gekocht, doch so, daß die Stückchen noch ganz bleiben. Aus Mehl und Butter wird eine helle Einbrenne bereitet, mit Porreewasser aufgegossen und gut aufgekocht. Dann gibt man den Porree hinein und läßt ihn noch eine Viertelstunde darin ziehen. Vor dem Anrichten gibt man Eigelb daran.

24. Grünkohl.

Sechs bis acht Köpfe Grünkohl, je nach Größe, 100 Gramm Butter, zwei Kochlöffel voll Mehl, eine Zwiebel, Petersilie und etwas Muskatnuß.

Die Blätter werden sauber geputzt, gewaschen, in wenig kochendes Salzwasser gegeben und weich gekocht; dann wird der Kohl fein gewiegt. Man macht eine Mehlschwitze, dünstet die feingewiegte Zwiebel und Petersilie darin, rührt den Grünkohl hinein und gießt mit dem Grünkohlwasser auf. Ein wenig Muskatnuß wird beigefügt und der Kohl noch eine halbe Stunde langsam gekocht.

25. Weisskraut.

Zwei feste Köpfe Weißkraut, 50 Gramm Butter, 50 Gramm Zucker, zwei Kochlöffel voll Mehl, Salz, etwas Kümmel und den Saft von 1–2 Zitronen.

Die äußern Blätter werden entfernt, das Kraut fein geschnitten oder gehobelt und gut gewaschen. Der Zucker wird in Butter schön gebräunt, das Kraut hineingegeben, Salz und Kümmel gleich beigefügt und zugedeckt gedünstet. Ist das Kraut weich, so wird der Zitronensaft noch beigefügt. Das Mehl wird mit kaltem Wasser glatt angerührt, an das Kraut gegossen, alles gut vermenget und noch eine halbe Stunde durchgekocht.

26. Rot- oder Blaukraut.

Ein großer oder zwei kleine Köpfe Kraut, 50 Gramm Butter, zwei Kochlöffel voll Mehl, drei Aepfel, etwas Zucker, Salz, der Saft einer Zitrone.

Das Kraut wird von den äußern Blättern befreit, fein geschnitten oder gehobelt, gut gewaschen und in Butter langsam gedünstet. Man gibt auch gleich etwas Zucker, Salz und die feingeschnittenen Aepfel dazu. Ist das Kraut weich, so fügt man den Zitronensaft bei, rührt das Mehl mit kaltem Wasser glatt ab, gießt es an das Kraut, verrührt das Ganze gut und läßt es noch eine halbe Stunde kochen.

27. Sauerkraut.

Drei Pfund Sauerkraut, 100 Gramm Butter, eine Zwiebel, ein Kochlöffel voll Mehl, Salz.

Das Kraut wird einmal rasch durchgewaschen; die Zwiebel läßt man in Butter etwas gelb werden, gibt das Kraut hinein und läßt es recht weich dünsten. Nun rühre man das Mehl mit etwas Wasser glatt ab, gieße es an das Kraut und salze. Es bedarf hernach noch eine halbe Stunde Kochzeit.

28. Rosenkohl oder Sprösslinge.

Zwei Pfund Rosenkohl, 50 Gramm Butter, zwei Kochlöffel voll Mehl, etwas Salz und Muskatnuß.

Der Kohl wird zugespitzt, gewaschen, in kochendes Salzwasser gegeben und weich gekocht. Aus Butter und Mehl macht man eine helle Einbrenne, gießt mit dem Kohlwasser auf und läßt sie gut aufkochen. Dann gibt man den Rosenkohl hinein und läßt ihn nochmals anziehen. Zuletzt rührt man ein wenig geriebene Muskatnuß und vor dem Anrichten ein Eigelb daran.

29. Artischoken.

Fünf bis sechs Artischoken, 100 Gramm Butter, zwei Kochlöffel voll Mehl, Salz.

Die Artischoken werden geputzt, sauber gewaschen und jede einzeln zusammen gebunden, in Salzwasser weich gekocht. Die Artischoken müssen ganz bleiben. Das Mehl läßt man in Butter ein wenig schwitzen, gießt mit dem Artischokenwasser auf und läßt das Ganze nochmals gut aufkochen. Die Artischoken werden auf die Servierschüssel geordnet und der Beiguß darüber gegossen oder separat serviert.

Die Artischoken können aber auch mit zerlassener Butter und eventuell noch mit gerösteten Semmelbröseln serviert werden.