

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Diätetisches Kochbuch

Binswanger, Maria

Baden-Baden, 1907

IV. Pilze.

urn:nbn:de:bsz:31-57720

III. Hülsenfrüchte (als Gemüse).

1. Linsengemüse.

Ein Pfund Linsen, 50 Gramm Butter, ein Kochlöffel voll Mehl, Salz, Zwiebel.

Die Linsen werden tags zuvor in kaltem Wasser eingeweicht. Mit diesem Wasser werden sie am Morgen nebst etwas Salz aufgesetzt und weich gekocht, doch so, daß die Linsen ganz bleiben. Das Mehl läßt man in Butter gelb anlaufen, löscht es mit kaltem Wasser ab und gießt dies an die Linsen. Man lasse das Ganze nochmals aufkochen.

2. Weisse Bohnen als Gemüse.

Die Zubereitung ist dieselbe wie bei den Linsen.

IV. Pilze (als Gemüse).

1. Steinpilze.

Zwei Teller voll Steinpilze, 100 Gramm Butter, Zwiebel, Petersilie, Salz.

Man putzt die Pilze, schneidet sie in Scheiben, wäscht sie öfter durch, und dünstet sie eine halbe Stunde in Butter, Zwiebel und Petersilie weich. So gegessen, schmecken sie sehr fein.

Nach Belieben kann auch ein Kochlöffel voll Mehl mit saurem Rahm verrührt, und dann etwas Zitronensaft beigefügt werden.

Die Zubereitung der getrockneten Pilze ist die gleiche wie bei den frischen, nur werden dieselben tags zuvor in kaltem Wasser eingeweicht und am Morgen in diesem Wasser weichgekocht.

2. Pfifferlinge oder Gelbschwämmchen.

Zwei bis drei Teller voll Pfifferlinge, 100 Gramm Butter, Zwiebel, Petersilie, saurer Rahm, zwei Kochlöffel voll Mehl, Salz, Zitronensaft.

Der unterste Teil der Stiele wird etwas abgeschnitten, die Pilze geschabt, einige Male durchschnitten, gewaschen, in Butter, Zwiebel und Petersilie weich gedünstet. Das Mehl wird mit saurem Rahm und etwas Wasser glatt gerührt, die Pilze beigegeben nebst dem Zitronensaft und dem nötigen Salz. Lasse alles vermengt eine halbe Stunde aufkochen.