

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Grundzüge der Haushaltslehre

Kühn, Elise

Leipzig, 1912

I. Suppen.

urn:nbn:de:bsz:31-58632

Rezepte für die einfache Küche.

Dieselben sind für 3 Erwachsene oder für 2 Erwachsene und 2 jüngere Kinder reichlich berechnet, da ein am Mittag übrigbleibender Rest abends gewärmt verwendet werden kann. Um die Rezepte einfach und möglichst kurz fassen zu können, sind die jeder Abteilung vorangehenden allgemeinen Regeln zu beachten. Die Berechnung ist absichtlich vermieden, da die Lebensmittelpreise in den verschiedenen Jahreszeiten und Gegenden Deutschlands schwanken, doch sind die Kosten der Kochvorschriften dem Jahreseinkommen von 1000—1200 *M* angepaßt. Besteht der Küchenzettel aus mehreren Gerichten, so müssen diese nach den Verhältnissen zusammengesetzt werden.

Abkürzungen:

Eßl. = Eßlöffel, Teel. = Teelöffel, Stk. = Stück, Std. = Stunde,
Pr. = Priße, Rez. = Rezept.

(Die Maße, Eßlöffel und Teelöffel, sind stets gestrichen angenommen; 1 Eßl. Reis, Grieß, Mehl, Zucker, Salz etc. wiegt durchschnittlich 10—12, eidiel Fett 60 g.)

I. Suppen.

Suppen pflegen dünn als Einleitung zum Mittagessen, oder dicker und in größerer Menge gekocht, zuweilen mit Fleisch oder Wurst als ausreichendes Hauptgericht verwendet zu werden. Sie können mit Fleischbrühe gekocht werden; hat man keine solche zur Zubereitung, so kann man Knochen, billige Fleischabfälle, Milz oder Leber mit Grünzeug: Sellerie, Lauch (Poree), Zwiebel und Gelbrüben, oder letzteres auch allein gekocht, zur Suppe verwenden. Fett ist, wenn nötig, in genügender Menge zuzugeben.

Ein Rest Bratenjus oder einige Tropfen Maggi-Würze zur Suppe gegeben, verbessern dieselbe sehr. Viele Eingangssuppen werden aber nur mit Wasser zubereitet; zu diesen bildet dann meist eine helle oder dunkle Mehlschwitze die Grundlage; sie erhalten durch Verwendung von Gartengewächsen verschiedenen Geschmack und Namen. Wenn man täglich Suppe auf den Tisch bringen muß, läßt sich durch die zuletzt erwähnten der Küchenzettel abwechslungsreich gestalten. Solchen Suppen können in gutem Fett geröstete Weißbrotwürfel beigegeben werden.

Suppeneinlagen mit längerer Kochzeit quillt man erst mit Wasser auf und füllt dann die Fleischbrühe nach.

Allgemeine Maß- und Gewichtsverhältnisse.

Zur Suppe als Hauptgericht	1 l Flüssigkeit,	50—60 g Einlage	für 1 Person
"	"	11 " 125 g Hülsenfrüchte	" 1 "
"	"	" Vorspeise $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ l "	" 1 "
"	"	mit Mehlschwitze 10—20 g Mehl, 10—15 g Fett	" 1 "
"	Zu 1 l Suppe ist $\frac{1}{2}$ Eßl. Salz erforderlich.		

1. Fleischbrühsuppen: Gerste (Graupen), Reis, Haferflocken, Grieß, Sago und Nudeln.

Zutaten: 375 g Fleisch, 3 l Wasser, $1\frac{1}{2}$ Eßl. Salz, Suppengrün: 1 Zwiebel und Gelbrübe, 1 Stk. Lauch und Sellerie (Tomate), Suppeneinlage wie vorstehend angegeben.

Das Fleisch wird geklopft, gewaschen, mit kochendem Wasser, dem gereinigten Suppengrün und Salz aufgesetzt und langsam weichgekocht. Kochzeit: $1\frac{1}{2}$ —2 Std.

Graupen und Reis, welche eine längere Kochzeit nötig haben, werden, nachdem sie gewaschen und mit kochendem Wasser abgerührt sind, mit wenig Wasser aufgequollen und mit kochender Fleischbrühe nachgefüllt. Die übrigen Suppeneinlagen mit kürzerer Kochzeit werden nur in die zuvor abgeseigte Fleischbrühe eingestreut und so lange wie nötig gekocht. Mit Ausnahme von Sago- und Nudelsuppe, die nur als Vorspeise dienen kann, können alle diese Suppen als Vor- oder Hauptgericht dienen.

Kochzeit: Gerste 2—3, Reis 1, Haferflocken und Sago $\frac{1}{2}$, Grieß und Nudeln $\frac{1}{4}$ Std.

2. Geröstete Grieß- und Hafergrüßsuppe mit Wasser gekocht.

Zutaten: 40—50 g Grieß oder Grüße, 30 g Fett, 1— $1\frac{1}{2}$ l Wasser als Vorspeise,

150 g Grieß oder Grüße, 100 g Fett, $2\frac{1}{2}$ —3 l Wasser als Hauptspeise. $1\frac{1}{2}$ Eßl. Salz, 1 Ei oder 3—4 Eßl. saurer Rahm.

Grieß oder Hafergrüße werden in gutem Fett gelb geröstet, mit der nötigen Menge Wasser aufgefüllt, Salz zugegeben und Hafergrüße 2, Grieß $\frac{1}{2}$ Std. gekocht. Beim Anrichten wird die Suppe mit Ei oder saurem Rahm abgerührt.

3. Kartoffelsuppe.

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, Suppengrün, 30—50 g Fett, 2—3 l Wasser, $1\frac{1}{2}$ Eßl. Salz, 2—3 Eßl. Rahm oder Bratenauce (als Hauptspeise).

Das kleingeschnittene Grünzeug wird in Fett gedünstet; die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln mit der Hälfte des Wassers und Salz zugegeben und weichgekocht. Dann zerdrückt man die Kartoffeln gut oder treibt sie durch ein Sieb, füllt das übrige Wasser nach und läßt die Suppe nochmals aufkochen. Beim Anrichten wird saurer Rahm oder Bratenauce, falls man solche hat, zugegeben. Bereitungszeit: 1 Std.

4. Gemüsesuppe.

Zutaten: Ein Teller voll vorbereitetes Gemüse, Suppengrün, 3—4 dicke Kartoffeln, 50 g Fett, 20—30 g Mehl, 2—3 l Wasser, $1\frac{1}{2}$ Eßl. Salz (Hauptspeise).

Gemüse, wie die Jahreszeit sie bietet, als Erbsen, Gelbrüben, Wirsing, Kohlrabi, Bohnen, Blumenkohl etc. werden mit dem Grünzeug gepuht, gewaschen und in Streifen geschnitten, Zwiebel und Kartoffeln in Würfel. Dann dünstet man alles, ausgenommen die Kartoffeln, in

heißem Fett, streut Mehl darüber, füllt nach einigen Minuten mit Wasser auf, gibt Salz zu und läßt das Gemüse weich kochen. $\frac{1}{2}$ Std. vor dem Anrichten gibt man die Kartoffel- und etwaige Blumenkohlstückchen zu. Bereitungszeit: 2 Std.

Die vier zuletzt angegebenen Suppen können mit Wurst oder in der Suppe gekochten Fleischklößchen (Rez. Nr. 14) und etwas Brot gegessen, eine ausreichende Mahlzeit bilden.

5. Hülsenfruchtsuppen.

Zutaten: 250—500 g Linsen, Erbsen oder Bohnen, 250 g durchwachsener, geräucherter Speck oder 60—100 g Fett, $2\frac{1}{2}$ bis 3 l Wasser, $1\frac{1}{2}$ Eßl. Salz, 20—40 g Mehl, 1 Zwiebel oder Sellerie und Lauch ($\frac{1}{2}$ kg Kartoffeln).

Die verlesenen, gewaschenen Hülsenfrüchte werden in weichem Wasser aufgequollen und darin weichgekocht; Erbsen und Bohnen nach Belieben unter Zugabe von Sellerie und Lauch. Von Linsen gießt man des strengen Geschmacks wegen das erste Wasser, nachdem es zum Kochen gekommen ist, ab und frisches kochendes auf. Ein Stück Speck oder Rauchfleisch, welches mitgekocht werden soll, gibt man in der zweiten Hälfte der Kochzeit zu, Kartoffelstückchen 1 Std. vor dem Anrichten. Die zum Fertigmachen zu verwendende Mehlschwitze muß, der Farbe der Hülsenfrüchte entsprechend, weiß, gelb oder braun sein; in letzterem Fall gibt man gern etwas Zwiebel zu. Man rührt sie mit etwas Kochbrühe glatt, gibt sie zu der Suppe und läßt diese nochmal aufkochen. Mit Speck oder Würstchen gegessen, bilden diese Suppen eine sättigende Hauptmahlzeit. Würstchen läßt man 5 bis 10 Minuten in der Suppe ziehen, aber nicht mitkochen, da sie sonst plätzen. Kochzeit: 2—3 Std.

6. Suppen mit Mehlschwitzen: Zwiebel-, Sauerampfer-, Kerbel-, Gurken-, Tomaten-, Blumenkohlsuppe etc.

Zutaten: 50—60 g Mehl, 30—40 g Fett, 1 große Zwiebel oder Gurke, oder eine kleine Handvoll Sauerampfer, oder Kerbel, oder 3—4 Tomaten, oder 1 kleiner Blumenkohl, 1— $1\frac{1}{2}$ l Wasser, 1 Eßl. Salz, 1 Ei oder Rahm, $\frac{1}{2}$ Brötchen, 20 g Butter, Bratensauce.

Das Mehl wird in Fett gedämpft, dann eine der vorbereiteten feingeschnittenen Zutaten zugegeben und mitgedünstet, mit heißem Wasser unter beständigem Rühren aufgefüllt, Salz zugegeben und $\frac{1}{2}$ —1 Std. gekocht. Bei Zwiebelsuppe dünstet man die Zwiebeln erst allein in dem Fett und gibt dann das Mehl zu, Gurken- und Tomatensuppe kocht man $\frac{1}{2}$ Std. länger als die zuerst angegebenen Suppen und rührt sie vor dem Anrichten durch einen Durchschlag. Zur Blumenkohlsuppe wird die Mehlschwitze mit dem Wasser, in welchem die Blumenkohlkröschen weich gekocht wurden, oder mit Knochenbrühe aufgefüllt und dann der weichgekochte Blumenkohl zugegeben. Alle diese Suppen rührt man gern mit Rahm oder Ei ab und gibt in Butter oder gutem Fett gelbgeröstete Weißbrotwürfel zu. Bereitungszeit: 1 Std.

7. Weiz- oder Brotsuppe.

Zutaten: 2—3 trockene Brötchen oder eine gleichgroße Menge Schwarzbrot, 30 g Fett, $1\frac{1}{2}$ l Wasser, 1 Eßl. Salz, 2—3 Eßl. saurer Rahm, 1 Ei oder Bratensauce.

Das in Scheiben geschnittene Brot oder die Brötchen werden mit der Hälfte des Wassers, Salz und Fett aufgesetzt und weichgekocht, gut zerrührt oder durch ein grobes Sieb gestrichen, mit dem übrigen Wasser nachgefüllt und aufgekocht. Beim Anrichten rührt man die Suppe mit Ei oder Rahm ab, oder man läßt etwas Milch, mit 1 Eßl. Mehl glatt gerührt, mit der Suppe aufkochen.

8. Gebrannte Einlaufsuppe.

Zutaten: 50 g Mehl, 30 g Fett, 1 Ei, $1\frac{1}{2}$ l Wasser, 1 Eßl. Salz.

Das Mehl wird in Fett gelb geröstet, mit dem Ei, welches mit einem Teil des Wassers kalt zer schlagen ist, abgelöscht, mit heißem Wasser nachgefüllt, Salz zugegeben und $\frac{1}{2}$ Std. gekocht.

9. Milchsuppen.

Dieselben werden in Süddeutschland ausschließlich unter Verwendung von in Scheiben geschnittenem Weiß- oder Schwarzbrot, welches unter Zugabe von wenig Salz mit kochendem Wasser angebrüht und mit Milch aufgefüllt ist, zubereitet. Zuweilen wird diese Suppe auch noch mit etwas saurem Rahm abgerührt. In Mittel- und Norddeutschland dagegen, wo Milchsuppen viel mehr gekocht werden, bereitet man sie mit Mehl, Grieß, Sago, Reis oder Buchweizengröße, oft süß gekocht, zu.

II. Fleischspeisen und Fische.

10. Gekochtes Rindfleisch s. Rez. Nr. 1.

11. Rinds- oder Schmorbraten und Sauerbraten.

Zutaten: 500 g Rindfleisch, 50 g Fett, 10 g Speck, 20 g Mehl oder 10 g Kartoffelmehl, 1 Zwiebel, Gelberübe und Brot rinde, $\frac{1}{2}$ Eßl. Salz, 1 Messerspitze Pfeffer, $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ l kochendes Wasser, nach Belieben Lorbeerblätter und Nelken.

Das Fleisch wird geklopft, gesalzen und gepfeffert und mit kleinfingerdicken Speckstreifen gespickt, die, nachdem man mit dem Rückenmesser in das Fleisch gestochen hat, durchgezogen werden. Ein dünnes Stück wird gerollt und gebunden, dann in heißem Fett mit den Zutaten, welche beim Umwenden zugegeben werden, auf beiden Seiten angebraten. Hierauf gießt man das kochende Wasser von der Seite zu, bedeckt den Topf und schmort es langsam weich unter öfterem Wenden und Begießen mit der Brühe. Wenn nötig, muß von Zeit zu Zeit etwas kochendes Wasser nachgegossen werden, um das Anbrennen zu verhüten. Nachdem der Braten herausgenommen ist, bindet man die Sauce mit dem glatt gerührten Mehl oder Kartoffelmehl, läßt sie aufkochen und gießt sie durch ein Sieb.