

**Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Grundzüge der Haushaltslehre**

**Kühn, Elise**

**Leipzig, 1912**

IV. Gemüse und Kartoffelspeisen.

**urn:nbn:de:bsz:31-58632**

### III. Saucen (Beigüsse).

Die Grundlage zu fast allen Saucen bildet die weiße oder braune Mehlschwitze. Sie dient allein verwendet auch dazu, die Speisen wohlschmeckender zu machen und zu binden, mit einer Flüssigkeit glatt gerührt, bildet sie mit Zusätzen wie Senf, Zwiebel etc. die verschiedensten Saucen.

#### 21. Weiße Grundsauc zu Blumenkohl-, Zwiebel-, Meerrettich-, Petersilienauce etc.

Zutaten: 30 g gutes Fett oder Butter, 40 g Mehl,  $\frac{1}{2}$  l klare Fleisch- oder Gemüsebrühe.

Das Mehl wird in Fett oder Butter unter stetem Rühren gedämpft bis es kraus, aber nicht gelb ist, dann mit der gewünschten Flüssigkeit abgelöscht und mit den nötigen Gewürzen  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  Std. langsam gekocht. Durch Verwendung von Blumenkohl-, Spargelbrühe etc. entstehen die zu diesen Gemüsen verwendeten Beigüsse, durch Zusatz von Meerrettich, Zwiebel, Petersilie, Sardellen etc. die Saucen mit diesen Namen. Nach Belieben können einige dieser Saucen beim Anrichten mit Eigelb abgerührt werden.

#### 22. Braune Grundsauc.

Zutaten von Fett und Mehl wie oben,  $\frac{1}{4}$  l Bratenjauc,  $\frac{1}{4}$  l Wasser oder Fleischbrühe, 1 Zwiebel, Gewürze.

Diese findet zu allen dunklen Speisen und Saucen Verwendung. Das Mehl wird nach Belieben mit Zugabe von Zwiebel, wie vorstehend angegeben, braun geröstet. Zum Glattrühren verwendet man kräftige Fleischbrühe, Bratenjauc, oder Wasser mit einem Zusatz von Fleischextrakt. Man gibt noch die gewünschten Gewürze (Pfeffer, Nelken, Lorbeerblatt, Essig) hinzu und läßt die Sauce die erforderliche Zeit kochen. Diese Sauce verwendet man zu braunem Kartoffelgemüse, Haschee etc.

### IV. Gemüse und Kartoffelspeisen.

Bei der Zubereitung der ersteren unterscheidet man solche, welche ihres strengen Geschmacks wegen abgebrüht und solche, welche gedämpft werden. Das Abbrühen hat im offenen Topf mit reichlich kochendem Wasser und Salz zu geschehen, bei grünem Gemüse unter Zugabe von etwas Natron, um die Farbe zu erhalten. Das Gemüse darf nicht länger als nötig darin gelassen werden, nötigenfalls ist das Wasser einmal zu erneuern. Das Kochwasser von Blumen-, Rosenkohl, Kohlrabi etc. verwendet man zum Beiguß oder zu einer Suppe. Junge Gemüse wie Erbsen, Karotten, Bohnen, auch fein geschnittenes Weiß- und Rotkraut (=Kohl) werden nicht abgekocht, sondern in Fett gedünstet und wenig Wasser oder Fleischbrühe zugegeben. Es muß stets soviel Brühe daran sein, daß man sie beim Schräghalten des Topfes sehen kann, um das Anbrennen zu verhüten. Zum Nachfüllen soll nur kochendes Wasser verwendet werden. Gemüse muß stets vor dem Feinschneiden gewaschen werden.

### 23. Spinat, Mangold (Römischer Kohl), Melde, Winterkohl.

Zutaten:  $\frac{3}{4}$  kg Gemüse, 3 l Wasser, 2 Eßl. Salz, 30 g Fett, 30 g Mehl, 1 Teelöffel Salz (1 Pr. Pfeffer, 1 Zwiebel).

Das Gemüse wird gepuht, gewaschen, in Salzwasser abgebrüht, abgeseigt und mit kaltem Wasser übergossen. Dann drückt man es aus, hackt es fein, bereitet eine helle Mehlschwitze, nach Belieben mit etwas fein geschnittener Zwiebel, gibt das Gemüse zu, läßt es etwas mitdünsten, verdünnt dann mit kochendem Wasser, Fleischbrühe oder etwas Milch, fügt das Gewürz bei und läßt es aufkochen. Will man diese Gemüse vermehren, gibt man beim Dämpfen des Gemüses 1—2 eingeweichte, ausgebrühte Brötchen oder etwas gekochte geriebene Kartoffeln zu. Bereitungszeit 2—3 Std.

### 24. Grüne Bohnen, Erbsen und Gelberüben.

Zutaten:  $\frac{3}{4}$  kg Bohnen oder  $\frac{1}{2}$  kg Erbsen,  $\frac{1}{2}$  kg Gelberüben, 30—40 g Fett oder Butter, 1 Teel. Salz, 2 Teel. Mehl, 1 Teel. Petersilie,  $\frac{1}{2}$  l Wasser, (1 Teel. Zucker).

Die vorbereiteten, gewaschenen Gemüse werden mit etwas Salz in heißem Fett langsam gedünstet. Nach 10—20 Minuten setzt man etwas Wasser oder Fleischbrühe zu und läßt sie ohne zu rühren weich werden. Kurz vor dem Anrichten stäubt man das Mehl, bei Erbsen und Gelberüben auch etwas Zucker darüber, schwenkt das Gemüse gut um und läßt es noch einmal aufkochen. Zuletzt gibt man die fein gehackte Petersilie zu. Bereitungszeit: 1— $1\frac{1}{2}$  Std.

### 25. Sauerkraut.

Zutaten:  $\frac{3}{4}$  kg Sauerkraut,  $\frac{3}{4}$  l Wasser, 125 g Speck oder 60 g Fett, 1 Zwiebel, 10 g Mehl oder 1 Kartoffel.

Das fest ausgebrühte Sauerkraut wird aufgelockert, wenn es zu sauer sein sollte, durchgewaschen und mit Wasser aufgeseigt. Verwendet man Speck, so kocht man diesen etwa 1 Std. mit, andernfalls macht man das Fett heiß, dünstet die Zwiebel weich darin, fügt ein wenig Mehl zu und läßt dann die Schwitze mit dem Gemüse aufkochen. Neues Sauerkraut setzt man gern mit Fett und Zwiebel auf, gibt dann das Wasser zu und läßt es weich kochen. Man bindet es in diesem Fall vor dem Anrichten durch eine darangeriebene rohe Kartoffel. Erbsenbrei und Kartoffelbrei schmeckt gut dazu. Kochzeit: 2—3 Std.

### 26. Eingemachte Bohnen mit weißen Bohnen.

Zutaten:  $\frac{1}{2}$  kg grüne,  $\frac{1}{2}$  kg weiße Bohnen, ca. 3 l Wasser, 60 g Fett, 10 g Mehl, 2 Pr. Pfeffer.

Die gewaschenen, grünen und weißen Bohnen werden, jede Sorte besonders, in viel Wasser ohne Salz weich gekocht und abgeschüttet. Dann dämpft man in der Hälfte des Fetts das Mehl, gibt die grünen Bohnen nebst etwas Wasser oder Fleischbrühe zu, würzt mit etwas Pfeffer und läßt sie aufkochen. Zu den weißen Bohnen gibt man die andere Hälfte des Fetts, etwas Pfeffer und feines Salz, schwenkt sie gut um und legt davon einen Kranz um die grünen Bohnen. Man kann sie auch mit diesen mischen. Kochzeit: 2—3 Stunden.

27. **Bodenkohlraben (Stedrüben) und Weißerüben mit Schweinefleisch.**

Zutaten: 1 großer Bodenkohlrabi oder 3—4 weiße Rüben,  $\frac{1}{2}$  kg Kartoffeln, 375 g frisches oder gesalzenes Schweinefleisch, 3—4 l Wasser, 1—2 Eßl. Salz, 1 Pr. Pfeffer, 30 g Mehl.

Die Rüben oder Kohlrabi werden geschält, gewaschen, in Streifen geschnitten und mit kochendem Wasser und Salz aufs Feuer gestellt. Nach halbstündigem Kochen wird das Wasser abgegossen und soviel frisches kochendes zugegossen, daß sie eben bedeckt sind;  $1\frac{1}{2}$  Std. vor dem Anrichten steckt man das Fleisch hinein und legt die in Würfel geschnittenen Kartoffeln obenauf. Sobald diese weich geworden, macht man eine Mehlschwitze, löscht diese mit der Gemüsebrühe ab, würzt mit Pfeffer und gibt die Sauce, nachdem das Fleisch aus dem Topf genommen ist, über das Gemüse. Man rührt es gut um und läßt es nochmals aufkochen. Bereitungszeit 3 Std.

28. **Rot- oder Weißkohl gedämpft (Rot- und Bayerisch Kraut).**

Zutaten: 1 großer Kopf Rot- oder Weißkraut,  $\frac{1}{2}$  l Wasser, 2—3 Eßlöffel Essig,  $\frac{1}{2}$  Eßl. Salz, 50 g Fett, 1 Zwiebel, 2 Teel. Mehl. (1—2 Apfel, 1 Teel. Zucker.)

Die äußeren Blätter werden entfernt, der Kohl gewaschen und fein geschnitten und mit Salz und Essig vermischt; letzteres ist besonders bei Rotkohl der Farbe wegen nötig. In heißem Fett läßt man die fein geschnittene Zwiebel weich, aber nicht gelb werden, gibt dann den Kohl zu und dünstet ihn unter öfterem Umrühren damit, bis er zusammengefallen ist. Dann gibt man soviel Wasser daran als zum Weichkochen nötig ist und ersetzt das eingefochte von Zeit zu Zeit. Nach Belieben können einige in Scheiben geschnittene Apfel und etwas Zucker beim Kochen zugegeben werden, wodurch das Gemüse sehr wohlschmeckend wird.  $\frac{1}{2}$  Std. vor dem Anrichten streut man das Mehl darüber, schwenkt den Topf gut um und läßt es nochmals aufkochen. Bereitungszeit 2—3 Std.

29. **Kartoffelgemüse (Petersilien- und Rahmkartoffeln).**

Zutaten: 1 kg Kartoffeln,  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  l Wasser oder  $\frac{1}{2}$  l Fleischbrühe, 1 Eßl. Salz, 30 g Fett, 30 g Mehl, 1 Eßl. gehackte Petersilie oder  $\frac{1}{2}$  Tasse saurer Rahm.

Die geschälten Kartoffeln werden in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben geschnitten und in Fleischbrühe oder Salzwasser gar, aber nicht zu weich gekocht. Dann macht man eine helle Grundsaucе, die mit der Brühe von den Kartoffeln abgelöscht wird, gießt sie über die Kartoffeln, läßt sie darin aufkochen und gibt zuletzt feingehackte Petersilie oder sauren Rahm daran. Bereitungszeit 1 Std.

30. **Kartoffelbrei.**

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, Wasser, 1 Eßl. Salz,  $\frac{1}{2}$  l Milch, 1 Teel. Salz.

Die geschälten, in Stücke geschnittenen Kartoffeln werden in Salzwasser weichgekocht, abgegossen, zerstampft und mit heißer Milch auf dem Feuer aufgekocht und glatt gerührt.