

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Haushaltungskurs**

**Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>**

**Mannheim, [ca. 1915]**

Die Suppe

**urn:nbn:de:bsz:31-106241**

## Die Suppe.

Die Suppe bildet gewöhnlich die Einleitung der täglichen Hauptmahlzeit. Sie soll die Eflust anregen und den Magen für die Aufnahme der weiteren Speisen vorbereiten; auch soll sie dem Körper Wasser zuführen. Dieser Aufgabe dient die sog. „klare“ Suppe, Fleisch- oder Gemüsebrühe mit oder ohne Einlage. Häufig will man jedoch schon mit der Suppe den Hunger teilweise stillen und zieht deshalb die sog. „dicken“ Suppen vor.

Im folgenden finden unsere Leserinnen eine Auswahl von Rezepten für die verschiedensten Suppen, damit nach Möglichkeit jedem Wunsch und Geschmack Rechnung getragen sei. Die Zutaten sind bei allen Rezepten für 4 Personen berechnet.

### Vorkenntnisse zur Suppenbereitung.

Beim Kochen von Brühen müssen alle die Zutaten, die nicht gegessen werden können (z. B. Knochen, Suppengrün usw.), möglichst stark ausgelaugt werden, damit alle Salze und Geschmacksstoffe in die Brühe übergehen. Dies wird erreicht, wenn man diese Zutaten zerkleinert und sie mit ungesalzenem kaltem oder lauwarmem Wasser beistellt. Will man dagegen das Auslaugen verhüten, so gibt man die Nahrungsmittel in kochendes, vorher gesalzenes Wasser.

Das Waschen sämtlicher Nahrungsmittel sollte immer recht rasch vorgenommen werden (man lasse sie nie im Wasser liegen!), damit nicht wertvolle Stoffe mit dem Waschwasser weggegoßen werden.

Manche Suppen werden durch Abrühren mit Rahm oder Ei gebunden. Der Rahm oder das Ei werden zunächst in der Suppenschüssel mit einer Gabel kräftig geschlagen, dann gießt man ganz langsam etwas heiße Suppe zu, indem man ständig dabei weiterschlägt. Auf diese Weise wird das Gerinnen des Eiweißes verhütet.

Als Würze eignet sich für die meisten Suppen etwas Muskatnuß und für Brühsuppen Petersilie oder Schnittlauch, Muskatnuß wird stets auf dem Muskatreiber gerieben, die Petersilie wird von den harten Stielen befreit und möglichst fein geschnitten. Auch Schnittlauch schmeckt besser, je feiner er ist. Mit der Zugabe von fertigen Würzen sei man etwas sparsam, da diese die Geschmacksstoffe in stark konzentrierter Form enthalten. Werden geröstete Schnitten oder Würfel von Brötchen zugegeben, so kommen diese erst unmittelbar vor dem Essen in die Suppenschüssel, damit sie nicht weich werden, oder man stellt sie in einem besonderen Tellerchen auf den Tisch.

Die Suppeneinlagen haben sich im allgemeinen nach der Art der verwendeten Brühe zu richten. Aus kräftigen Brühen macht man am liebsten die sog. klaren Suppen, d. h. man gibt eine Einlage hinein, die sich nicht mit der Brühe verbindet, sondern diese „klar“ läßt, also nicht eindickt. Solche Einlagen sind z. B. Scheiben von Rindermark, Eierstich, die verschiedenen Arten von Klößchen und ähnliches. Bei Festessen ist es auch üblich, die Brühe ohne jegliche Einlage in Tassen zu reichen. Beim Kochen von Klößchen muß man stets darauf achten, daß das Wasser nicht strudelt, weil es sonst die Klöße auseinanderreißt. Man macht am besten immer zuerst einen Probekloß, den man in wenig gesalzenem Wasser garkocht. Fällt er trotz entsprechender Vorsicht auseinander, so war die Masse zu weich und muß verdickt werden; ist er dagegen zu hart, so kann man durch Einrühren von etwas Butter Abhilfe schaffen. Die Klöße sind gar, wenn sie an der Oberfläche des Wassers schwimmen.

Weniger kräftige Brühen verwendet man gern zur Herstellung der sogenannten gebundenen Suppen, d. h. man gibt — wie der Name schon sagt —, eine Einlage in die Brühe, die sich mit dieser bindet und die Suppe dadurch dick macht. Solche Einlagen sind z. B. Grieß, Grünkern, Haferflocken und dergleichen, die nach dem Kochen gerne noch mit Rahm und Ei „gebunden“ werden.

Manche Suppen werden auch durch eine sogenannte Mehlschwitze verdickt oder „gebunden“, daher wollen wir hier auch gleich ihre Zubereitung besprechen. Die Farbe der Mehlschwitze hat sich im allgemeinen nach der Farbe der Speise zu richten, sodaß also für weiße Speisen die Mehlschwitze ebenfalls weiß, höchstens hellgelb sein soll (Hirnsuppe), für gelbe und grüne Speisen nimmt man gerne die gelbe Mehlschwitze (Erbsensuppe), während für saure Speisen gewöhnlich die braune („dunkle“) Mehlschwitze verwendet wird.

Die Herstellung einer schönen Mehlschwitze erfordert schon eine gewisse Sorgfalt, da bei unachtsamer Zubereitung das Mehl leicht klumpt und die Schwitze dann nicht sämig wird. Zur weißen Mehlschwitze verwendet man am besten Butter, die man heiß werden läßt, dann gibt man das Mehl zu, rührt gut durch und löscht nun langsam mit der vorgeschriebenen Flüssigkeit ab. Ungeübte Frauen tun gut, wenn sie zum Ablöschen kaltes Wasser verwenden, weil dabei das Mehl nicht so rasch klumpt. Es darf immer nur ganz wenig Wasser unter starkem Umrühren zugegeben werden, und erst wenn die Flüssigkeit sich vollständig mit dem Mehle verbunden hat und die Masse ganz glatt gerührt ist, kann neu nachgegossen werden. Die Mehlschwitze muß gut durchkochen, darf aber weder bei der Zubereitung noch beim Durchdämpfen starker Hitze ausgesetzt sein.

Die gelbe Mehlschwitze wird genau so hergestellt, nur löscht man erst ab, wenn das Mehl gelb geröstet ist.

Zur braunen Mehlschwitze gibt man gern feingeschnittene Zwiebel zu, um den Geschmack zu verbessern. Man röstet zunächst unter ständigem Rühren (Aluminium- oder Eisentopf) das Mehl hellbraun, gibt dann die Zwiebel zu, läßt sie ein paar Minuten mitdämpfen, bis sie glasig, d. h. durchsichtig geworden ist, und löscht vorsichtig ab. Zum Anrösten des Mehles darf die Hitze stark sein, zum Ablöschen und Durchkochen zieht man den Topf auf die Seite des Herdes oder stellt die Gasflamme klein. Braune Mehlschwitzen werden besser, je länger sie kochen; sie sollten nie weniger als 2 Stunden kochen.

Es sei noch erwähnt, daß wir unter einem Löffel (abgekürzt Eßl. und Teel.) stets einen gestrichenen, nie einen gehäuften Löffel voll verstehen. Man sei vorsichtig, da ein gehäufter Löffel fast das Doppelte der Masse enthält, die ein gestrichener faßt.

Die Zubereitung der Speisewürze Soja siehe unter Beigüssen.

## Verschiedene Brühen für Suppen.

### Fleischbrühe.

Zutaten: 1 Pfd. Ochsenfleisch, 2 Etr. Wasser, 1 Eßl. Salz, 1 Zwiebel, 1 Sträußchen Suppengrün, 1 Gelbrübe, 1 bis 2 Tomaten,  $\frac{1}{2}$  Selleriewurzel.

Sowohl beim Einkauf des Fleisches wie beim Kochen der Fleischbrühe muß in Betracht gezogen werden, ob eine besonders kräftige Brühe, z. B. für Kranke, bereitet werden soll, oder ob wir ein saftiges Stück Kochfleisch auf den Tisch bringen wollen. Schwanzstück und Wade liefern z. B. eine kräftige Brühe, enthalten aber wenig Fett und schmecken daher nach dem Kochen trocken.

Um eine kräftige Brühe zu erzielen, werden die gewaschenen, klein gehackten Knochen und das rasch gewaschene Fleisch in kaltem Wasser aufgestellt und langsam zum Kochen gebracht. Wenn die Brühe warm ist, gibt man die übrigen Zutaten (mit Ausnahme von Salz) zu, denen man je nach Geschmack und Jahreszeit noch Gemüsestrünke von Blumenkohl oder Weißkraut, Erbsenschoten, Spargel- oder Kohlrabischalen und dergleichen hinzufügen kann. Selbstverständlich kann auch eine oder die andere der oben angeführten Zutaten wegbleiben. Eine schönere Farbe der Brühe kann durch eine geriebene Gelbrübe (Möhre) oder durch im Backofen braun gedörrte Erbsenschoten erzielt werden. Das Fleisch soll nur langsam, aber ununterbrochen 2 bis 3 Stunden fortkochen. Es darf ja nicht strudeln, weil sonst das Fleischiweiß gerinnt und für unsere Ver-

dauungsäfte schwer zugänglich wird. Außerdem wird dadurch auch die Brühe trübe. Während des Kochens soll möglichst kein Wasser nachgefüllt werden, da die Brühe sonst leicht schal und geschmacklos wird. Ist es trotzdem einmal nicht zu umgehen, so verwende man nur heißes Wasser. Vor Gebrauch wird die Fleischbrühe durch ein Sieb, oder, wenn sie recht klar sein soll, durch ein in heißes Wasser getauchtes Tuch gegossen und dann erst gesalzen.

Bei diesem Verfahren behält das Fleisch nur noch wenig Geschmack und wenig Nährwert und kann eigentlich nur noch unter Zugabe von frischem Fleisch zu Fleischküchlein, Haschee, zum Füllen von Gemüse und Pfannkuchen und dergleichen verwendet werden.

Legt man Wert auf ein gutes Stück Kochfleisch, so setzt man die kleingehackten Knochen wie oben beschrieben mit kaltem, ungesalzenem Wasser bei, gibt, wenn die Knochen 1 Stunde gekocht haben, Salz und das vorgerichtete Suppengrün zu und legt jetzt erst das Fleisch in die siedende Brühe ein. Durch die Hitze gerinnt das Eiweiß an der Schnittfläche, verstopft die Poren und verhindert das Austreten des Fleischsaftes. Um jedoch das Gerinnen des Eiweißes im Fleischinnern zu verhüten, darf die Brühe fortan nur noch ziehen, nicht mehr strudeln. Auf diese Weise bleibt das Fleisch schmackhaft, die Brühe wird aber weniger kräftig, ist jedoch für den täglichen Tisch vollkommen genügend. Ein saftiges Stück Kochfleisch erhält man von Hochrippe, Brustkern und Bug.

### Wurzelbrühe.

Zutaten: 1 Eßl. Fett, 1 Eßl. Salz, 2 Etr. Wasser, 1 Stengel Lauch, 1/2 Sellerieknohle oder 1 Stengel Selleriekraut, 1 Zwiebel, 1 Herzchen Wirsing, 2 Tomaten oder auch eine Handvoll verschiedener getrockneter Gemüseabfälle, wie Spargel- und Kohlrabischalen, Erbsenschoten, Sellerieblätter und -würzelchen, Lauch-, Petersilienwürzelchen, Krautblätter und dergleichen.

Die Brühe kann auf verschiedene Art hergestellt werden. Die einfachste ist das Aufstellen der verschiedenen Zutaten mit kaltem Wasser, die bei Verwendung von getrocknetem Grünem in Anwendung kommt. Nach dem Durchsieben muß man dann ein Stückchen Butter zugeben, weil das Fett ja vollkommen fehlt. Hat man dagegen frische Zutaten, so schneidet man diese gerne in feine Streifen und dämpft sie in heißem Fett an. Durch Mitdämpfen eines Stückchens Schwarzbrot oder noch besser eines in Streifen geschnittenen Stückchens Milz oder Leber wird der Geschmack der Brühe wesentlich verbessert. Man füllt heißes Wasser auf, läßt die Brühe langsam

1½ bis 2 Stunden kochen, feiht sie durch und salzt sie. Sie kann genau wie Knochenbrühe verwendet werden.

### Knochenbrühe.

Zutaten: 1 Pfund Knochen, 1 Sträußchen Suppengrün, 2 Ltr. Wasser, 1 Eßl. Salz.

Die zerkleinerten, gewaschenen Knochen, auch Bratenknochen, Sehnen und sonstige Fleischabfälle werden wie beschrieben aufgestellt. Das Suppengrün und die gebräunte Zwiebel gibt man der warmen Suppe zu, deren Wohlgeschmack durch ein Stückchen Milz oder Leber erhöht werden kann. Auch durch vorheriges Anbraten von Knochen und Zwiebel kann Geschmack und Farbe der Brühe verbessert werden. Die Knochen sollen 1½ bis 2 Stunden kochen, gesalzen wird erst nach dem Durchsiehen; die Brühe eignet sich vorzüglich für gebundene Suppen und Tunken.

### Suppeneinlagen.

#### Scheiben aus Rindermark oder rohe Eier.

Rindermark wird vorsichtig in etwa ½ cm dicke Scheiben geschnitten, die man 1 bis 2 Stunden in kaltes Wasser legt, damit alles Blut herauszieht. Dann legt man je eine Scheibe in nicht zu kleine Tassen und gießt gut heiße und recht kräftige Fleischbrühe darüber.

Statt dessen kann man auch in jede Tasse ein rohes, unverrührtes Ei legen, über das man sehr vorsichtig die heiße Fleischbrühe schöpft. Das Eigelb darf dabei nicht auseinanderlaufen. Man reicht zu beiden Brühen geröstetes Weißbrot, Käsestangen oder warme Fleischpastetchen.

#### Markklößchen, Leberklößchen, Klößchen aus Bratwurstfülle.

Zutaten: 90 g Rindermark, 1 Brötchen, 1 Ei, 1 Eßl. fein verriebene Zwiebel und Petersilie, 2 Eßl. Weckmehl, Salz, Pfeffer und Muskatnuß.

Das Mark wird ½ Stunde in kaltes Wasser gelegt und dann mit wenigen Tropfen Wasser solange geknetet, bis alles Blut daraus entfernt und das Mark schön weiß ist. Dann gibt man das eingeweichte, gut ausgedrückte Brötchen, das Ei, die fein verriebene und in Butter gedämpfte Zwiebel und Petersilie, das Weckmehl und die Gewürze zu, arbeitet die Masse gut durch und formt kleine Klößchen daraus. Diese werden sehr vorsichtig etwa 10 Minuten lang in Salzwasser gekocht, behutsam heraus-

genommen und in klare Fleischbrühe oder Grünkernsuppe gegeben. Statt des Rindermarks kann man auch die Fülle von 2 kleinen Bratwürsten oder 80 g fein verriebene Leber verwenden. Im übrigen ist die Zubereitung ganz die gleiche.

### Grießklößchen.

Zutaten:  $\frac{1}{4}$  Ltr. Milch, 25 g Butter, 65 g Grieß, Salz, Muskatnuß, 1 Ei.

Man gibt Butter und Salz in die kochende Milch, läßt den Grieß langsam unter ständigem Umrühren einlaufen und solange kochen, bis die Masse dick ist und sich vom Topfe löst. Ist sie etwas abgekühlt, so rührt man das gutgeschlagene Ei darunter, würzt nach Belieben mit etwas Muskatnuß und formt mit 2 Kaffeelöffeln längliche Klöße, die man in klarer Brühe oder in Salzwasser langsam 10 Minuten kochen läßt. Sie werden in klarer Fleischbrühe oder in Obstsuppen serviert.



Die Klößchen werden mit 2 Löffeln geformt.

### Schwammklößchen.

Zutaten:  $\frac{1}{4}$  Ltr. Milch, 40 g Butter, 4 Eßl. Mehl, 2 Eier, Salz und Muskatnuß.

Das Mehl rührt man mit Milch zu einem glatten Teiglein an, das man mit der Butter auf das Feuer stellt und unter ständigem Umrühren kochen läßt, bis die Masse einen Kloß bildet und sich vom Topfe löst. Wenn sie abgekühlt ist, werden Eier, Salz und etwas Muskatnuß eingerührt, mit einem Kaffeelöffel gleichmäßige Klößchen in die kochende Fleischbrühe oder in Salzwasser eingelegt und 10 Minuten langsam darin ziehen lassen. Der Teig darf erst unmittelbar vor Gebrauch zubereitet werden, da sonst die Klößchen leicht speckig werden.

### Flädchensuppe.

Zutaten:  $\frac{1}{4}$  Pfd. Mehl, 1 Ei,  $\frac{1}{6}$  Etr. Milch, Salz, Backfett.

Man backt dünne Pfannkuchen (Eierkuchen, Flädchen), rollt sie zusammen und schneidet sie in schmale Streifen. Sie werden in die Suppenschüssel gelegt, die heiße Fleischbrühe vorsichtig darüber gegossen und mit etwas Muskatnuß und Schnittlauch gewürzt. Man kann zu dieser Suppe auch sehr gut übriggebliebene Pfannkuchen verwenden.

### Gebundene Suppen.

#### Hirnsuppe.

Zutaten: 1 großes Kalbshirn oder 1 kleines Ochsenhirn, 50 g Butter, 4 bis 5 Eßl. Mehl,  $1\frac{1}{2}$  Etr. Wasser oder Brühe, 1 Eigelb, 3 Eßl. Rahm, 2 bis 3 Eßl. Wein.

Das Hirn wird gebrüht, abgehäutet und fein verwiegt. In der zerlassenen Butter wird das Mehl hellgelb gedämpft und mit kaltem Wasser abgelöscht. Dann gibt man das Hirn zu, läßt es mit der Suppe aufkochen, würzt mit Salz, Muskatnuß und Wein und rührt mit Eigelb und Rahm ab. Zu dieser Suppe kann man auch Knochen- oder Wurzelbrühe verwenden.

#### Seidensuppe.

Zutaten: 60 g Butter, 5 bis 6 Eßl. Mehl,  $\frac{3}{4}$  Etr. Milch,  $\frac{3}{4}$  Etr. Wasser, 1 Eigelb, 3 bis 4 Eßl. Rahm, Muskatnuß.

Man dünstet das Mehl in der Butter hellgelb, löscht mit kaltem Wasser ab, füllt mit Milch und Wasser auf, läßt die Suppe  $\frac{1}{2}$  Stunde kochen und rührt mit Eigelb und Rahm ab.

#### Königinssuppe.

Zutaten:  $\frac{1}{2}$  altes Suppenhuhn, 40 g Butter, 3 Eßl. Mehl,  $2\frac{1}{2}$  Etr. Brühe,  $\frac{1}{2}$  Lorbeerblatt, eine geschälte, mit 2 Nelken besteckte Zwiebel, 1 Sträußchen Suppengrün, 4 bis 6 Eßl. Wein, 3 Eßl. Rahm, 1 Eigelb.

Das vorgerichtete, nicht zu fette Suppenhuhn wird gewaschen und mit Zwiebel, Lorbeerblatt und Suppengrün in kochende Fleisch- oder Knochenbrühe gegeben und langsam darin weich gekocht (2 bis 3 Stunden). Aus Butter und Mehl bereitet man eine hellgelbe Mehlschwitze, die man mit der Hühnerbrühe auffüllt. Von dem weichgekochten Huhn wird das Fleisch gut abgelöst, in kleine Würfel geschnitten und in der Suppe einmal aufgekocht. Zuletzt gibt man den Wein zu, der aber nicht mitkochen darf, und rührt mit Eigelb und Rahm ab.



### Wildsuppe.

Zutaten: Knochen und Reste von Wildbraten, 1 Zwiebel, Suppengrün, 2½ bis 3 Etr. Wasser, 60 g Fett, 1 Eßl. Salz, 4 bis 5 Eßl. Mehl, 4 bis 5 Eßl. Wein, nach Belieben einige Tropfen Soja.

Vom Wildgerippe wird das Fleisch abgeschält, in kleine Würfel geschnitten und beiseite gestellt. Das Gerippe selbst wird zerhackt, mit Bratenknochen, Zwiebel und Suppengrün in kaltem Wasser beige stellt und 2 bis 3 Stunden gekocht. Dann bereitet man eine braune Mehlschwitze, die man mit der Wildbrühe ablöscht, auffüllt, salzt, und ebenfalls nochmals 2 bis 3 Stunden kochen läßt. (Man kocht daher besser die Brühe schon am Tage zuvor.) Jetzt gibt man das Fleisch zu, läßt einmal aufkochen, würzt mit Wein und Soja und gibt die Suppe mit gerösteten Weckschnitten (Semmel) zu Tisch.

### Pilzsuppe.

Zutaten: ½ Pfd. Pilze, 50 g Fett, 3 bis 4 Eßl. Mehl, 1 Zwiebel, 2 Etr. Wurzelbrühe, 2 bis 3 Eßl. Wein, ½ Teel. Soja.

Die gepuzten, gewaschenen Pilze werden fein verwiegt und mit der feingeschnittenen Zwiebel in dem Fett etwa 15 Minuten gedämpft, mit Mehl bestreut, mit Brühe abgelöscht und 1 Stunde gekocht. Die Suppe wird vor dem Anrichten mit Wein oder Soja abgeschmeckt. Nach Belieben reicht man geröstete Weckschnitten dazu.

### Suppe mit Gemüseeinlage.

Zutaten: 40 g Butter, 4 Eßl. Mehl, 1½ Etr. Wasser, 1 Eßl. Salz, 1 Eigelb, 3 Eßl. Rahm, als Einlage: ½ Pfd. Spargeln oder 1 kleiner Blumenkohl, ½ Pfd. Bohnen oder 1 Pfd. frische Erbsen, eine Hand voll Kerbel oder Sauerampfer oder Petersilie, 1 Kopf Sellerie oder 1 großer Stengel Lauch.

Die Suppe bietet im Sommer die Möglichkeit, mit den einfachsten Mitteln viel Abwechslung in den Speisezettel zu bringen. Man stellt aus Butter und Mehl eine der Farbe der Einlage angepasste Mehlschwitze her, in der man eines der oben genannten Gemüse weichdämpft und die man vor dem Anrichten durch Abrühren mit Eigelb und Rahm wesentlich verbessern kann. Die Gemüse müssen vorher sauber gepuzt, gewaschen und je nach ihrer Art zerkleinert werden: Spargeln, Bohnen und Lauch werden in 1 cm lange Stückchen geschnitten, die Erbsen ausgebrockt, der Blumenkohl in feine Röschen zerteilt, der Sellerie in kleine Würfel geschnitten und Kerbel, Sauerampfer und Petersilie fein verwiegt. Die letzteren drei kann

man auch vor dem Ablöschen mit dem Mehl in dem heißen Fett 5 Minuten andämpfen, wodurch ihre feinen Geschmacksstoffe besser entwickelt werden.

#### Gemüsesuppe.

Zutaten: 1 Pfd. Gemüse verschiedenster Art, 2 Kartoffeln, 2 Ltr. Wasser, 1/2 Eßl. Salz.

Verschiedene Gemüse, wie die Jahreszeit sie bietet (Bohnen, Lauch, Möhren, Sellerie, Wirsing, Blumenkohl u. a.), werden gepuzt, gewaschen, in Streifen geschnitten, in kochendes Salzwasser gegeben und darin halb weich gekocht. Dann gibt man 2 ebenfalls in Streifen geschnittene Kartoffeln zu und läßt alles zusammen vollends weich kochen. Wenn die Gemüse mit dem Buntmesser geschnitten werden, sieht die Suppe besonders hübsch aus.

#### Grünkernsuppe.

Zutaten: 1/4 Pfd. Grünkern, 2 Ltr. Brühe oder Wasser, 1/2 Eßl. Salz, 20 bis 30 g Butter, 1 Eigelb, 2 bis 3 Eßl. Rahm, 1 trockenes Brötchen.

Die gemahlene Grünkerne werden in der heißen Butter etwas angeröstet, mit Wasser oder Knochenbrühe abgelöscht und in 2 bis 3 Stunden weichgekocht. Von Zeit zu Zeit wird der Suppe etwas Wasser oder Knochenbrühe zugegeben. Damit die Suppe etwas gebunden wird, kocht man 1 trockenes Brötchen mit. Wenn die Grünkerne weich sind, treibt man die Suppe durch ein feines Sieb, verdünnt sie und rührt sie, sofern sie mit Wasser gekocht wurde, beim Anrichten mit Rahm und Eigelb ab. Wird die Suppe mit Fleisch- oder Knochenbrühe zubereitet, so läßt man Rahm und Eigelb weg. Liebt man die Suppe recht dicklich, so kann man unter die gemahlene Grünkerne 1 bis 1/2 Eßl. Grünkernmehl mischen und mitdämpfen. Die Zugabe des Brötchens erübrigt sich dadurch. Die Suppe kann ohne jede Einlage, nur mit etwas Muskatnuß gewürzt, oder auch mit Markflößchen, Eierstich oder gerösteten Weckwürfeln als Einlage aufgetragen werden.

#### Geröstete Grießsuppe.

Zutaten: 80 g Grieß, 50 g Butter, 1/2 Ltr. Wurzelbrühe oder Wasser, 1 Eigelb, 2 bis 3 Eßl. Rahm, 1 Eßl. Salz, Muskatnuß.

Der Grieß wird in der heißen Butter hellgelb geröstet, mit Wasser oder Wurzelbrühe abgelöscht, die zur Suppe nötige Menge nachgefüllt, 1/2 Stunde aufgekocht, gesalzen und beim Anrichten mit Muskatnuß gewürzt und mit Eigelb und Rahm abgezogen.

### Hafergrüßsuppe.

Zutaten: 80 g Hafergrüße, 40 g Butter oder Fett, 2 Etr. Wasser, 1½ Eßl. Salz, 2 bis 3 Eßl. saurer Rahm, 1 Eigelb, ½ Brötchen.

Man röstet die Hafergrüße in der heißen Butter hellgelb, löscht mit kaltem Wasser ab, füllt mit heißem Wasser, Knochen- oder Wurzelbrühe auf, salzt und läßt die Suppe 1 Stunde kochen. Beim Anrichten rührt man sie mit Rahm und Eigelb ab, würzt mit Muskatnuß und gibt die Suppe mit gerösteten Weißbrotwürfeln zu Tisch.

### Durchgetriebene Brotsuppe.

Verwendung für trockenes Brot.

Zutaten: 125 g Schwarzbrot, 1¾ Etr. Wasser, 1 Zwiebel, 30 g Butter, 1 bis 2 Eßl. Mehl, 2 bis 3 Eßl. Rahm, 1 Eigelb, Suppengrün.

Das in Scheiben geschnittene, trockene Schwarzbrot wird mit kaltem Wasser und Suppengrün beigestellt, weichgekocht und durchgetrieben. In der heißen Butter röstet man die feingeschnittene Zwiebel und 1 bis 2 Eßl. Mehl hellgelb, löscht mit kaltem Wasser ab, füllt mit der Brotsuppe auf, läßt sie gut durchkochen und rührt sie mit Rahm und Eigelb ab. Durch Zugabe einiger Löffel Bratenbeiguß wird der Geschmack der Suppe wesentlich verfeinert.

### Tomatenreisuppe.

Zutaten: 40 g Reis, 40 g Butter, 1½ Etr. Knochen- oder Wurzelbrühe, 4 Eßl. Tomatenmark, 1 Eßl. Salz, 2 bis 3 Eßl. geriebener Schweizer- oder Parmesankäse.

Der Reis wird gewaschen, zwischen einem Tuch getrocknet und in der heißen Butter hellgelb geröstet. Sodann gibt man das Tomatenmark bei, löscht ab, füllt mit heißer Brühe auf und läßt die Suppe 1 Stunde kochen. Vor dem Anrichten gibt man den geriebenen Käse zu.

### Kartoffelsuppe.

Zutaten: 1½ Pfund Kartoffeln, Suppengrün (Lauch, Sellerie, Gelbrübe, Petersilienwürzelchen), 2 Tomaten, 2 Etr. Wasser, 1½ Eßl. Salz, 1 Stückchen Butter oder 1 Eßl. Fett, 1 Brötchen.

Die fein gehackte Zwiebel sowie das in feine Streifen geschnittene Suppengrün dämpft man in heißem Fett, gibt dann die in feine Scheibchen geschnittenen Kartoffeln mit Salz und wenig kaltem Wasser zu, kocht alles weich und treibt die Masse durch ein Haarsieb oder verrührt sie gut mit dem Kochlöffel. Sodann füllt man mit heißem Wasser auf, kocht die Suppe

nochmals gut durch und rührt sie mit saurem Rahm ab. Das Brötchen schneidet man in Würfel, röstet diese in Butter hellgelb und gibt sie besonders in einem heißen Schälchen zur Suppe auf den Tisch. Man kann die Suppe auch mit in Butter gelb gedünsteten Zwiebelringen abschmelzen.

### Hülsenfrüchtesuppen.

Allgemeines: Die Hülsenfrüchte sind sehr reichhaltig an Eiweiß (25 %) und Stärke (50 %), Zucker und mineralischen Bestandteilen, aber arm an Fett und Wasser. Dies muß bei der Zubereitung berücksichtigt werden. Sie sollten mit Rücksicht auf ihren hohen Nährwert und den verhältnismäßig geringen Preis viel mehr verwendet werden. Es besteht vielfach die Ansicht, daß Hülsenfrüchte infolge ihrer zellstoffreichen laugenartigen Bestandteile schwer verdaulich seien. Eine sachgemäße Vor- und Zubereitung der Hülsenfrüchte kann jedoch ihre Verdaulichkeit wesentlich fördern.

Da durch das Trocknen den Hülsenfrüchten viel Wasser entzogen wird, müssen sie stets am Abend vor dem Kochtag eingeweicht werden. Die geschälten Hülsenfrüchte (Erbsen) werden mit dem Einweichwasser beige stellt; es darf nicht weggegossen werden, weil die löslichen Nährsalze darin enthalten sind. Bei den ungeschälten Hülsenfrüchten wie Bohnen, Linsen, ungeschälten Erbsen muß sowohl das Einweichwasser als auch das erste Kochwasser wegen der darin enthaltenen laugenhaften Bestandteile (Blähstoffe), die unserem Körper unzutraglich sind, abgegossen und durch frisches heißes Wasser ersetzt werden. Weicht man sie schon zwei Tage vor der Zubereitung ein, so lösen sich die unbefömmlichen Bestandteile völlig. Das zweite Kochwasser muß stets heiß zugegeben werden, weil das im Aufquellen begriffene Stärkemehl durch Zugießen von kaltem Wasser fleisrig würde. Kalkhaltiges, hartes Wasser ist zum Kochen der Hülsenfrüchte ungeeignet, weil der Kalk sich mit dem Eiweiß der Hülsenfrüchte bindet und das Weichwerden hindert. Durch Zusatz einer Messerspitze Natron kann das Wasser weich und zum Kochen der Hülsenfrüchte brauchbar gemacht werden. Hülsenfrüchte salzt man erst vor dem Anrichten, da das Salz den Hitzeegrad erhöht und das Eiweiß dadurch zu fest und schwer verdaulich würde.

### Erbsensuppe.

Zutaten: 1/2 Pfd. geschälte, halbierte Erbsen, 50 g Butter, 1 Zwiebel, 1/2 Eßl. Mehl, 1 1/2 Str. Wasser.

Die geschälten Erbsen werden am Vortag gewaschen und in kaltem Wasser eingeweicht. Am andern Tag stellt man sie mit dem Einweichwasser

bei, kocht sie weich und treibt sie durch ein Sieb. In der Butter wird die feingeschnittene Zwiebel mit dem Mehl hellgelb gedämpft, die Erbsenmasse zugegeben und mit warmem Wasser aufgefüllt. Nachdem die Suppe gut aufgekocht hat, wird sie gesalzen und mit in Butter gerösteten Weckwürfeln (Semmel) zu Tisch gegeben.

#### Weisse Bohnensuppe.

Zutaten: 250 g weiße Bohnen, 50 g Fett oder Butter, 2 Eßl. Mehl,  $1\frac{1}{2}$  Etr. Wasser, Salz.

Von den zuvor eingeweichten Bohnen wird das Einweichwasser abgegossen und diese mit frischem Wasser beigelegt. Man läßt die Bohnen  $\frac{1}{4}$  Stunde kochen und gießt dann das Wasser ab. Es wird durch frisches, heißes Wasser ersetzt, in dem man die Bohnen weich kochen läßt. Dann werden sie durchgetrieben. Von Mehl und Fett bereitet man eine helle Mehlschwitze, gibt die Bohnen hinein, füllt die Suppe mit heißem Wasser auf und salzt sie kurz vor dem Anrichten. Brühe von gekochtem Schweinefleisch oder Rauchfleisch gibt der Bohnensuppe einen kräftigen Geschmack.

#### LinSENSUPPE.

Zutaten: 250 g Linsen, 50 g Fett, 2 Eßl. Mehl,  $1\frac{1}{2}$  Etr. Wasser, 1 Paar Frankfurter oder Wiener Würstchen.

Die Linsen werden wie die Bohnen vorbereitet und die Suppe wie Bohnensuppe gekocht. An Stelle der hellen Mehlschwitze röstet man das Mehl kastanienbraun. 5 Minuten vor dem Anrichten salzt man die Suppe und gibt die in Scheiben geschnittenen Würstchen zu.

#### Süße Suppen.

##### Schokoladensuppe.

Zutaten: 200 g Schokolade,  $1\frac{1}{4}$  Etr. Milch, 2 Eigelb, 1 Prise Salz, Zucker.

Die Schokolade wird auf dem Reibeisen gerieben und mit der Milch, einer Prise Salz und nach Geschmack etwas Zucker aufgekocht. Nach dem Aufkochen gießt man die Suppe durch ein Haarsieb über das Gelbe von 2 Eiern, die man vorher tüchtig verquirlt hat, und richtet sie über geröstete Weißbrotschnitten an.

##### Weinsuppe

Zutaten:  $\frac{3}{4}$  Etr. leichter Weißwein oder Apfelwein,  $\frac{1}{3}$  Etr. Wasser, 60 g Perljago oder Tapioka, 2 Eßl. Sultaninen, etwas Zitronenschale, Zucker.

Man läßt  $\frac{1}{3}$  bis  $\frac{1}{2}$  Etr. Wasser mit etwas Zitronenschale oder einem

kleinen Stückchen Zimt aufkochen, rührt den gut gewaschenen Tapioka oder Perljago hinein, läßt ihn sehr langsam kochen, gießt dann  $\frac{3}{4}$  Etr. Weißwein oder Apfelwein hinzu, süßt nach Geschmack, fügt einige entfernte Zitronenscheibchen hinzu, läßt die Suppe aufkochen und entfernt vor dem Anrichten die Gewürze.

#### Heidelbeer- oder Blaubeersuppe mit Grießklößchen.

Zutaten:  $1\frac{1}{2}$  Pfd. Heidelbeeren (Blaubeeren), 1 Etr. Wasser, etwas Zimt, Zitronenschale, Zucker.

Die Heidelbeeren werden verlesen, schnell gewaschen und mit 1 Etr. Wasser, etwas ganzem Zimt, Zitronenschale und Zucker nach Geschmack einige Male aufgekocht. Man kann Grießklößchen in die Suppe geben. Gibt man sie ohne Klößchen, so kocht man 1 kleinwürfelig geschnittenes Milchbrötchen mit und streicht die Suppe vor dem Anrichten durch ein Sieb.

#### Apfelsuppe.

Zutaten:  $1\frac{1}{4}$  Pfd. saure Äpfel,  $\frac{5}{4}$  Etr. Wasser, Zitronenschale, Zimt, 3 Eßl. Weck- oder Zwiebackmehl, 1 Stückchen Butter, Zucker.

Die Äpfel werden gewaschen, samt Schale und Kernhaus in kleine Stücke geschnitten, mit  $1\frac{1}{4}$  Etr. Wasser, einem Stückchen Zitronenschale, etwas ganzem Zimt und 3 Eßl. Weck-(Semmel-)mehl weichgekocht. Die Suppe wird sodann durch ein Sieb getrieben, mit Zucker, Zitronensaft und einem Stückchen Butter abgeschmeckt und über in Würfel geschnittenem Zwieback angerichtet. Statt Weckmehl kann man auch 2 bis 3 Eßl. Reis mitkochen, nach Belieben auch 2 Eßl. Korinthen zugeben.

## Vorspeisen und Eierspeisen.

Die Vorspeisen sollen nicht sättigen, sondern als Einleitung eines größeren Essens durch ihre hübsche Anordnung, ihren feinen Geruch und Geschmack die Eßlust anregen und den Magen zur Aufnahme vielerlei guter Dinge vorbereiten. Die Geheimsprache der Küche nennt die Vorspeisen „hors d'oeuvres“, weil sie außerhalb der Hauptarbeit, d. h. der eigentlichen Mahlzeit stehen und diese nur vorbereiten. Sie werden darum auch stets vor der Suppe gereicht.

Vorspeisen erscheinen nie in großer Menge, wohl aber in vielfältiger, reizvoller Zusammenstellung auf der Tafel. Sie sollen besonders würzig zubereitet und besonders sorgsam ausgewählt und angerichtet sein.

Vorspeisen und Eierspeisen sind in diesem Abschnitt zusammengefaßt, weil verschiedene Eiergerichte sowohl als Vorspeise als auch als Beilagen zu Gemüse und Salaten verwandt werden können.