

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Haushaltungskurs

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Vorkenntnisse zur Suppenbereitung

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, 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-