

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Haushaltungskurs**

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

**Mannheim, [ca. 1915]**

Verschiedene Brühen für Suppen

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

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-

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 fleingehackten 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-