

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Haushaltungskurs

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Hülsenfrüchtesuppen

urn:nbn:de:bsz:31-106241

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 unbeförmlichen 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