

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Haushaltungskurs

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Beigüsse

urn:nbn:de:bsz:31-106241

Beigüsse, Gemüse und Süßspeisen.

Beigüsse.

(Tunken, Saucen).

Ein guter Beiguß gibt den Speisen erst die rechte Würze, und Beigüsse bringen durch die Vielseitigkeit der Zubereitungsart große Abwechslung in unseren Speisezetteln, vor allem beim Abendessen und für die Resteverwertung. Auf keinem anderen Gebiet eröffnet sich dem Schöpfergeist der Köchin ein so weites Betätigungsfeld. Die Zubereitung der Beigüsse verlangt große Sorgfalt und Aufmerksamkeit. Vor allem müssen die Gewürze richtig zu einander abgestimmt sein, damit nicht ein Geschmack vorherrscht. Bratenbeigüsse und Ragouts sollen nie übermäßig gewürzt sein, damit der Eigengeschmack des Fleisches nicht verdeckt wird. Bei den gebundenen Beigüssen muß das Mehl gut durchgekocht sein, damit sich der Mehlgeschmack verliert. Alle Beigüsse, die man kalt serviert, müssen, solange sie stehen, von Zeit zu Zeit umgerührt werden, damit sich keine Haut bildet.

Zum Ablöschen eines Beigusses nimmt man heißes Wasser; nur wer im Kochen ungeübt ist, mag anfänglich kaltes Wasser nehmen, weil dabei das Mehl nicht so rasch klumpt (siehe Heft 10, S. 7, Mehlschwitze) und deshalb sich leichter glatt rühren läßt. Aber möglichst bald gehe man zu heißem Ablöschen über, das unbedingt vorzuziehen ist.

Zur Herstellung von braunen Beigüssen ist Butter nicht empfehlenswert, weil die in der Butter meist noch enthaltene Buttermilch schneller bräunt als das Mehl und der Beiguß dadurch eine ungleichmäßige Farbe bekommt.

In den folgenden Rezepten ist gelegentlich Wein als Zusatz zu Beigüssen genannt. Er kann selbstverständlich in fast allen Fällen auch weggelassen werden, denn wenn Kinder im Hause sind, wird man lieber ohne Wein kochen.

Weißer Butterbeiguß.

Zutaten: 40 g Butter, 50 g Mehl, stark $\frac{1}{2}$ Ltr. Fleisch- oder Gemüsebrühe, Zitronensaft, 1 Eigelb.

Man läßt die Butter am besten in einer glasierten Kasserole zergehen, dämpft darin das Mehl, bis es Blasen wirft, löscht vorsichtig ab, rührt die kochende Masse glatt, füllt nach und nach mit heißem Wasser, Milch, Fleisch- oder Gemüsebrühe auf, würzt mit Salz und Zitronensaft und läßt den Beiguß $\frac{1}{2}$ Stunde gut durchkochen. Beim Anrichten rührt man sorgfältig mit Eigelb ab.

Kapernbeiguß. Einem weißen Butterbeiguß gibt man vor dem Anrichten 2 Eßl. Kapern und evtl. 3 Eßl. Wein zu.

Senfbeiguß. Den weißen Butterbeiguß verrührt man mit 2 Eßl. Senf.

Sardellenbeiguß. Das Mehl wird i Fett hellbraun gedämpft und dem Beiguß 3 gepuzte, fein geschnittene Sardellen zugegeben. Er muß gut durchkochen.

Heringsbeiguß wird in gleicher Weise mit gewässertem, fein verwiegtem Salzhering statt der Sardellen zubereitet.

Meerrettich.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Stange Meerrettich, 40 g Butter, 50 g Mehl, $\frac{1}{2}$ Tasse Milch, $\frac{1}{2}$ Tasse Fleischbrühe, etwas Salz, 1 Prise Zucker.

Der Meerrettich wird abgeschabt, gewaschen und gerieben, mit Salz und Zucker bestreut und sofort, damit er durch die Luft nicht schwarz wird, mit Mehl in die heiße Butter gegeben, hellgelb gedünstet und mit Milch und Fleischbrühe abgelöscht. Will man den Meerrettich scharf haben, so darf er nur kurz aufkochen; längeres Kochen nimmt ihm die Schärfe immer mehr. Hat man eine größere Menge Meerrettich zu reiben, so bedeckt man das Geriebene mit Milch oder Mehl, um das Schwarzwerden zu verhindern.

Tomatenbeiguß.

Zutaten: 40 g Butter, 50 g Mehl, 5 Tomaten, 1 Zwiebel, 2 Tassen Fleisch- oder Knochenbrühe oder Wasser, Salz.

In der zerlassenen Butter dämpft man die fein verwiegte Zwiebel glasig, gibt die in kleine Stücke geschnittenen Tomaten zu und dämpft sie ungefähr 10 Minuten. Dann streut man das Mehl darüber, löscht langsam mit Brühe oder Wasser ab, läßt den Beiguß $\frac{1}{2}$ Stunde durchkochen und gießt ihn durch ein Haarsieb. Statt der frischen Tomaten kann man auch Tomatenmark verwenden, dann erübrigt sich das Durchsiehen. Besonders schmackhaft wird der Beiguß durch etwas geriebenen Schweizer- oder Parmesankäse, den man vor dem Anrichten einrührt.

Brauner Beiguß.

Zutaten: 50 g Fett, 70 g Mehl, 1 Zwiebel, 2 Nelken, 1 Lorbeerblatt, Salz, 2 Eßl. Essig, 1 Gläschen Wein, 1 bis 2 Zitronenscheiben, 1 Teel. Zucker.

In einer Eisenpfanne röstet man das Mehl kastanienbraun, löscht ab, rührt glatt, verdünnt mit kochendem Wasser oder Fleischbrühe, gibt das Gewürz bei, läßt den Beiguß 1 bis 1½ Stunde gut durchkochen und gießt ihn durch ein Sieb. Den Wein fügt man erst kurz vor dem Anrichten hinzu. Liebt man einen kräftigen Geschmack, so nimmt man anstatt Fett würfelig geschnittenen geräucherten Speck in die Pfanne und röstet darin das Mehl braun. Man kann auch 1 Teel. Zucker mit dem Mehl im Fett rösten, wodurch das Mehl sich schneller bräunt und der Beiguß einen milderen Geschmack bekommt. Gebräunter Zucker süßt nicht. Als Würze kann nach Belieben Tomatenmark, fein geschnittene Pilze, Soja oder die überall käufliche Worcestersauce verwendet werden.

Gurkenbeiguß: Einem braunen Beiguß fügt man 1 Eßl. Rahm und 4 oder 5 in feine Scheibchen geschnittene Essiggurken zu und läßt ihn noch kurz aufkochen.

Abgeschlagene Beigüsse.

Holländischer Beiguß.

Zutaten: 4 Eigelb, 75 g Butter, Saft einer halben Zitrone, 1 Eßl. Mehl, 1/8 Etr. Wasser, 1/4 Etr. Fischsud, Spargel- oder Blumenkohlwasser.

Das Mehl wird mit dem Wasser angerührt, Eigelb, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und die Brühe zugegeben und der Beiguß auf dem Feuer tüchtig mit dem Schneebesen geschlagen. Die Butter wird nach und nach in kleinen Stückchen zugegeben. Wenn der Beiguß zu kochen beginnt, nimmt man ihn vom Feuer und bringt ihn sofort zu Tisch. Er darf nicht stehen bleiben, sondern muß schaumig auf den Tisch kommen.

Bearner Beiguß. (Sauce Bearnaise)

Zutaten: 4 g Estragon, 10 g Schalotten, 1/2 Glas Rotwein, 1 1/2 Glas Fleischbrühe, 1 Teel. Fleischertrakt, 4 Eigelb, 1 Teel. Kartoffelmehl, 1/4 Pfd. Butter, 1/2 Zitrone, Salz.

Estragon und Schalottenzwiebeln werden fein geschnitten und in Wein und etwas Fleischbrühe gedünstet. Wenn die Zwiebelchen weich sind, treibt man die Brühe durch ein Sieb und stellt sie kalt. 1/4 Pfd. Butter wird leicht

gerührt, mit Fleischbrühe, Zitronensaft, Eigelb, Salz und der Zwiebelbrühe vermenget. Dann stellt man den Topf auf kochendes Wasser und schlägt den Beiguß, bis er anfängt dick zu werden. Er muß sofort aufgetragen werden, solange er noch schaumig ist.

Kalte Beigüsse.

Indischer Soja. (Würze)

Zutaten: 100 grüne Nüsse, $\frac{1}{4}$ Pfd. Schalotten, $\frac{3}{8}$ Etr. Wein, $\frac{3}{8}$ Etr. guter Weinessig, 3 Eßl. Estragon, 3 Lorbeerblätter, Zitronenschale, 30 g Pfefferkörner, 8 g ganzer Zimt, 8 ganze Nelken, 4—5 Knoblauchzehen, 200 g Sardellen, Salz.

Die Nüsse, bei denen das Kernhaus noch flüssig sein muß, werden um Johanni (24. Juni) gepflückt, gewaschen und fein verwiegt. Dazu gibt man Schalotten, Wein, Weinessig und etwas Salz, läßt die Mischung in einer weiten Glasflasche fest zugebunden oder zugekorft 4 Wochen an der Sonne stehen und rührt jeden Tag um. Dann gießt man die Brühe durch ein Sieb, gibt den verwiegten Estragon, Lorbeerblätter, etwas verwiegte Zitronenschale, von der man das Weiße gut entfernt hat, Pfefferkörner, Zimmt, Nelken, Knoblauchzehen und die gepuhten entgräteten Sardellen hinzu und läßt alles solange kochen, bis das Sardellenfleisch aufgelöst ist. Nun gießt man das Ganze durch ein feines Tuch, füllt die Flüssigkeit in kleine Flaschen, die man verkorft und gut zubindet. Sie werden an einem kühlen Ort aufbewahrt und halten sich jahrelang. Je älter der Soja ist, desto wohlschmeckender wird er. Alle braunen Beigüsse, Mayonnaisen, Ragouts, Herings- und Kartoffelsalate kann man je nach Geschmack mit einigen Tropfen bis zu 1 Teel. Soja würzen.

Mayonnaise.

Zutaten: 2 Eigelb, 1 Teel. Salz, 1 Eßl. Zitronensaft, $\frac{1}{3}$ Etr. gutes Salatöl, am besten Oliven- oder Erdnußöl, 1 Teel. Senf, Zucker, einige Tropfen Soja.

Zur Mayonnaise können nur frische Eier verwendet werden, keine eingelegten. Die Eigelb werden in einer kleinen Porzellanschüssel gut mit Salz verrührt. Unter gleichmäßigem Rühren mischt man das Öl tropfenweise darunter. Wenn die Mayonnaise butterartig wird, bevor alles Öl eingerührt ist, verdünnt man die Masse mit einigen Tropfen Essig oder Zitronensaft. Ist alles Öl eingerührt, so würzt man die Mayonnaise und stellt sie bis zum Gebrauch kalt. Sollte es einmal vorkommen, daß die Mayonnaise ge-

rinnt, so gibt man in eine Schüssel ein frisches Eigelb, verrührt es gut, gibt unter ständigem Umrühren die geronnene Mayonnaise zu und rührt, bis sie ganz steif ist.

Remouladentunke. Man rührt eine dicke Mayonnaise und gibt als Würze 1 Teel. Senf, 1 Teel. Zucker, Soja, 125 g fein verwięte Essiggurken und 2 fein verwięte Schalotten darunter.

Falsche Mayonnaise.

Zutaten: 1 Eßl. Mehl, $\frac{1}{4}$ Etr. Wasser, $\frac{1}{2}$ Teel. Senf, 1 Teel. Salz, 1 Eßl. Essig, 1 Eßl. Zitronensaft, $\frac{1}{4}$ Etr. Salatöl, 1 bis 2 Eigelb, 1 Teel. verwięte Salatkräuter und Kapern, 1 Sardelle, nach Belieben 1 Prise Paprika.

Das Mehl rührt man mit wenig kaltem Wasser glatt, läßt es unter stetem Rühren in das kochende Wasser einlaufen und $\frac{1}{4}$ Stunde kochen. In das erkaltete Mehlteiglein rührt man mit den Schneebesen langsam Eigelb und Öl ein und würzt mit den angegebenen Zutaten. Diese Mayonnaise ist bekömmlicher als die echte und daher besonders am Familientisch oft beliebter.

Süße Beigüße.

Vanillebeigüß.

Zutaten: $\frac{1}{2}$ Etr. Milch, 2 Eigelb und 1 Ei, 50 bis 60 g Zucker, $\frac{1}{2}$ Eßl. Kartoffelmehl, $\frac{1}{2}$ Stange Vanille, 1 Prise Salz.

Die Vanilleschote wird der Länge nach aufgeschnitten, die Samen herausgekratzt, alles zusammen in die Milch gegeben und darin aufgekocht; dann wird die Schote herausgenommen. Inzwischen rührt man die Eigelb und das ganze Ei mit Zucker schaumig, gibt das mit Milch angerührte Kartoffelmehl und die Vanillemilch langsam unter Schlagen dazu und schlägt den Beigüß auf nicht zu starkem Feuer tüchtig, bis er ans Kochen kommt. (Vorsicht, damit er nicht gerinnt.) Dann wird er sofort vom Feuer genommen und noch eine Weile weiter geschlagen, damit das Eiweiß nicht gerinnt.

Hagebuttenbeigüß.

Zutaten: 4 Eßl. Hagebuttenmark (Hägemark), 1 Glas Wein oder Wasser.

Das Mark wird mit Wein verrührt und auf dem Feuer unter tüchtigem Schlagen zum Kochen gebracht.

Karamelbeiguß.

Zutaten: Zum Beiguß: 2 Eigelb, 30 g Zucker, 1 Teel. Stärkemehl, $\frac{1}{2}$ Etr. Milch. Zum Karamel: 50 g Zucker, $\frac{1}{6}$ Etr. Wasser.

Den Zucker läßt man in einem eisernen Pfännchen braun werden, löscht ihn mit Wasser ab und kocht ihn solange, bis er sich vollständig gelöst hat. Dann verrührt man das Eigelb mit Zucker, dem angerührten Stärkemehl, Milch und dem gebräunten Zucker, gibt die Masse in eine Messingpfanne und schlägt sie bis zum Kochen.

Gemüse.

Die Erkenntnis von der großen Bedeutung der Nährsalze und der Ergänzungstoffe, der „Vitamine“, für Aufbau und Funktion des menschlichen Körpers verbreitet sich immer mehr.

Frisches Gemüse, Salate und Obst sind in der Hauptsache die Träger der Nährsalze und Vitamine, und die um die Gesundheit ihrer Lieben besorgte Hausfrau wird möglichst täglich davon auf den Tisch bringen. Da aber die Hitze einen Teil der Vitamine zerstört, so wird man gerne auch etwas „Rohkost“, vor allem in Form von Salat oder Obst, dem täglichen Speisezettel einfügen. Eine zweckentsprechende Ernährung steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, während eine einseitige, falsch zusammengestellte Ernährung die Lebens- und Spannkraft erschöpft und frühes Altern und Siechtum mit sich bringt.

Die wichtigste Forderung für eine richtige Nahrung ist, daß neben der zweckentsprechenden Auswahl und Zusammensetzung dafür Sorge getragen wird, daß kein Nährstoff verloren geht; eine wichtige Forderung, die leider — meist aus altem Vorurteil — nicht immer genügend beachtet wird.

Schon beim Putzen der Gemüse sollten wir daran denken und nicht Gemüseteile wegwerfen, die wertvolle Nährstoffe enthalten. Als Hauptregel merke man sich, daß alle bitteren, holzigen und faulen Teile entfernt werden müssen, alles Uebrige aber verwendet werden kann.

Bei Blattgemüsen werfe man die welken Blätter nicht weg. Beim Dämpfen wird dem Gemüse ohnehin ein Teil seines Wassergehaltes entzogen. Salat aber wird wieder vollkommen frisch, wenn wir ihn 2 bis 3 Stunden vor Gebrauch waschen und auf dem Salatseiherr liegen lassen. Da die Stiele und Rippen der Blattgemüse die Leitungsröhrchen für die Nährstoffe sind, dürfen sie nur entfernt werden, wenn sie holzig sind, was bei älterem Gemüse dann und wann vorkommt. Aber auch dann können