

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kräftig, schmackhaft, billig

Haarbeck, Lina

Berlin, 1914

3. Gemüse

[urn:nbn:de:bsz:31-294694](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-294694)

1. Man bräunt in einem großen Löffel heißem Fett eine halbe, in Würfel geschnittene Zwiebel und übergießt damit den Fisch.

2. Man gibt 3—4 Eßlöffel voll zerlassene Butter dazu. Viele lieben auch Senf dabei.

3. Man bereitet eine Butter- oder Senfstunke.

Ganz genau ebenso zubereiten kann man so ziemlich alle am einfachen Tisch vorkommenden Fische wie Karpfen, Hecht, Schleie usw.

5. **Stodfisch.** Gut gewässerter Stodfisch wird mit warmem Wasser, dem man etwas Essig zusetzen kann, aufs Feuer gebracht. Sobald er kocht, stellt man ihn zur Seite, damit er nur noch ziehen kann, bis er gar ist, was etwa $\frac{1}{2}$ Stunde Zeit erfordert. Kurz vor dem Anrichten salze man sehr reichlich. Beim Anrichten nehme man die Stücke sorgfältig mit dem Schaumlöffel heraus, lege sie hübsch auf eine heiße Schüssel und bestreue sie mit wenig Salz. Zwiebelscheiben, die man während des Fischkochens in einem Eßlöffel Fett schön gebräunt hat, werden darübergegossen. Beilage: Kartoffeln.

3. Gemüse.

Bei Gemüsen, welche vor der Zubereitung in Salzwasser abgekocht werden, gieße man dieses niemals weg, sondern verwende es nachher statt Fleischbrühe oder gewöhnlichem Wasser ans Gemüse.

In denjenigen Gemüsen, welche mit * bezeichnet sind, kann man, der Einfachheit halber, das Fleisch gleich mitkochen.

Doch gebe man das Fleisch immer erst dann in das Gemüse, wenn dieses tüchtig kocht. Verwendet man gesalzenes oder geräuchertes Fleisch, dann lasse man am

Gemüse Salz und Fett, verwendet man frisches Fleisch, dann lasse man nur das Fett weg. Stark gesalzenes Fleisch muß gewässert werden. Auch eine Partie in Würfel geschnittene Kartoffeln kann man in demselben Topf mitkochen, doch sei man dann vorsichtig mit dem Wasser, das zugegossen wird. Das Gericht muß schön gebunden, nicht zu wässerig und nicht zu dick sein.

* **1. Bayerisch Kraut.** Dieses beliebte Gemüse wird von Weißkohl zubereitet. Man nimmt einen mittelgroßen, festen Kohlkopf, entfernt die schlechten Blätter, teilt ihn in der Mitte durch und schneidet den Strunk und die ganz dicken Blattrippen heraus. Dann wird der Kohl gehobelt oder fein geschnitten. Nun läßt man 1 Liter Wasser, eine gute Handvoll Salz, 6 Pfefferkörner, eine halbe, kleingeschnittene Zwiebel, zwei zerschnittene Äpfel mit der Schale, 2 Stückchen Zucker und 2 Eßlöffel voll Fett tüchtig kochen, gibt das Kraut hinein, deckt es zu und läßt es langsam, aber ständig zwei Stunden lang kochen. Von Zeit zu Zeit muß es umgerührt werden. Etwa 10 Minuten vor dem Anrichten gibt man, je nachdem man das Gemüse mehr oder weniger sauer liebt, einen Kaffeelöffel bis zu einem Eßlöffel voll Essig daran und stäubt etwas Mehl darüber. Es muß aber danach alles noch einmal tüchtig kochen. Meist muß noch nachgesalzen werden. Beilagen: jede Art Braten, Wurst, Frikandellen, Rauchfleisch und Kartoffeln.

2. Blumenkohl. Hat man verhältnismäßig wenig Blumenkohl, dann wird er in beliebig große Teile zerlegt, gewaschen und in so viel kochendem Wasser, daß er davon knapp bedeckt ist, offen weich gekocht, was etwa 15 bis 20 Minuten dauert. Das Wasser muß vorher mit einer kleinen Handvoll Salz gewürzt werden. Unterdessen läßt man einen Eßlöffel voll Fett zergehen, gibt einen großen Eßlöffel voll Mehl hinein und rührt, bis es in die Höhe steigt. Das Gemisch muß aber ganz weiß

bleiben und darf sich nicht gelb färben. Nun gibt man langsam und unter beständigem Rühren $\frac{1}{2}$ Liter von dem Blumenkohlwasser daran und läßt es langsam glatt und dicklich kochen. Mit dem Salzen sei man vorsichtig, denn das Gemüswasser hat schon Salz. Nun holt man mit dem Schaumlöffel die Blumenköhlchen aus dem Wasser heraus und läßt sie in der Mehlstunke gut durchkochen. Wenn diese zu dick sein sollte, dann gebe man noch etwas Wasser dazu.

Hat man einen recht schönen, großen Kopf, dann entferne man den Strunk und die kleinen Blättchen und lege ihn eine Zeitlang in stark gesalzenes Wasser, aber so, daß er davon bedeckt ist. Dies bewirkt, daß die kleinen Käupchen und Insekten herauskommen. Nun wird der Kopf in kochendem Wasser und einer Handvoll Salz gargekocht, was aber bis zu $\frac{3}{4}$ Stunden dauern kann. Doch lege man den Blumenkohl so in das Wasser, daß der Strunk nach unten zu liegen kommt. Er wird so schneller weich und ist nachher mit dem Schaumlöffel leichter herauszunehmen. Der Blumenkohl muß auf einer gewärmten Schüssel angerichtet werden. Er darf nicht mehr lange im Wasser liegen bleiben, wenn er weich ist. Man kann dann eine Buttertunke darüber gießen, oder man bräunt zwei Eßlöffel voll Reibbrot in einem Eßlöffel voll Fett, am besten schmeckt Butter, und übergießt den Kohl damit. Beilagen: Pfannkuchen und Bratkartoffeln, alle Arten gebratenes Fleisch und Wurst mit gekochten Kartoffeln.

* 3. **Bohnen, geschnitzelte.** Für jede Person rechne man $\frac{1}{2}$ Pfund Bohnen. Sie werden von den Fäden befreit, gewaschen und fein geschnitzelt. Dann läßt man einen Eßlöffel voll Fett oder gewürfelten Speck sehr heiß werden, gibt die rohen Bohnen mit einer Handvoll Salz hinein, gießt $\frac{1}{2}$ Liter heißes Wasser daran, deckt den Topf zu, und läßt sie langsam weich dämpfen. Eine Viertelstunde vor dem Anrichten stäubt man

einen großen Kaffeelöffel voll Mehl darüber, rührt gut durch und läßt es schön sämig kochen.

Wer es liebt, kann, um eine Abwechslung zu haben, mit dem Mehl einige Tropfen Essig beimischen. Dadurch, daß man die Bohnen immer wieder ein wenig anders zu Tisch bringt, entleiden sie nicht in der Zeit, wo man im Garten viel Bohnen hat und darum oft welche essen muß.

Wenn man das Fleisch mitkocht, kann man die Bohnen auch ganz lassen, man zieht also dann nur die Fäden ab. Man kann auch halb Bohnen und halb gelbe Rüben nehmen.

4. Bohnen, grüne. 2 Pfund Bohnen werden von den Spitzen und Fäden befreit, was sehr sorgfältig getan werden muß, denn das schöne Gemüse kann durch die langen, unangenehmen Fäden vollständig verdorben werden. Dann werden die Bohnen kurz gewaschen und in etwa 2—3 Liter kochendem Wasser, dem eine Handvoll Salz zugesetzt wurde, weich gekocht. Dann macht man in einem Kochtöpfchen einen großen Eßlöffel voll Fett sehr heiß, gibt eine Handvoll klein geschnittener Zwiebeln hinein und läßt sie ganz tiefbraun schmoren. Beim Anrichten holt man die Bohnen mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heraus, läßt sie gut abtropfen und legt sie in eine gewärmte Schüssel. Nun werden die braunen, sehr heißen Zwiebeln über das Gemüse gegossen, worauf man es gleich zu Tische gibt.

* **5. Bohnenerne** werden gekocht wie Linsen; nur rechne man bis zu 3 Stunden Zeit zum Weichwerden.

* **6. Erbsen, gelbe.** $\frac{3}{4}$ Pfund getrocknete Erbsen werden gut verlesen, tüchtig gewaschen und über Nacht in einem Liter Wasser eingeweicht. Am andern Morgen setzt man sie mit dem kalten Weichwasser und einer Handvoll Salz aufs Feuer. Eine Messerspitze kohlen-saures Natron beigegeben, beschleunigt das

Weichwerden. Doch muß man immerhin auf $1\frac{1}{2}$ bis 2 Stunden Kochzeit rechnen. Wird kein Schweinefleisch mitgekocht, dann bräunt man einen großen Eßlöffel würfeligen Speck auf dem Feuer, rührt tüchtig um und gibt es an die Erbsen, die mit einem Holzstößel zu Brei gestampft werden. Man kann sie auch durch ein Sieb treiben. Nachher müssen sie noch $\frac{1}{4}$ Stunde sanft kochen.

Man darf für die Erbsen nur ein schwaches Feuer unterhalten und muß oft umrühren, weil sie leicht anbrennen. *Beilagen:* Jede Art Schweinefleisch und Wurst, oder auch nur Sauerkraut.

* **7. Erbsen, grüne.** 2 Pfund ausgeschotete Erbsen werden in etwa $\frac{3}{4}$ Liter kochendem Wasser, dem eine Handvoll Salz zugesetzt wird, gekocht. Nach etwa $\frac{1}{2}$ Stunde gibt man einen Eßlöffel Fett, 2 Kaffeelöffelchen Mehl, ein Stückchen Zucker und, wenn nötig, auch noch etwas Salz daran, deckt sie zu und läßt sie noch einmal ungefähr $\frac{1}{2}$ Stunde gar schmoren. Man kann sie beim Anrichten mit feingeschnittener Petersilie mischen. Man kann auch halb Erbsen, halb gelbe Rüben nehmen. *Beilagen:* Pfannkuchen mit Bratkartoffeln, gebratenes Fleisch und Wurst mit gekochten Kartoffeln.

* **8. Gelbe Rüben.** Für jede Person rechne man etwa $\frac{1}{2}$ Pfund Rüben. 2 Pfund werden also geschält, in runde oder längliche Stückchen geschnitten und mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser aufs Feuer gebracht, das man mit einer Handvoll Salz vorher gewürzt hat. Es kommt auf die Art an, aber die meisten sind nach einer halben oder $\frac{3}{4}$ Stunden weich. Wenn das Wasser ziemlich eingekocht ist, gibt man einen großen Eßlöffel Fett daran, stäubt einen kleinen Kaffeelöffel voll gestoßenen Zucker und zwei Kaffeelöffel voll Mehl darüber, läßt alles gut durchkochen und gibt ganz kurz vor dem Anrichten eine Handvoll geschnittene Petersilie hinzu.

Beilagen: Pfannkuchen mit Bratkartoffeln, alle Arten Fleischspeisen und Wurst mit Kartoffeln.

9. Kohlrabi. 2 Pfund Kohlrabi werden geschält und in dünne Scheiben oder Streifen geschnitten. Alles Holzige muß entfernt werden. Die kleinen Herzblätter werden gewaschen, fein geschnitten und beiseite gelegt. Die Kohlrabi werden in $\frac{3}{4}$ Liter Wasser, dem eine Handvoll Salz zugefügt wurde, mit den Herzblättern, die man etwas später hinzugibt, weich gekocht, was etwa $\frac{3}{4}$ Stunden dauert. Dann läßt man einen Eßlöffel Fett in einem Kochtöpfchen sehr heiß werden, gibt einen Eßlöffel voll Mehl dazu, rührt tüchtig, bis es hell gelb ist und löscht mit wenig kaltem Wasser ab. Nun rührt man die Mehlschwitze mit etwas Kohlrabiwasser dünner und gießt sie an das Gemüse. Dann läßt man alles noch einmal gut durchkochen, damit es schön sämig wird. **Beilagen:** Alle Arten Braten und Wurst mit Kartoffeln. Auch mit Fleisch gefüllte Pfannkuchen und Fricandellen.

*** 10. Linsen.** $\frac{3}{4}$ Pfd. Linsen werden am Abend gewaschen und in 1 Liter kaltem Wasser eingeweicht. Am andern Tag bringt man die Linsen mit dem Weichwasser und einer Handvoll Salz aufs Feuer und läßt sie weich kochen, wozu 1—1 $\frac{1}{2}$ Stunde Zeit nötig ist. Eine Messerspiße kohlen-saures Natron beigegeben, beschleunigt das Weichwerden. Dann läßt man einen großen Eßlöffel voll Fett oder besser gewürfelten Speck unter beständigem Rühren in einem Pfännchen dunkelbraun werden, gießt es zu den Linsen und läßt sie tüchtig durchkochen. Gleichzeitig streue man auch einen kleinen Kaffeelöffel voll Mehl darüber. Sollten die Linsen ein wenig zu trocken sein, dann gebe man noch etwas Wasser hinzu. Wer es liebt, kann auch einen Eßlöffel voll Essig oder mehr darunter mischen. **Beilagen:** Alle Arten gekochten und gebratenen Fleisches, Wurst und Speck usw.

11. Mangold wird gekocht wie Spinat.

12. Reiskemüse. Eine große Tasse Reis wird gewaschen und mit $1\frac{1}{2}$ Liter kaltem Wasser, dem eine Handvoll Salz zugefetzt ist, aufs Feuer gestellt. Man rühre von Zeit zu Zeit, lasse den Reis zugedeckt zum Kochen kommen und lasse ihn auch noch etwa 10 Minuten kochen. Man kann den Reis auch in kochendes Wasser geben, doch quillt er, kalt aufgestellt, mehr auf. Solange er nicht dicklich wird, ist keine Gefahr, daß er anbrennt. Dann aber stelle man ihn so zur Seite, daß er nicht mehr kochen kann, sondern daß er bei schwacher Hitze und im Dampf vollends weich wird, was im ganzen etwa eine Stunde in Anspruch nimmt. Am besten ist es, man rührt von jetzt ab gar nicht darin, sondern schüttelt ihn von Zeit zu Zeit. Gibt man den Reis mit einer Tunke zu Tisch, was meistens der Fall sein wird, dann ist kein Zusatz von Fett nötig. Sonst kann man dem Salzwasser auch ein Stückchen Fett, am besten Butter, zusetzen. Beilagen: Alle Arten Braten, Fleischklöße, ganz besonders Suppenfleisch mit Tomatentunke.

* 13. Rotkraut wird zubereitet wie bayerisch Kraut.

* 14. Salzbohnen. Auf jede Person rechne man zwei gute Hände voll eingemachter Bohnen. Die Bohnen werden über Nacht in kaltes Wasser gelegt und am anderen Morgen kalt aufgestellt. Man kocht die Bohnen, bis sie ganz weich sind, was bis zu zwei Stunden dauern kann. Dann gieße man sie auf ein Sieb und bereite sie zu wie geschnitzelte Bohnen.

Soll mit den Salzbohnen etwas gespart werden, dann nehme man weniger davon und koche $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ Pfund weiße Bohnenkerne in Salzwasser weich, in der Zeit, wo die Bohnen kochen. Bei der Zubereitung mische man die beiden Gemüse und verfähre wie bei geschnitzelten Bohnen. Sie brauchen aber, weil sie schon

weich sind, nur $\frac{1}{2}$ Stunde im Fett zu dünsten. Die Bohnenkerne müssen am Abend vorher eingeweicht werden. Will man das Fleisch mitkochen, dann lege man es in die grünen Bohnen, aber erst dann, wenn sie nicht mehr salzig schmecken. Sie dürfen dann auch nur eine ziemlich kurze Brühe haben, von der nichts mehr weggegossen werden darf. Man mischt dann die weißen Bohnenkerne darunter und spart alles Fett.

* **15. Sauerkraut zu kochen.** $1\frac{1}{2}$ —2 Pfund Sauerkraut wird mit kochendem Wasser übergossen und gleich fest ausgedrückt. Wässern soll man es nicht. Nun läßt man in einem Kochtopf 1 Liter Wasser, einen sehr großen Eßlöffel Fett, 2 Prisen Salz, eine halbe, zerschnittene Zwiebel, 2 klein geschnittene Äpfel und ein Stückchen Zucker zum Kochen kommen, gibt das Sauerkraut hinein und läßt es wenigstens 1— $1\frac{1}{2}$ Stunde, besser länger, ziemlich stark kochen. 10 Minuten vor dem Anrichten stäube man etwas Mehl darüber und lasse es gut durchkochen. Wenn es nötig sein sollte, gibt man noch ein wenig Wasser hinzu, sonst wird das Sauerkraut gelb, wodurch es an Geschmack und Ansehen verliert. Man schmecke gut ab und salze, wenn nötig, nach. **Beilagen:** Jede Sorte Braten, Pökel- und Rauchfleisch und Wurst mit Kartoffeln oder Kartoffelbrei. Auch Spätzle schmecken statt der Kartoffeln gut dazu, auch Fleisch- und Leberklöße. Doch kann man Sauerkraut auch ohne Fleisch zu Tisch geben, indem man einen gelben Erbsenbrei dazu bereitet.

16. Spinat. Man nehme eine große Portion, für jede Person $\frac{1}{2}$ Pfund Spinat, denn er kocht sehr zusammen. Nachdem das Gemüse gut verlesen ist, so daß keine faulen Stellen mehr vorhanden sind, wird es tüchtig gewaschen und nur ganz kurz, höchstens 3 Minuten, in etwa 3 Liter kochendem Wasser, dem eine große Handvoll Salz zugesetzt ist, offen gekocht. Dann gießt man den Spinat auf ein Sieb, läßt ihn ab-

tropfen und wiegt ihn fein. In einem Kochtopf läßt man einen Eßlöffel Fett, eine sehr klein geschnittene, halbe Zwiebel oder eine kleine Portion Schnittlauch mit einer kleinen Handvoll Salz und einer Prise Pfeffer schön dunkelgelb werden, gibt den Spinat hinein, mischt $\frac{1}{2}$ Liter von dem heißen Abgußwasser darunter, stäubt zwei Kaffeelöffel voll Mehl darüber und läßt das Gemüse noch eine Zeitlang kochen. Ist es noch zu dicklich, dann gebe man noch etwas Wasser hinzu, doch darf der Spinat nicht zu dünn sein. **Bei I a g e n:** Kartoffeln mit Spiegeleiern oder mit harten Eiern. Auch Pfannkuchen, Gestupftes und alle Arten Fleisch und Wurst.

* **17. Weiße Rüben.** 2— $2\frac{1}{2}$ Pfund Rüben werden geschält, in nußgroße Würfel geschnitten und nur ganz kurz gewaschen. Dann wird in einem Kochtopf ein Eßlöffel voll Fett oder würfeliger Speck unter ständigem Rühren gebräunt, ein Eßlöffel Zucker dazugerührt, die Rüben hineingegeben und oft umgerührt, bis sie etwas gelblich geworden sind. Jetzt gießt man etwas heißes Wasser daran, würzt mit einer Handvoll Salz und läßt alles, fest zugedeckt, langsam weich schmoren, was je nach Art der Rüben 1— $1\frac{1}{2}$ Stunden dauern kann. Man muß öfter umrühren und wenn nötig, noch etwas Flüssigkeit nachgießen. Die Menge des Wassers hängt sehr von der Art der Rüben ab. Sie dürfen nicht zu einem Brei zerkothen. Zuletzt stäubt man zwei Kaffeelöffel voll Mehl darüber und läßt alles gut durchkochen. **Bei I a g e n:** Alle Arten Fleisch und Wurst. Bratkartoffeln schmecken dazu ganz besonders gut.

* **18. Weißkohl** wird zubereitet wie Spinat, nur muß er $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden kochen. Viele lieben eine kleine Beigabe von Kümmel.

* **19. Winter- oder Krauskohl** wird zubereitet wie Spinat.

* **20. Wirsing** wird zubereitet wie Spinat.