

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Kräftig, schmackhaft, billig**

**Haarbeck, Lina**

**Berlin, 1914**

b) Suppenbrühen

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

einem glatten Teig verschafft, aus dem man die Klößchen formt, die 10 Minuten langsam gekocht werden müssen.

**6. Leberklößchen.** Diese mache ich immer, wenn ich als Beigabe zum Fleisch vom Metzger ein Stückchen Leber bekommen habe. Auch von Niere habe ich sie schon gemacht. In einem reichlich nußgroßen Stückchen Fett wird etwas kleingeschnittene Zwiebel gelb gedünstet. Darunter mengt man dann die gehackte Leber und ein in Wasser eingeweichtes, gut ausgedrücktes Weißbrötchen. Außerdem mischt man darunter ein Ei, Muskat, einen guten Eßlöffel voll Mehl. Je nachdem man das Brot ausdrückt, braucht man etwas mehr oder weniger Mehl. Die abgestochenen Klößchen kocht man 5—10 Minuten in schwachem Salzwasser.

**7. Markklößchen.** 60—80 Gramm Rindermark, etwas weniger tut's auch, wird in Stückchen geschnitten, mit einem reichlich nußgroßen Stückchen Butter an eine warme Herdstelle gebracht und zu einer Masse verarbeitet. Dann kommt hinzu ein Ei, Salz, Muskat, etwa 2 Eßlöffel voll Reibbrot und bis zu einem Eßlöffel voll Mehl. Das wird alles zu einem glatten Teig verschafft, kleine Klößchen geformt und behutsam in nur siedendes Salzwasser gelegt. Sie dürfen nicht kochen, sonst zerfallen sie. Hier ist es sehr zu empfehlen, zuerst die Probe mit einem Klößchen zu machen und wenn nötig, noch etwas Reibbrot unterzumischen.

**8. Mehlklöße.** Ein Stückchen Butter, etwa halb so groß wie ein Ei, wird zu Sahne gerieben und vier Eßlöffel voll Mehl, ein Ei, Salz, Muskat und Milch gut daruntergeschafft. Dann werden die Klößchen abgestochen und 10 Minuten gekocht.

#### b) Suppenbrühen.

Fleischbrühe von 1 Pfund Fleisch. Das Fleisch muß frisch sein. Setze die abgewaschenen Knochen, Knorpel, und was man an Haut vom Fleisch abschneidet, mit etwa

1—2 Liter kalten Wassers ohne Salz aufs Feuer. Sobald es kocht, gibt man eine Handvoll Salz daran. Erst dann kommt das Fleisch hinzu, das man vorher tüchtig geklopft und ganz kurz abgewaschen hat. Sorge dafür, daß das Wasser schnell wieder kocht, gib dann das Suppengemüse hinzu und stelle den Topf auf die Seite, so daß das Wasser nur zieht, nicht sprudelt. Nur so wird man eine wohlschmeckende Brühe und zugleich eßbares, nicht allzu ausgekochtes Fleisch erzielen. Kochzeit 2 Stunden. Ich schäume die Fleischbrühe nicht ab, weil sie dadurch an Nährwert verliert.

Als Suppengemüse kann man verwenden: Zwiebel, Lauch, Spargel, Sellerie, gelbe Rübschen, Petersilie, Rosen- und Blumenkohl, Tomaten und auch grüne Bohnen. Man kann alles zusammen verwenden und auch weglassen, was man nicht hat oder nicht mag. Man nehme jedoch von allem nur wenig, damit nicht ein einzelner Geschmack zu stark hervortritt. Das Suppengemüse wird gut gewaschen, wenn nötig, geschält und in feine Streifen geschnitten.

Zum Sätmigmachen der Fleischbrühe kann man bei 2 Liter Flüssigkeit etwa 3—4 Eßlöffel voll Reis, Sago oder Graupen mitkochen. Die Flüssigkeit kocht ein, deshalb habe ich hier reichlich angegeben. Sollte sie zu sehr einkochen, dann gieße man wenig heißes Wasser zu. Auch kann man kurz vor dem Anrichten zwei ziemlich große, geschälte und gewaschene rohe Kartoffeln auf dem Reibeisen hineinreiben und kurze Zeit aufkochen lassen. Dies schmeckt ganz besonders gut, wenn man nachher die Suppe mit einem Ei abrührt. Bei einer solchen Fleischbrühe sind Zusätze von Liebigs Fleischextrakt, Maggi und ähnlichen Dingen ganz unnötig. Die Kunst ist eben, auch ohne diese künstlichen Würzen, die sich im Laufe der Zeit recht teuer stellen, schmackhaft und gut zu kochen. Bei Fleischbrühe, die nur von Knochen hergestellt ist, die ich immer ohne Salz mit kaltem Wasser aufsetze, gebe ich öfters eine Messerspitze Liebigs Fleischextrakt oder Maggi

daran, wenn die Suppe durch andere Zutaten nicht schon kräftig genug geworden ist.

Genau wie Fleischbrühe kann jede Schinken-, Zungen- und Pöckelfleischbrühe verwendet werden, die aber auch für Kartoffel-, Erbsen-, Bohnensuppe usw. sehr gut verwendbar sind.

**Gemüsebrühe.** Alle Suppeneinlagen schmecken aber nicht nur in einer klaren Fleisch-, sondern auch in einer Gemüsebrühe sehr fein, die auf folgende Weise zubereitet wird: 2½ Liter kaltes Wasser wird mit allen möglichen Gemüsen, die man zur Verfügung hat, im ganzen 1—2 Pfund, aufs Feuer gesetzt. ½ Zwiebel, ein Lauchstengel, 2 Kartoffeln, einige Blätter Wirsing und Kraut, ein Stück Gurke, 2—3 gelbe Rüben, Rosen- und Blumenkohl, Selleriewurzel, Erbsen, Bohnen, Linsen, alles, auch Reste sind zu verwenden. Dies alles wird auf kleinem Feuer zwei Stunden gekocht und dann durch ein Sieb gegossen. Diese Brühe kann genau so behandelt werden wie Fleischbrühe. Man gibt jetzt Salz und eine beliebige Suppeneinlage hinein. Auch kann man eine mit Speck zubereitete, helle Mehlschwitze machen, diese in die Brühe gießen und alles eine Weile kochen lassen, bevor man etwa Klöße hineingibt.

Das im Sieb zurückgebliebene Gemüse wird am anderen Tage durchgetrieben, mit dem nötigen Wasser aufgesetzt, mit Kartoffeln etwas gedickt und mit einem Eßlöffel voll heißem, gebräuntem Speck abgeschmalzt. Dies gibt eine schöne Suppe.

### c) Suppentzepte.

Die mit \* bezeichneten Suppen eignen sich für Kranke.

**1. Bettelmannsuppe.** Hierzu kann man alle erdenklichen Gemüse-, Kartoffel-, Reis-, Brot-, Fleisch- und andere Reste verwenden. Alles zusammen wird in 1½ bis 2 Liter Wasser weich gekocht und durch ein Sieb ge-