

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

4. Teil: Beigüsse

[urn:nbn:de:bsz:31-305205](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-305205)

4. Teil: Beigüsse

Ersatzmittel für Salatbeiguß.

1—2 in der Schale gekochte Kartoffeln werden geschält, warm gerieben, kaltgestellt und mit Essig, Milch oder Öl, wenig Salz und feinverwiegten Kräutern vermischt. Statt der Milch kann auch etwas Fleisch- oder Kräuterbrühe, Suppe oder Wasser zum Verdünnen des Salatbeigusses verwendet werden.

Weißer Zwiebelbeiguß.

2—3 Zwiebeln werden fein geschnitten und in Kräuterbrühe etwa $\frac{1}{2}$ Std. gekocht. Dann bereitet man ein Mehlteiglein; 2—3 Eßlöffel Mehl werden mit kalter Flüssigkeit, Kräuterbrühe oder Milch glatt gerührt, in die durchgeseigte Zwiebelbrühe gegeben und noch einige Male aufgekocht. Kurz vor dem Anrichten kann etwas Butter zugefügt werden. Je nach Belieben können die Zwiebeln auch in dem Beiguß bleiben, dann sieht man die Brühe nicht ab.

Brauner Zwiebelbeiguß.

Man läßt 1 Liter Kräuterbrühe oder Wasser zum Kochen kommen; unterdessen wird mit 2—3 Eßlöffel Braunmehl ein Teiglein angerührt und in die kochende Flüssigkeit einlaufen lassen. Als Würze fügt man Zwiebel mit Nelken besteckt, Lorbeerblatt, 1 Eßlöffel Essig und etwas Salz hinzu und läßt den Beiguß gut durchkochen. Unterdessen werden Zwiebeln in feine Streifen geschnitten und in etwas Butter gelb geröstet. Man gibt diese dem durchgesehenen Beiguß zu und kann, wenn nötig, mit Maggi würzen.

Selleriebeiguß.

Der geschälte Sellerie wird in ganz kleine Würfel geschnitten, mit einem Stückchen Butter angedünstet und mit Kräuterbrühe oder Wasser weich gedämpft. Dann rührt man ein Mehlteiglein an, gibt dies zu dem Sellerie, sowie einige fein verwiegte, zarte Sellerieblätter und läßt den Beiguß noch kurze Zeit kochen.

Schnittlauchbeiguß.

1 Eßlöffel Mehl wird nebst reichlich fein geschnittenem Schnittlauch in etwas Butter leicht angedämpft und mit Kräuterbrühe oder Wasser abgelöscht. Dann rührt man ein Mehlteiglein an, gibt dies zu und

läßt den Beiguß gut durchkochen. Kurz vor dem Anrichten fügt man noch einige Tropfen Essig und das nötige Salz zu. Es lassen sich auch einige frisch gekochte, durch den Sieb gestrichene Kartoffeln als Bindemittel zu den weißen Beigüssen verwenden. Auf diese Weise genügt etwa 1 Eßlöffel Mehl.

Petersilienbeiguß.

2—3 Eßlöffel Mehl werden mit kalter Flüssigkeit angerührt, dies in die kochende Kräuterbrühe gegeben und gut durchgekocht. Kurz vor dem Anrichten gibt man reichlich fein verwiegte Petersilie und ein Stückchen Butter zu. Auf diese Weise zubereitet, bleiben die Vitamine erhalten. Um Mehl einzusparen, können frisch gekochte, heiß durchpassierte Kartoffeln als Bindemittel mitverwendet werden. Zum Mehlteiglein genügt dann 1 Eßlöffel Mehl.

Dillbeiguß.

2 Eßlöffel fein verwiegter Dill wird in etwas Butter gedämpft und Kräuterbrühe zugegeben. Man macht den Beiguß mit einem Mehlteiglein sämig. Will man das Mehl sparen, so wird 1 Eßlöffel Mehl mit dem Dill angedämpft, zuletzt fügt man noch einige frisch gekochte, durch ein Sieb gedrückte Kartoffeln als Bindemittel zu.

Falsche Mayonnaise.

Zutaten: 2 Eßlöffel Mehl, 1 Tasse Kräuterbrühe oder Milch, 1 Eßlöffel Zwiebelessig, etwas Salz, Senf.

Die Kräuterbrühe läßt man zum Kochen kommen; unterdessen wird das Mehl mit kalter Flüssigkeit angerührt und unter beständigem Rühren zugegeben. Sobald die Masse dicklich ist, läßt man sie etwas abkühlen und fügt Zwiebelessig, Salz und Senf hinzu. Nach Belieben kann man etwas Butter darunter rühren oder einige Tropfen Maggi zugeben. Man serviert die Mayonnaise kalt.

Falsche Mayonnaise, 2. Art.

2 Eßlöffel Mehl werden mit etwas kalter Kräuterbrühe oder Milch angerührt, unter beständigem Rühren in $\frac{1}{4}$ Liter kochende Kräuter- oder Fleischbrühe gegeben und etwa 10—15 Min. gekocht, bis die Masse dicklich ist. Nachdem der Mehlteig erkaltet ist, gibt man 1 Eßlöffel Zwiebelessig, etwas Senf, wenig Salz und ein Stückchen Butter zu, schneidet einige Scheiben Wurst in kleine Würfel oder etwas hart gekochtes Ei und mengt dies darunter. Man serviert die Mayonnaise kalt oder gibt sie als Brotaufstrich. Man kann noch fein verwiegte Kräuter, wie Schnittlauch, Petersilie, Estragon, Dill, Thymian oder Pimpernelle zugeben.

Kräuterbeiguß.

Verschiedene Kräuter wie Schnittlauch, Kresse, Sauerampfer, Boretsch, Estragon, Thymian, Dill, etwas Zitronenmelisse werden gewaschen, auf ein Tuch zum Trocknen gelegt und fein verwiegt. In $\frac{3}{4}$ l kochende Kräuterbrühe rührt man ein Mehlteiglein ein und läßt es gut durchkochen. Unterdessen werden die vorbereiteten Kräuter in einem Stückchen Butter gedämpft und zugegeben. Man kann auch die Kräuter roh in den Beiguß geben und die Butter darunter rühren, wodurch die Vitamine erhalten bleiben. Auch hierzu lassen sich frisch gekochte, geriebene Kartoffeln mitverwenden.

Bechamelbeiguß oder Grundsauce.

2—3 Eßlöffel Mehl werden mit kalter Flüssigkeit, Wasser, Milch oder Kräuterbrühe angerührt. Man gibt dies in die kochende Gemüsebrühe und läßt den Beiguß gut durchkochen. Kurz vor dem Anrichten fügt man ein Stückchen Butter zu. Dieser Beiguß kann zu allen gekochten Gemüsen, wie Blumenkohl, Spargeln usw., gegeben werden. Man nimmt jeweils von dem Abkochwasser des betreffenden Gemüses.

Korianderbeiguß.

Man bereitet mit etwas Butter, Mehl und fein geschnittener Zwiebel eine helle Mehlschwitze, löscht mit Kräuterbrühe oder Wasser ab, läßt den Beiguß gut durchkochen und würzt mit Salz und 2—3 Messerspitzen Korianderpulver. Um Butter einzusparen, kann auch ein Mehlteiglein zugefügt werden. Wird der Beiguß mit Wasser zubereitet, so kann man nach Belieben mit einigen Tropfen Maggi würzen.

Kümmelbeiguß (zu verschiedenen Gemüsen).

Er wird auf gleiche Weise wie Korianderbeiguß zubereitet. Man kann Butter einsparen, wenn man ein Mehlteiglein in die betreffende Gemüsebrühe, wie z. B. bei Weißkraut, einrührt. Das Ganze wird mit einem Kaffeelöffel Kümmel gewürzt. Nach Belieben kann man auch Kümmelpulver verwenden, wenn man den Beiguß zu Kartoffeln gibt.

Brauner Senfbeiguß.

2—3 Eßlöffel Braunmehl werden mit kalter Flüssigkeit zu einem Teiglein angerührt und in die kochende Fleisch- oder Knochenbrühe einlaufen lassen. Nachdem der Beiguß gut durchgekocht hat, rührt man 1—2 Kaffeelöffel Senf und nach Belieben ein Stückchen Butter darunter.

Sauerampferbeiguß.

Mit einem Stückchen Butter und Mehl wird eine helle Mehlschwitze bereitet, mit Kräuterbrühe oder Wasser abgelöscht und gut durchgekocht. Man gibt zuletzt 2—3 Eßlöffel von verwiegtem Sauerampfer zu. Man kann auch frisch gekochte, durchpassierte Kartoffeln zum Sämigmachen mitverwenden und den Sauerampfer in der Butter andünsten, dann 1 Eßlöffel Mehl darüber streuen und ablöschen. In diesem Fall behält man etwas verwiegten Sauerampfer zurück und gibt ihn roh unter den fertigen Beiguß. Einige Tropfen Maggiwürze, vor dem Anrichten zugegeben, erhöhen den Wohlgeschmack.

Tomatenbeiguß.

Zutaten: 1 Pfd. Tomaten, etwas Butter, 2 Eßlöffel Mehl, $\frac{1}{4}$ Liter Kräuterbrühe oder Wasser, wenig Salz.

Die Tomaten werden gewaschen, in Stücke gebrochen und weich gekocht. Man treibt sie durch ein Haarsieb. Das Mehl wird in der Butter leicht angedünstet, mit Tomatenmark abgelöscht und, soviel als nötig, mit Kräuterbrühe oder Wasser verdünnt. Man läßt den Beiguß noch einmal aufkochen. Sollte der Beiguß nicht sämig genug sein, so gibt man noch ein Mehlteiglein zu.

Tomatentunke, roh.

Einigen reifen Tomaten wird die Haut abgezogen, dann durch die Maschine gedreht. In den Brei rührt man halb soviel Sauermilch, gibt fein verwiegte Petersilie und wenig Muskatblüte oder eine Prise Gewürzpulver zu und schlägt die Masse mit dem Schneebeisen. Nach Belieben kann auch etwas Salz zugefügt werden. Die Tomaten können vorher abgebrüht werden, damit die Haut sich gut löst. Die Tunke ist gut zu Schalenkartoffeln.

Meerrettichbeiguß.

Sollte der Meerrettich ausgetrocknet sein, so legt man ihn einige Zeit in Wasser, damit er besser zu reiben ist. Der Meerrettich wird geschabt und auf dem Reibeisen gerieben, wobei man ihn öfters dreht, damit sich die Fasern nicht lösen. Man streut etwas Mehl darüber oder gießt etwas Milch zu, damit er nicht schwarz wird. In einem Stückchen Butter dämpft man den Meerrettich etwa 5 Min., streut 1 Eßlöffel Mehl darüber, löscht mit Milch oder Fleischbrühe ab, gibt Salz und Zucker zu und läßt ihn je nach der Schärfe länger oder kürzer kochen. Um den scharfen Geschmack zu mildern, können einige frisch gekochte Kartoffeln, durch ein Sieb gestrichen, mitverwendet werden. Auf diese Weise braucht man weniger Mehl. Will man das Fett einsparen, so gibt man ein Mehlteiglein zu. Der Meerrettich enthält Senfö, woher der scharfe Geschmack und Geruch rühren.

Gurkenbeiguß.

Eine ausgewachsene, gelbe Gurke wird geschält, halbiert und nach Entfernung der Kerne in kleine Würfel geschnitten; dann in Kräuterbrühe oder Fleischbrühe mit etwas Essig, Zwiebel und Lorbeerblatt weich gekocht. Unterdessen rührt man das nötige Mehl mit Wasser oder Milch an, nimmt das Lorbeerblatt heraus, gibt das Mehlteiglein zu und läßt den Beiguß noch kurz aufkochen. Nach Belieben kann ein Stückchen Butter kurz vor dem Anrichten zugefügt werden.

Heringsbeiguß.

Ein gut gewässerter Hering wird geputzt und fein verwiegt. Man rührt mit 2—3 Eßlöffel Mehl ein Teiglein an, gibt es in die kochende Fleisch- oder Kräuterbrühe und läßt den Beiguß mit Pfefferkörnern, Lorbeerblatt und 1—2 Eßlöffel Essig gut durchkochen. Unterdessen werden fein geschnittene Zwiebeln in etwas Butter gedämpft, der Beiguß durch ein Sieb geseiht und die Zwiebeln, Hering und nach Belieben etwas Maggiwürze zugegeben. Die Heringsmilch wird durch ein Sieb gestrichen, mit einigen Tropfen Milch verrührt und in den Beiguß gegeben.

5. Teil:

Kartoffelgerichte

Außer Fett brauchen wir Stärkemehl und Zucker. Das Stärkemehl ist hauptsächlich in den pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten, und zwar sind Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Getreide sehr reich an Stärkemehl. Ähnlich wie das Fett tragen auch Stärkemehl und Zucker zur Körperwärme bei. Den Zucker gewinnen wir aus dem Saft des Zuckerrohrs und aus der Zuckerrübe. Auch Gelberüben enthalten Zuckerstoff. Ebenso finden wir in reifem Obst viel Zucker vor. Das Stärkemehl hat für die Ernährung die gleiche Bedeutung wie der Zucker. Das Stärkemehl ist schwerer und langsamer zu verdauen wie reiner Zucker; darin liegt die große Bedeutung, welche das Stärkemehl als Bestandteil der Nahrung hat.

Petersilienkartoffeln.

Die Kartoffeln werden gewaschen und dünn geschält, da sich das Eiweiß direkt unter der Schale befindet. Dann legt man die Kartoffeln in frisches Wasser, weil sie an der Luft rasch braun werden. 2—3 Eßlöffel Mehl werden zu einem Teiglein angerührt und in kochende