

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

Heringsbeiguß

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

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