

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

Sauerampferbeiguß

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

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 Senföl, woher der scharfe Geschmack und Geruch rühren.