

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Einfach und gut**

**Trunk-Kälble, Lina**

**Karlsruhe, 1947**

Grünkerngemüse

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

### **Weißer Bohnen mit Karotten.**

Auf 1 Pfd. weiße Bohnen rechnet man 2—3 Pfd. Karotten. Die Bohnen werden verlesen, gewaschen und über Nacht eingeweicht. Am anderen Tag stellt man sie mit frischem Wasser auf und läßt sie gar werden. Die Karotten werden gewaschen, geputzt, in dünne Blättchen geschnitten und nebst fein geschnittener Zwiebel in etwas Butter gedämpft, wenig Salz und Gemüsebrühe zugefügt und der Topf geschlossen. Alsdann rührt man mit 2—3 Eßlöffel Mehl und kalter Flüssigkeit ein glattes Teiglein an, rührt dies zu den Bohnen, gibt zuletzt die Karotten zu und läßt alles zusammen nochmals aufkochen.

### **Weißer Bohnen mit Tomaten.**

Etwa  $\frac{3}{4}$  Pfd. gewaschene, eingeweichte Bohnen werden mit frischem Wasser beigestellt und vorsichtig weich gekocht, bis alle Flüssigkeit eingekocht ist. Alsdann fügt man eine Tasse Tomatenmark und etwas Salz zu und läßt das Gericht einmal aufkochen. Nach Belieben kann man noch etwas fein geschnittene Zwiebel in Butter andünsten, gibt 1—2 geschälte, in feine Blättchen geschnittene Äpfel zu, läßt sie weich werden und rührt dies unter die Bohnen. Alles zusammen läßt man nochmals aufkochen.

### **Linsengemüse.**

Die Linsen werden verlesen, gewaschen und über Nacht eingeweicht. Sie werden mit frischem Wasser beigestellt und zum Kochen gebracht. Nach Belieben kann man, um Fett zu sparen, ein Stückchen fettes Schweinefleisch mitkochen und läßt beides zusammen gar werden. Unterdessen werden 1—2 Eßlöffel Braunmehl mit kaltem Wasser angerührt, das Fleisch herausgenommen und in kleine Würfel geschnitten; das Mehlteiglein und einige Tropfen Essig, etwas Salz werden den Linsen zugegeben und zuletzt das Fleisch darunter gemengt.

### **Grünkerngemüse.**

Ganzer Grünkern wird gewaschen und über Nacht eingeweicht, dann mit dem Einweichwasser aufgestellt und gar gekocht. Man füllt, wenn nötig, mit Kräuterbrühe nach. Mit etwas Butter, fein geschnittener Zwiebel und 2 Eßlöffeln Mehl bereitet man eine gelbe Mehlschwitze, löscht mit Gemüsewasser ab, gibt das Gemüse nebst etwas Salz zu und läßt es noch einmal aufkochen.

### **Kastanien.**

Die Kastanien werden geschält und gebrüht, damit man auch die innere Haut entfernen kann. Dann werden sie am besten im Kartoffel-