

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

Weißer Rüben

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

werden, da im Gegenteil gerade seine spezielle Wirkung auf den Magen zur Förderung guter Verdauung außerordentlich wichtig ist."

Sauerkraut.

Das aufgelockerte Kraut wird mit fein geschnittenem Apfel und etwas Wasser beige stellt und zum Kochen gebracht. Unterdessen werden fein geschnittene Zwiebeln in etwas Fett glasig gedämpft, zu dem Kraut gegeben und sofort angerichtet. Auf diese Weise zubereitet, ist das Sauerkraut sehr bekömmlich und wohlschmeckend. Will man das Sauerkraut länger kochen, so empfiehlt es sich, kurz vor dem Anrichten etwas rohes Sauerkraut darunter zu mischen, wodurch der Nährwert bedeutend erhöht wird. Nach Belieben kann man das rohe Kraut vorher zerkleinern.

Gelberüben.

1½ Pfd. Gelberüben werden gründlich gewaschen, gebürstet, in Kräuterbrühe weich gekocht, dann geschält und in Stäbchen oder Scheiben geschnitten. ½ Pfd. Gelberüben werden roh geputzt und auf der Rohkosttaffel gerieben; man läßt sie mit einem Stückchen Butter heiß werden, gibt das gekochte Gelberüben Gemüse nebst fein gewiegter Petersilie zu und richtet sofort an. Man kann die Gelberüben auch im Kartoffeldämpfer gar werden lassen. In diesem Fall werden sie vor der Zubereitung geschabt und nach Belieben geschnitten.

Karotten mit Lauch.

Hierzu lassen sich gleiche Teile Lauch und Karotten verwenden. Die Gemüse werden geputzt, die Karotten in Scheiben und der Lauch in feine Streifen geschnitten. Man dämpft den Lauch mit einem Stückchen Butter an, gibt die Gelberüben, etwas Salz und Kräuterbrühe zu und läßt das Gemüse etwa 1—1¼ Std. dämpfen. Kurz vor dem Anrichten wird fein verwiegte Petersilie zugegeben. Will man das Gemüse strecken, so bereitet man noch ein Mehlteiglein.

Karotten mit Erbsen.

Die gewaschenen, gebürsteten Karotten werden nebst fein geschnittener Zwiebel und etwas Butter beige stellt, fein verwiegte Petersilie zugegeben und mit Kräuterbrühe oder Wasser aufgefüllt. Unterdessen werden die Erbsen enthülst und nebst etwas Salz zugegeben. Von Zeit zu Zeit wird etwas Kräuterbrühe nachgegossen. Zubereitungszeit: ¾—1 Std.

Weißer Rüben.

6—8 Rüben werden dick geschält, in Würfel geschnitten, gewaschen und in kochendes Salzwasser gegeben. Wenn die Rüben halbweich sind, gibt man einige geschälte, in Würfel geschnittene Kartoffeln

zu und läßt das Gericht weich werden. Dann wird das Gemüse abgeschüttet und durch ein Sieb gestrichen. Mit etwas Fett, Mehl und fein geschnittener Zwiebel bereitet man eine helle Mehlschwitze, löscht mit Gemüsebrühe ab und gibt nach Belieben etwas gebräunten Zucker zu. 1 Eßlöffel Zucker wird in einem Schmälpfännchen solange auf dem Feuer gerührt, bis er braun ist, dann mit etwas heißem Wasser abgelöscht.

Weißer Rüben anderer Art.

Die gewaschenen, geputzten Rüben werden in gleichmäßige Stäbchen geschnitten, ebenso die Kartoffeln. Nachdem die Rüben halbweich gekocht sind, gibt man die Kartoffelstäbchen zu und läßt beides gar werden. Unterdessen bereitet man eine helle Mehlschwitze, löscht mit Gemüsebrühe ab, gibt das Gemüse zu und läßt es noch einmal aufkochen. Man kann auch ein Stück fettes Schweinefleisch mitkochen und ein Mehlteiglein einrühren. Auf diese Weise wird das Fett eingespart. Das Rösten von gebräuntem Zucker fällt hier weg. Bodenkohlrabi werden ebenso zubereitet.

Rettichgemüse.

Große Rettiche, die nicht holzig sein dürfen, werden geschält, in Scheiben geschnitten und in Kräuterbrühe oder Wasser weich gekocht. Das Wasser wird nur schwach gesalzen. Nach Belieben kann man 2—3 rohe, geschälte, in Blättchen geschnittene Kartoffeln mitkochen. Sobald das Gemüse weich ist, wird es durchgetrieben. Mit 1 Eßlöffel Fett, dem nötigen Mehl und Gemüsebrühe bereitet man einen weißen Beiguß und läßt alles zusammen nochmals aufkochen.

Schwarzwurzeln.

Die Schwarzwurzeln werden gründlich gewaschen und geschabt. Man legt sie sofort in Wasser, dem man ein Mehlteiglein und etwas Essig beigegeben hat, damit sie nicht rot werden. Dann werden sie in gleichmäßige Stäbchen geschnitten und in frisches Wasser gelegt, dem man ebenfalls Mehl und Essig beigegeben hat. Man gibt sie in kochendes Salzwasser und gibt etwas von der Essigbrühe zu. Mit einem Stückchen Butter und Mehl bereitet man eine helle Mehlschwitze, löscht mit Gemüsebrühe ab, gibt die Schwarzwurzeln zu und läßt sie kurz aufkochen.

Man kann auch Topinambur zur Hälfte mitverwenden.

Spargeln.

Die Spargeln werden, nachdem sie gewaschen sind, vorsichtig geputzt, wobei man unter dem Kopf beginnt, ohne denselben zu verletzen, und nach unten etwas dicker schält, damit alle holzigen Teile