

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

Gelberüben

[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 Rohkost raffel 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