

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Einfach und gut**

**Trunk-Kälble, Lina**

**Karlsruhe, 1947**

Mangoldstiele

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

### **Gedämpfter Spinat, 1. Art. (Cremespinat.)**

In einem Stückchen Butter dünstet man eine feingeschnittene Zwiebel leicht an, gibt den gewaschenen, fein gehackten, rohen Spinat zu und läßt ihn kurze Zeit dämpfen, streut auf 1½ Pfd. Spinat 1 Eßlöffel Mehl darüber, würzt mit etwas Salz und verdünnt das Gemüse mit Kräuterbrühe.

### **Spinat, 2. Art.**

Der Spinat wird geputzt, einige Male gewaschen, im Kartoffeldämpfer gar gedünstet und fein verwiegt. Eine fein geschnittene Zwiebel wird mit etwas Butter glasig gedämpft, das Gemüse zugegeben und, soviel als nötig, mit dem Gemüsewasser nachgefüllt. Mit 2 Eßlöffeln Mehl und kalter Gemüsebrühe rührt man ein Teiglein an, gibt dies nebst etwas Salz zu und läßt das Gemüse noch einmal aufkochen. Größere Mengen Spinat werden in wenig Wasser gekocht und das übrige Gemüsewasser zur Suppe verwendet.

### **Spinat, 3. Art.**

Etwa 1½ Pfd. junger Spinat wird gewaschen und die Blätter vom Strunk gelöst. Man gibt ihn zum Abtropfen auf ein Sieb. Fein geschnittene Zwiebeln und 1 Eßlöffel Mehl werden in etwas Butter gelb geröstet, mit Kräuterbrühe abgelöscht, die Spinatblätter, etwas Salz zugegeben und der Spinat etwa 20—30 Min. gedämpft, bis die Blätter weich sind.

### **Neuseeländer Spinat, Löwenzahn, zarte Brennessel.**

Das geputzte, gut gewaschene Gemüse wird in kochendes, schwach gesalzenes Wasser gegeben und in offenem Topfe rasch zum Kochen gebracht, damit es seine grüne Farbe behält. Dann wird es abgeschüttet und fein verwiegt. In wenig Butter dämpft man fein geschnittene Zwiebeln, gibt das Gemüse zu, streut 1 Eßlöffel Mehl darüber und verdünnt, soviel als nötig, mit Gemüsebrühe. Will man das Gemüse sämig haben, so rührt man noch ein Mehlteiglein ein.

### **Mangold.**

Die jungen Mangoldblätter können wie Spinat zubereitet werden. Bei allen diesen grünen Gemüsearten wird der Nährwert bedeutend erhöht, wenn man eine Handvoll rohes Gemüse zurückbehält, fein verwiegt und zuletzt dem fertigen Gemüse beifügt.

### **Mangoldstiele.**

Wenn der Mangold im Sommer groß ist, werden die Stiele abgestreift, leicht abgezogen, in halbfingerlange Stücke geschnitten und in Kräuterbrühe oder schwach gesalzenem Wasser weich gekocht.



Unterdessen rührt man ein Mehlteiglein an, gibt es zu und mengt zuletzt ein Stückchen Butter darunter.

#### **Wirsing.**

Das Gemüse, welches aus festen Köpfen bestehen soll, wird von den schlechten Blättern befreit, die dicken Rippen und der Strunk entfernt. Man kocht das gewaschene Gemüse mit wenig Wasser oder Kräuterbrühe gar und schüttet das Wasser ab zur Bereitung der Mehlschwitze. Der Wirsing wird fein verwiegt oder im Seiher mit dem Messer zerkleinert. Fein geschnittene Zwiebeln werden in etwas Butter oder Fett glasig gedünstet, das Gemüse zugegeben, ein Mehlteiglein eingerührt oder das Gemüse mit Mehl bestäubt und mit der Gemüsebrühe, soweit nötig, verdünnt. Man läßt es kurz aufkochen. Wildgemüse wie Spitzwegerich oder Schmalzblättchen werden ebenso zubereitet.

#### **Winterkohl oder Krauskohl.**

Er wird auf die gleiche Weise wie Spinat zubereitet. Der Winterkohl muß zuerst einen Frost durchgemacht haben, sonst ist er rau und kaum zu gebrauchen.

#### **Rotkraut.**

Es wird auf die gleiche Weise zubereitet wie Bayrisch Kraut.

#### **Weißkraut auf pommersche Art.**

Das geputzte Gemüse wird in Kräuterbrühe weich gekocht, zum Abtropfen auf ein Sieb gegeben, fein gewiegt, oder durch die Fleischmaschine getrieben. Reichlich feingeschnittene Zwiebeln werden in etwas Butter leicht gedämpft, das Gemüse, etwas Salz und Muskat zugegeben und mit Kräuterbrühe nachgefüllt. 2 Eßlöffel Mehl werden mit Milch glatt gerührt und zugegeben. Das Ganze wird mit reichlich Muskat gewürzt. Nun läßt man alles unter öfterem Umrühren nochmals aufkochen. Durch Zugabe von reichlich Zwiebeln und Muskat erhält das Gemüse einen sehr kräftigen Geschmack.

#### **Weißkohl nach Bremer Art.**

Ein Stückchen Schweinefleisch wird mit Wasser aufgesetzt. Das Kraut wird wie zu Bayrisch Kraut vorbereitet. Sobald das Wasser kocht, gibt man das Weißkraut zu und läßt es etwa  $\frac{1}{2}$  Std. dämpfen. Unterdessen werden Kartoffeln gewaschen, geschält, in Würfel geschnitten und nebst etwas Salz zugegeben. Man nimmt das Fleisch heraus, schneidet es in kleine Würfel und mengt es kurz vor dem Anrichten unter das Gemüse. 1—2 Eßlöffel Mehl werden in etwas Fett braun geröstet, mit Krautbrühe abgelöscht, 1 Eßlöffel Essig hinzugefügt und über das Gemüse gegeben, welches man noch etwa