

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

Mangold

[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 feingeschnittene 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.