

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

1. Teil: Suppen

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

1. Teil: Suppen

Kräuterbrühe.

Zutaten: Lauch, Sellerie, Gelberübe, Petersilie, Zwiebeln auf dem Herd geröstet, Strunk von Blumenkohl oder Weißkraut, 1 Kartoffel, 1 Tomate, etwas Salz.

In das kochende Wasser gibt man die gewaschenen Gemüse und läßt alles zusammen etwa 1 Std. kochen. Man kann die Gemüse auch klein schneiden und mit etwas Butter dämpfen, dann mit heißem Wasser auffüllen. Nach Belieben kann man auch getrocknete Erbsenschoten, Spargelschalen und Sellerieblätter dazu nehmen. Die Brühe wird durchgeseiht und zum Auffüllen von Suppen, Gemüsen und Beigüssen verwendet.

Kartoffelsuppe.

Die Kartoffeln werden gewaschen, dünn geschält und in Scheiben geschnitten. Ebenso richtet man Gelberübe, Sellerie, Lauch, Tomaten und Sellerieblätter vor, stellt alles mit kaltem Wasser bei und läßt die Gemüse gar werden. Nachdem die Suppe durchgetrieben ist, füllt man soviel als nötig mit heißem Wasser auf, gibt Salz zu und läßt nochmals kurz aufkochen. Beim Anrichten gibt man je nach Belieben ein Stückchen Butter oder etwas Maggiwürze zu und bringt die Suppe mit fein verwiegter Petersilie oder Schnittlauch zu Tisch.

Geriebene Kartoffelsuppe.

Reste von Salz- oder Schalenkartoffeln werden durchgetrieben und in die kochende Kräuterbrühe eingerührt. 2—3 Eßlöffel Mehl werden mit kalter Flüssigkeit (Kräuterbrühe oder Milch) gut verrührt und der kochenden Suppe zugegeben. Kurz vor dem Anrichten gibt man etwas Butter und fein verwiegte Petersilie oder Schnittlauch zu.

Kartoffelsuppe, 3. Art.

Die rohen Kartoffeln werden, nachdem sie gewaschen sind, geschält, auf der Rohkostraffel gerieben und in die kochende Kräuterbrühe eingerührt. Man läßt die Suppe etwa $\frac{1}{4}$ Std. kochen, fügt ein Stückchen Butter und fein verwiegte Petersilie zu. Statt der Butter kann man auch einen aufgelösten Suppenwürfel zugeben. Will man die Suppe sämig haben, so gibt man noch ein Mehlteiglein zu und läßt sie nochmals kurze Zeit kochen.

Restesuppe.

Hierzu kann alles übriggebliebene Gemüse und Kartoffeln verwendet werden. Die Gemüse werden durchgetrieben, in die kochende Kräu-

terbrühe eingerührt und kurz aufgekocht. Hat man zu wenig Einlage, so gibt man etwas rohe, auf der Rohkosttaffel geriebene Gelberüben zu, wodurch der Nährwert bedeutend erhöht wird. Man kann auch 1—2 Eßlöffel Mehl mit etwas kalter Flüssigkeit anrühren und dies vorsichtig in die kochende Suppe einrühren. Die Suppe wird mit fein verwiegtem Schnittlauch oder Petersilie gewürzt; nach Belieben gibt man ein Stückchen Butter zu.

Grüne Bohnensuppe.

Auf 1 Pfd. Bohnen rechnet man 2—3 Kartoffeln, fein geschnittene Zwiebeln, 2 Eßlöffel Mehl, ein Stückchen Butter. Die frischen, von den Fäden befreiten Bohnen und die geschälten Kartoffeln werden gewaschen und fein geschnitten. Man läßt die Butter zergehen, gibt die Zwiebeln nebst den Bohnen und Kartoffeln zu und läßt alles zusammen 5—10 Min. dämpfen. Dann wird mit Kräuterbrühe oder heißem Wasser aufgefüllt, etwas Salz zugegeben und die Suppe etwa 1 Std. kochen lassen. Will man die Suppe sämig haben, so gibt man noch ein Mehlteiglein zu und läßt alles zusammen aufkochen.

Grüne Erbsensuppe.

Die Erbsen müssen jung und frisch sein. Die Schoten werden von den Fäden befreit, gewaschen, in Wasser weich gekocht und dann durch die Fleischmaschine gedreht. Unterdessen werden die Erbsen in der Brühe weich gekocht. 1—2 Eßlöffel Mehl rührt man mit kalter Kräuterbrühe oder Milch an und gibt dies zu den Erbsen, ebenso das Durchpassierte von den Hülsen und läßt die Suppe noch einmal aufkochen. Zuletzt gibt man ein Stückchen Butter oder einen Bouillonwürfel zu.

Gelbe Erbsensuppe.

Für 6 Personen rechnet man $\frac{3}{4}$ Pfd. Erbsen. Diese werden verlesen, gewaschen und über Nacht eingeweicht. Man stellt sie mit dem Einweichwasser bei. Sobald sie weich sind, werden sie durch ein Sieb gestrichen, Salz zugegeben und soviel als nötig mit Kräuterbrühe oder heißem Wasser nachgefüllt. 2—3 Eßlöffel Mehl werden mit kalter Flüssigkeit angerührt, der Suppe zugegeben und alles kurz aufkochen lassen. Unterdessen wird eine fein geschnittene Zwiebel in etwas Butter gedünstet und der fertigen Suppe zugegeben.

Grüne Erbsensuppe von Hülsenfrüchten.

Grüne Erbsensuppe wird wie die gelbe Erbsensuppe zubereitet. Will man sie schön grün haben, so gibt man eine Handvoll rohen, fein verwiegten Spinat zu oder man preßt den Saft durch ein Tuch zur fertigen Suppe. Dadurch wird auch der Nährwert bedeutend erhöht.

Linsensuppe.

$\frac{3}{4}$ Pfd. Linsen werden verlesen, gewaschen und über Nacht eingeweicht. Am anderen Tag schüttet man das Wasser ab, stellt die Linsen mit frischem Wasser oder besser mit Kräuterbrühe auf und läßt sie langsam gar werden. Sobald sie gut weich sind, werden sie durch ein Haarsieb getrieben. Nach Belieben kann man noch 2—3 gekochte, durchgetriebene Kartoffeln zugeben; man läßt alles nochmals aufkochen. Beim Anrichten kann man etwas Butter zufügen.

Suppe von weißen oder bunten Bohnen.

Diese Suppe wird ebenso zubereitet wie die Linsensuppe. Man kann statt der Kartoffeln ein Mehleiglein zugeben, mit Milch oder Kräuterbrühe angerührt.

Spinatsuppe.

Man verwendet gleiche Teile Kartoffeln und Spinat. Der Letztere wird in reichlich Wasser weich gekocht und fein verwiegt. Unterdessen läßt man die geschälten Kartoffeln, welche man in kleine Würfel oder Stäbchen geschnitten hat, in dem Gemüsewasser gar werden, gibt den Spinat sowie das nötige Salz und ein Mehleiglein zu, das man mit 1—2 Eßlöffeln Mehl und der nötigen Flüssigkeit glatt gerührt hat, läßt die Suppe nochmals aufkochen und fügt zuletzt ein Stückchen Butter hinzu. Durch Zugabe von etwas rohem, verwiegtem Spinat wird der Nährwert bedeutend erhöht.

Französische Suppe, Frühlings- oder Gemüsesuppe.

Allerlei Gemüse, wie sie die Jahreszeit bietet, z. B. junge Gelberüben, etwas Wirsing oder Weißkraut, Spargeln, Bohnen, ein Stück Selleriewurzel, Blumenkohl, Tomaten, etwas Mangold, Erbsen, Kohlrabi, werden gereinigt und in feine Streifen geschnitten, ebenso werden 2—3 Kartoffeln vorbereitet. Den Blumenkohl schneidet man in kleine Röschen. Die Gemüse werden mit heißem Wasser, dem man etwas Salz zugegeben hat, beigestellt. Kartoffeln und Blumenkohl gibt man erst später zu, damit sie nicht zerfallen. Man läßt die Suppe 1— $1\frac{1}{4}$ Std. kochen und gibt nach Belieben kurz vor dem Anrichten etwas Butter zu. Durch Zugabe von Kerbel und Sauerampfer erhält die Suppe einen angenehmen, säuerlichen Geschmack.

Petersilien-, Kerbel- und Sauerampfersuppe.

Eine Handvoll Petersilie wird von den Stielen befreit, gewaschen und fein verwiegt. In einem Stückchen Butter dünstet man die Petersilie leicht an und füllt mit Kräuterbrühe oder heißem Wasser, soviel als nötig, auf. Für eine Person rechnet man etwa $\frac{1}{2}$ Liter Suppe. 3—4 Eßlöffel Mehl werden zu einem glatten Teiglein angerührt und nebst Salz der kochenden Suppe zugegeben. Man kann auch einige ge-

kochte, geriebene Kartoffeln mit einrühren und läßt das Ganze noch etwa $\frac{1}{4}$ Std. kochen. Nach Belieben kann man die Suppe mit einigen Tropfen Maggi würzen. In gleicher Weise wie Petersilie kann auch Kerbel und Sauerampfer zu gleichen Teilen verwendet werden.

Lauchsuppe.

Der Lauch wird sauber geputzt, gewaschen und in feine Streifen geschnitten. Die oberen grünen Teile verwendet man in die Kräuter- oder Fleischbrühe. Man dünstet den Lauch in etwas Butter an und füllt mit Kräuterbrühe oder heißem Wasser auf.

Weitere Zubereitung wie Petersiliensuppe.

Blumenkohlsuppe.

Ein kleiner Blumenkohl wird geputzt, in kleine Röschen zerlegt und in leicht gesalzenem Wasser zum Kochen gebracht. 1—2 gekochte Kartoffeln werden in gleichmäßige Stäbchen geschnitten und zu dem Blumenkohl gegeben. Man läßt die Suppe noch $\frac{1}{2}$ Std. kochen und Blumenkohl geben. Man läßt die Suppe $\frac{1}{2}$ Std. kochen und gibt beim Anrichten ein Stückchen Butter oder einen Bouillonwürfel zu.

Spargelsuppe

wird ebenso zubereitet, nur läßt man die Kartoffeln weg und bindet die Suppe mit einem Mehlteiglein.

Selleriesuppe.

Der Sellerie wird gewaschen, geputzt und in feine Blättchen geschnitten. Man läßt ein Stückchen Butter zergehen, gibt den Sellerie zu und streut etwas Mehl darüber, läßt dieses kurze Zeit dämpfen, füllt die Suppe nach und nach mit heißem Wasser auf und würzt mit wenig Salz. Man läßt die Suppe noch etwa $\frac{3}{4}$ Std. kochen. Unterdessen werden die zarten Blätter des Sellerie fein verwiegt und der fertigen Suppe zugegeben. Sollte die Suppe nicht sämig genug sein, so gibt man noch ein Mehlteiglein zu.

Tomatensuppe.

Die Tomaten werden gewaschen, in Stücke zerschnitten und mit wenig Wasser weich gekocht. Dann treibt man sie durch ein feines Sieb. Um das Fett zu sparen, wird eine Kräuterbrühe hergestellt, das Durchgetriebene zugegeben, und die Suppe mit einem Mehlteiglein gebunden. Eine Scheibe Schwarzbrot wird in kleine Würfel geschnitten, in der Bratröhre ohne Fett gelb geröstet und beim Anrichten der Suppe zugegeben.

Brotsuppe, 1. Art.

Das Brot wird in feine Scheiben geschnitten, in der Bratröhre geröstet und mit wenig Salz, etwas Butter und Wasser beigestellt. So

bald das Brot weich ist, treibt man es durch ein feines Sieb und füllt mit der nötigen Kräuterbrühe auf. Nachdem die Suppe noch etwa 10 Min. gekocht hat, wird sie mit Schnittlauch oder fein verwiegter Petersilie zu Tisch gegeben.

Brotsuppe, 2. Art.

Etwa 100 g Schwarzbrot werden mit einigen in Würfel geschnittenen Kartoffeln, etwas fein geschnittenem Lauch und Gelberüben nebst Salz und Wasser beigestellt und weich gekocht. Unterdessen wird eine fein geschnittene Zwiebel in Butter geröstet, das durchgetriebene Gemüse zugegeben und die Suppe nochmals aufkochen lassen. Kurz vor dem Anrichten kann man noch 1—2 Eßlöffel rohe, geriebene Gelberüben beifügen, wodurch der Nährwert bedeutend erhöht wird.

Gebrannte Mehlsuppe.

Das Mehl wird im Backofen unter öfterem Umwenden in einer eisernen Pfanne lichtgelb gebräunt und mit kaltem Wasser zu einem dünnen Teiglein angerührt, das man in die kochende Kräuterbrühe einlaufen läßt. Man läßt die Suppe etwa 1 Std. kochen. 1—2 Scheiben Brot werden im Backofen gelb geröstet und fein gemahlen. Dieses Weckmehl wird mit einem Stückchen Butter etwas geröstet und der fertigen Suppe zugegeben.

Gewiegte Fleischsuppe.

Etwa $\frac{1}{2}$ Pfd. Rindfleisch wird nebst Salz und Suppengrüns in das kochende Wasser gegeben und ungefähr 1 Std. gekocht. Dann seiht man die Fleischbrühe ab, läßt das Fleisch erkalten und verwiegelt es fein. 5—6 Eßlöffel Mehl werden mit kaltem Wasser glatt gerührt und in die kochende Fleischbrühe einlaufen lassen. Man läßt dies $\frac{1}{2}$ Std. kochen, gibt fein verwiegte Petersilie und das verwiegte Fleisch zu und läßt die Suppe noch einmal aufkochen. Nach Belieben kann man noch fein verwiegte, in Butter gedämpfte Zwiebeln zugeben. (Für 5—6 Personen.)

Schleimsuppe.

Aus Haferflocken oder Hafergrütze stellt man Schleimsuppe her. Die Grütze kann vor Gebrauch einige Stunden eingeweicht werden. Die Haferflocken werden mit kaltem Wasser und etwas Salz aufgestellt, nach und nach mit heißem Wasser aufgefüllt und unter öfterem Umrühren $\frac{3}{4}$ —1 Std. gekocht, damit sie sämig werden. Will man diese Suppe für Kranke herstellen, so streicht man sie beim Anrichten durch ein feines Sieb und rührt etwas Butter darunter. Für 1 Person rechnet man 1 gehäuften Eßlöffel Haferflocken oder Hafergrütze. Treibt man die Suppe durch, so braucht man die doppelte Menge. Man gibt die Suppe mit fein verwiegter Petersilie zu Tisch.

Fünferleisuppe.

Zu dieser Suppe verwendet man Gerste, Grünkern, Haferflocken, Hafergrütze und Buchweizen, je 1 Eßlöffel voll. Man stellt alles mit etwas kaltem Wasser auf, gibt nach und nach Kräuterbrühe oder heißes Wasser nebst etwas Salz zu und läßt die Suppe unter öfterem Umrühren 1 Std. kochen. Kurz vor dem Anrichten kann man nach Belieben etwas Butter darunter rühren und die Suppe mit fein verwiegter Petersilie oder Schnittlauch bestreuen.

Grünkernsuppe.

Der Grünkern wird über Nacht eingeweicht, mit dem Einweichwasser beigestellt, nach und nach mit Kräuterbrühe aufgefüllt und unter öfterem Rühren etwa 1 Std. gekocht. Ganze Grünkerner brauchen längere Kochzeit. Sehr gut wird die Suppe, wenn man etwas gebähte Brotrinde mitkochen läßt. Kurz vor dem Anrichten rührt man ein Stückchen Butter unter und überstreut die Suppe mit fein verwiegter Petersilie oder Schnittlauch.

Grießklößchensuppe.

$\frac{1}{4}$ Liter Milch, Fleischbrühe oder Kräuterbrühe läßt man mit einer Prise Salz und einem Stückchen Butter zum Kochen kommen, rührt 3 gehäufte Eßlöffel Grieß ein und kocht die Masse zu einem dicken Brei, läßt ihn etwas erkalten, gibt ein verrührtes Ei darunter und formt mit zwei Kaffeelöffeln längliche Klöße. Man gibt sie in kochende Fleischbrühe und läßt sie 5 Min. ziehen. Diese Klöße lassen sich auch ohne Ei zubereiten, nur muß man die heiße Masse dann sofort ausstechen. Beim Anrichten gibt man fein verwiegte Petersilie oder Schnittlauch zu. (Für 5—6 Personen.)

Markklößchensuppe.

50 g Ochsenmark wird mit einigen Tropfen Wasser solange verrührt, bis es weiß ist, dann schüttet man das Wasser ab, gibt 2 Eßlöffel Weckmehl oder geröstetes, gemahlenes Schwarzbrot und ein Stückchen eingeweichtes, ausgedrücktes und verzipftes Brot sowie wenig Salz, 1 Ei, 1 Kaffeelöffel Mehl und etwas fein verwiegte Petersilie zu und verrührt die Masse gut. Man formt kleine, runde Klöße, macht zuerst einen Probekloß und gibt, wenn dieser nicht zusammenhält, noch etwas Weckmehl oder Eiweiß zu. Die Klöße werden in kochendes Salzwasser oder Fleischbrühe gegeben. Sobald sie an die Oberfläche kommen, stellt man den Topf an die Seite des Herdes und läßt sie noch etwa 10 Min. ziehen. Den Teig dazu kann man auch schon Tags zuvor machen.

Eiergerstsuppe.

Man bereitet aus 100 g Mehl, 1 Ei und einigen Tropfen Essig einen festen Nudelteig. Das verrührte Ei wird nebst einer Prise Salz unter das gesiebte Mehl gemengt und die Masse auf dem Wellbrett gut verarbeitet. Der Teig muß etwas fester sein als der übliche Nudelteig; er wird auf dem Reibeisen fein gerieben und die dadurch erhaltene Eiergerste auf einem Tischtuch getrocknet. $\frac{1}{4}$ Std. vor Gebrauch läßt man die Eiergerste in die kochende Fleischbrühe einlaufen und gibt die Suppe mit fein geschnittenem Schnittlauch zu Tisch. Man kann auch die Eiergerste, nachdem sie gerieben ist, auf ein Backblech geben und in der Bratröhre hellgelb rösten.

Nudelsuppe.

1 Ei wird nebst einer Prise Salz und 1 Eßlöffel Wasser in einer Tasse gut verrührt. 100 g = 5—6 Eßlöffel Mehl siebt man auf das Wellbrett, macht in der Mitte eine Vertiefung und rührt mit dem Messer das Ei darunter. Man arbeitet den Teig, bis er zart ist und beim Durchschneiden kleine Löchlein zeigt. Nun werden 1—2 dünne Nudeln ausgewellt, zum Abtrocknen auf ein Tuch gelegt, dann zusammengerollt und so fein als möglich geschnitten. Die Nudeln werden etwas aufgelockert und bis zum Gebrauch getrocknet. Man gibt die Nudeln in die kochende Fleischbrühe und läßt sie etwa 5—10 Min. kochen. Bei frisch zubereiteten Nudeln genügen 5 Min. Kochzeit. Sind die Nudeln sehr mehlig, so werden sie erst in schwach gesalzenem Wasser vorgekocht, damit die Fleischbrühe klar bleibt. Man gibt sie dann zum Abtropfen auf ein Sieb, schüttet sie in die Suppenschüssel und gießt klare Fleischbrühe darüber. Die Suppe wird mit Schnittlauch oder Petersilie bestreut.

Flädchensuppe.

Man bereitet aus 100 g = etwa 5 gehäufte Eßlöffel Mehl, der nötigen Milch, etwas Salz und einem Ei einen glatten, dünnen Pfannkuchenteig. Das Mehl wird in eine Schüssel gesiebt, mit etwas warmer Milch angerührt und tüchtig geschlagen, ehe alle Milch zugegeben wird. Wenn man neben Milch einige Tropfen Wasser zusetzt, geraten die Flädchen am besten. Zuletzt gibt man das Ei zu. In einer Stielpfanne, welche man mit wenig Fett oder Speckschwarte ausgerieben hat, werden dünne Kuchen gebacken. Nach dem Erkalten schneidet man die Pfannkuchen in feine Streifen, gibt sie in die Suppenschüssel und seht klare Fleischbrühe darüber. Die Suppe wird mit fein verwiegtem Schnittlauch oder Petersilie zu Tisch gegeben.

Brotklöße zur Suppe.

1 Kaffeelöffel Butter wird schaumig gerührt, nach und nach ein Ei gelb sowie das zu Schnee geschlagene Eiweiß zugegeben und zuletzt

das gebähte, gemahlene und gesiebte Brot darunter gegeben, so daß ein ziemlich fester Teig entsteht. Sollte der Teig zu fest sein, so gibt man etwas Milch zu, ist der Teig zu weich (Probekloß machen), so gibt man etwas Mehl darunter. Weitere Zubereitung wie Markklöße.

2. Teil: Gemüse

Über den großen Nährwert der Gemüse wurde im Vorwort bereits berichtet. Man nehme stets nur soviel Wasser zum kochen oder abbrühen, als nötig ist, so daß kein Kochwasser mit seinen wichtigen Salzen verlorengeht. Von jeher wird Blutarmen und Bleichsüchtigen von den Ärzten das häufige Essen von eisenhaltigem Spinat angeraten. Gelberüben-, Tomaten- oder Spinatsaft ist ein wichtiger Zusatz zur Kindermilch.

Vitamine sind in allen Gemüse- und Obstarten enthalten; sie sind die Hauptursache der belebenden Erfrischung, die besonders nach dem Genuß von Salat und rohem Obst empfunden wird. Durch zu langes Kochen wird nicht nur das kostbare Vitamin zerstört, auch das zur normalen Blutbildung notwendige Eisen nebst den übrigen lebenswichtigen Nährsalzen wird vernichtet. Außerdem lösen sich diese Stoffe im Kochwasser auf, das in der Regel weggeschüttet wird. Spinat ist das hervorragendste Mittel zur Blutbildung. Er soll deshalb auch roh, als Salat zubereitet, gegessen werden. Die Kunst des Kochens nach den neuen Erkenntnissen der Ernährungsforschung besteht also darin, nicht unter allen Umständen kochen zu wollen, sondern zu überlegen, ob man nicht auch frische Nahrung in ungekochtem Zustand auf den Tisch bringen kann.

Von den Spinatpflanzen.

Unter diesem Namen vereinigt man in der Praxis alle Pflanzen, welche wie Spinat zubereitet werden und diesen ersetzen können.

Der Gartenspinat kommt in verschiedenen Sorten vor, die sich aber im Geschmack ziemlich gleichen. Aus seinen Blättern bereitet man auch eine Farbe, Spinatgrün, zum Färben anderer Speisen, z. B. in der Konditorei zum Garnieren von Torten.

Zu den Wildgemüsen zählen: Gartenmelde, auch wilder Spinat genannt, Brennessel, Schafgarbe, Spitzwegerich, Löffelkraut, Löwenzahn, Schmalzkraut (auch Schmalzblättchen genannt). Diese Wildgemüse werden auf die gleiche Weise wie Spinat zubereitet. Je nach Belieben können noch einige frisch gekochte, durch ein Sieb gestrichene Kartoffeln hinzugefügt werden.