

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Einfach und gut**

**Trunk-Kälble, Lina**

**Karlsruhe, 1947**

Brotklöße zur Suppe

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

### 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 ausgehrieben 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.