

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

Petersilien-, Kerbel- und Sauerampfersuppe

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

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 gegeben. 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