

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Einfach und gut**

**Trunk-Kälble, Lina**

**Karlsruhe, 1947**

Spinatsuppe

[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— $\frac{1}{4}$  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-