

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Einfach und gut

Trunk-Kälble, Lina

Karlsruhe, 1947

Grüne Erbsensuppe von Hülsenfrüchten

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

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.