

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

175 Speisezettel für gesundheitsgemäße Ernährung nebst Rezepten und Nährmittelwert-Tabelle nach Dr. med. Lahmann

Bieber, Amalie

Mannheim\$ bSelbstverlag, [1904]

Suppen

[urn:nbn:de:bsz:31-334519](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-334519)



Rezepte.

Suppen.

* 1. Athletensuppe.

Zu 2 Liter Suppe 125 Gramm Athletenmehl, Lauch, Sellerie, 1 Stück Butter, wenn zu haben $\frac{1}{2}$ Pfund Tomaten oder 1 Tasse saueren Rahm. Man läßt das Wasser nebst dem Suppengrün und Butter, auch die Tomaten zum Kochen kommen, rührt dann das Athletenmehl mit Wasser zu einem dickflüssigen Teig und gibt nun diesen unter beständigem Rühren in die Suppe, läßt alles zusammen noch $\frac{1}{4}$ Stunde kochen und schlägt die Suppe durch ein Sieb.

* 2. Apfelsuppe.

Zu 1 Teller Suppe nimmt man 1 ziemlich großen Apfel, reibt ihn sauber ab, schneidet Stiel und Blume heraus, zerschneidet ihn ganz fein und kocht ihn mit dem nötigen Wasser ganz weich. Nun treibt man ihn durch ein Sieb gibt etwas Salz, recht weichgekochten Reis oder zerstoßenen Zwieback hinein, soviel, daß die Suppe recht sämig wird, versüßt sie mit Zucker und läßt sie nochmals aufkochen. Man kann beim Anrichten 1 Eidotter dazugeben.

* 3. Brotsuppe.

Trockenes Steinmehlbrot wird mit Lauch, Sellerie, Tomaten, Zwiebel, etwas Petersilie, 1 Stück Butter und Wasser weichgekocht und durchgeschlagen. Wenn keine Tomaten zu haben sind, nimmt man 1 Tasse saueren Rahm.

* 4. Frühlingskräutersuppe.

Frühlingskräuter als: Sauerampfer 2, Kerbel 1, Schafgarbe 1, Dill 1, Pimpinelle 2, Gundermann 1, Petersilie 2, Schnittlauch $\frac{1}{2}$, Spinat 2, werden gewaschen, feingeschnitten, in Butter weich gedünstet, zuletzt 1 Eßlöffel Mehl mitgedünstet, dann mit 2 Liter Wasser aufkochen lassen und über 1 Eidotter und sauren Rahm angerichtet. Die Zahlen bedeuten Eßlöffel voll.

5. Gemüswassersuppe.

Zur Verwendung kommt Wasser, worin man Gemüse, Wirsing, Blumenkohl u. dgl. abkocht. Gelbrüben, 1 kleine Weißrübe, einige Kartoffeln, Sellerie, Lauch und Petersilie werden ganz fein zerschnitten, mit Salz und 1 Stück Butter in das Gemüswasser gethan und gar gekocht. Einige Tomaten mit Zwiebel weichgekocht und durch ein Sieb in die Suppe gegeben, macht einen sehr guten Geschmack.

* 6. Gerstensuppe.

Gerste wird mit Wasser, Salz und 1 Stück Butter weichgekocht und über sauren Rahm und 1 Eidotter angerichtet. Man rechnet auf 2 Liter Suppe 200 Gramm Gerste.

Auf andere Art.

Man läßt Wasser, Salz, Butter, Lauch und Sellerie solange kochen bis das Grüne weich ist. Nun seigt man durch und kocht in dieser Bouillon die Gerste weich, gibt aber beim Servieren auch Rahm daran.

* 7. Haferslockensuppe.

Zu $\frac{1}{4}$ Liter Wasser 1 gehäufte Eßlöffel Haferslocken, etwas Butter und Salz. Dieselbe Zubereitung wie Gerstensuppe.

* 8. Hagebuttensuppe.

125 Gramm Reis wird in halb Milch und halb Wasser weich gekocht. Hagebuttenmarmelade verdünnt man mit kochendem Wasser, gibt den Reis dazu und wenn nötig noch etwas Zucker; wer das säuerliche liebt, etwas Zitronensaft.

Auf dieselbe Weise kann man süße Suppen auch von anderen Obstmarmeladen bereiten.

Auf andere Art.

Hagebuttenmarmelade wird mit halb Wasser und halb Wein und einem Stückchen Orangeschale aufgekocht und über geröstete Semmelwürfel angerichtet, wenn nötig mit Zucker versüßt.

* 9. Kartoffelsuppe.

Die Hälfte der Kartoffeln die man gewöhnlich zu Gemüse verbraucht, in dünne Scheiben geschnitten und gewaschen; soviel Wasser, als man zur Suppe nötig hat, Sellerie, Lauch, einige Rinden altes Brot, 1 Carotte, Salz, Butter und 1 Tasse saueren Rahm. Alles zusammen, außer dem Rahm, wird mit dem Wasser beigesetzt und weichkochen lassen. Alsdann treibt man die Suppe durch ein Sieb, gibt den saueren Rahm hinein und richtet an. Zur Zeit, da man Tomaten haben kann, einige derselben in Stücke zerteilt und gekocht, gibt der Suppe einen angenehmen pikanten Geschmack.

* 10. Kirchschnuppe.

2 Pfund saure Kirschchen, 2 Liter Wasser, etwas ganzen Zimmt und Zucker nach Geschmack, werden gekocht und über Zwieback oder Biscuitschnitten serviert. Die Kirschchen können auch entsteint werden aber dann läßt man die Hälfte Kerne in ein Mullsäckchen gebunden mitkochen, es gibt der Suppe einen pikanteren Geschmack.

* 11. Kürbissuppe.

Zu 2 Liter Suppe 3 Pfund Kürbis. Nachdem der Kürbis geschält ist, wird er in Streifen oder Würfel geschnitten und in Butter und $\frac{1}{4}$ Liter Wasser mit etwas Salz weich gedünstet. Nachdem verrührt oder durch ein Sieb getrieben, dann mit Milch aufgekocht und mit Zucker versüßt. Sollte, was manchmal vorkommt, der Kürbis etwas wässrig sein, so rührt man um die Suppe sämig genug zu bekommen, einen Löffel Mehl mit ein wenig von der Milch zu einem Teig, den man in die Suppe rührt und damit aufkochen läßt.

12. Nudelsuppe.

Zu 2 Liter Suppe 125 Gramm Nudeln, 1 Stück Butter, Ei, Salz und sauren Rahm. Das Wasser mit Butter und Salz läßt man kochend werden, gibt die Nudeln hinein und läßt sie weichkochen. Beim Anrichten gibt man Ei und Rahm hinzu. Bei Sago und Tapioca die gleiche Zubereitung.

* 13. Ragoutsuppe.

125 Gramm Linsen, 250 Gramm Kartoffel, 1 kleines Häuptchen Wirsing, 2 kleine oder 1 größere Gelbrübe, Lauch, Sellerie, Petersilie, einige Zehen Knoblauch, etwas Majoran und Basilikum, von beiden letzteren nur 1 Messerspitze voll, werden mit 2 Liter Wasser und dem nötigen Salz weich gekocht und durch ein Sieb getrieben. Dann schäumt man Mehl in Butter bräunlich, läßt die Suppe nochmals damit aufkochen und richtet über geröstete Weißbrotwürfel an.

* 14. Rhabarbersuppe.

Zu $1\frac{1}{2}$ Liter Wasser 1 Pfund Rhabarber, 375 Gramm Zucker, etwas Muskatblüte und eine $\frac{1}{2}$ Tasse Tapioca oder Reis. Sämtliche Bestandteile ohne den Tapioca läßt man gut durchkochen, treibt sie durch ein Sieb und läßt sie dann nochmals aufkochen, wobei man den Tapioca oder den vorher abgekochten Reis hineinrührt.

* 15. Reissuppe.

Zu 2 Liter Wasser 150 Gramm Reis, 250 Gramm Tomaten, Lauch, Sellerie, Salz und Butter. Man läßt den Reis mit Wasser und dem Suppengrün weich kochen, nimmt dann das Grün mit einer Gabel heraus, kocht die Tomaten weich, treibt sie durch ein Sieb in die Suppe und kocht die Suppe dann noch einmal auf. Wenn man keine Tomaten haben kann, so ersetzt man diese mit sauerem Rahm.

Kann auch wie Nr. 6 zubereitet werden.

16. Spargelsuppe.

Das Wasser, worin man Spargel abkochte, wird mit einem Stückchen frischer Butter aufgeköcht. Dann verquirlt man 1 Tasse saueren Rahm und 1 Ei, gibt das Wasser darüber und zuletzt in Butter geröstetes Weißbrot hinein. Man kann auch, wie oben, das Wasser mit der Butter kochend werden lassen und Nudeln hineingeben, was ebenfalls sehr wohlschmeckend ist, jedoch auch hier 1 Tasse Rahm zugeben.

* 17. Spinatsuppe.

Das Wasser von abgekochtem Spinat wird mit einem Stückchen Butter und Salz aufgeköcht. Unterdessen hat man Brötchen in Butter geröstet, welche man beim Anrichten in die Suppe gibt; außerdem gibt man ebenfalls beim Anrichten Rahm und den Saft einer halben, oder wenn man das säuerliche sehr liebt, einer ganzen Zitrone dazu. Diese Suppe hat einen sehr angenehmen Geschmack und außerdem den Vorteil, daß wir, da manchen der Spinat klos in Butter gedämpft nicht zusagt, den Spinat abkochen können, ohne das nährsalzreiche Wasser fortgießen zu müssen.

18. Tomatensuppe.

Zu 2 Liter Suppe 1 Pfund Tomaten, 2 trockene 3 Pfg.-Brötchen oder einige Stücke altes Schwarzbrot, 1 mittelgroße

Zwiebel, etwas Petersilie, Lauch, Sellerie und 1 Stück Butter. Dies alles gut durchkochen lassen, nachdem durch ein Sieb treiben und sogleich servieren. Sehr einfach zu bereiten, aber schmackhaft.

19. Wirsinguppe.

Zu 2 Liter Suppe 1 mittelgroßes Wirsinghäuptchen. Dieses wird gewaschen, feingeschnitten und in Butter weich gedämpft. Dann röstet man Mehl hellbraun mit ganz fein gehackten Zwiebeln, gibt es zu dem Wirsing, füllt Wasser auf, gibt das nötige Salz hinzu und läßt die Suppe noch $\frac{1}{4}$ Stunde durchkochen. Beim Anrichten gibt man etwas fein gehackte Petersilie, Rahm und Eigelb hinein.

* 20. Würfelbohnenuppe.

Grüne Bohnen, zu 2 Liter Suppe 1 Pfund Bohnen, werden abgefädelt, gewaschen, in Würfel geschnitten und in gesalzenem Wasser mit 1 Stück Butter, feingeschnittenem Lauch und Sellerie, Petersilie und Bohnenkraut (auch Pfefferkraut genannt) weich gekocht. 1 Pfund Kartoffeln werden ganz fein würfelig geschnitten und mitgekocht. Beim Anrichten sauren Rahm zugeben. Man kann auch, von vielleicht am Tage vorher übergebliebene Kartoffelreste, die man fein zerreibt, verwenden.

* 21. Zwetschgensuppe.

Auf 2 Liter Suppe 250 Gramm getrocknete Zwetschgen. Man wäscht die Zwetschgen und kocht sie in 1 Liter Wasser. Wenn sie recht weich sind treibt man sie durch ein Sieb und vermischt sie mit einem aus 125 Gramm Haferflocken und 1 Liter Milch gekochten dünnen Brei, verfüßt sie mit Zucker nach Geschmack und wer die Suppe etwas säuerlich liebt nimmt noch etwas Zitronensaft.

* 22. Zwiebacksuppe.

Auf 1 Teller Suppe 2 Zwiebäcke. Man läßt die Zwiebäcke in kochendem Wasser mit etwas Salz weichen, treibt sie durch ein Sieb und würzt mit Zucker und Zitronensaft, auch kann man 1 Eidotter durchrühren.

Gemüse.

* 23. Gemüse von Allerlei I.

Spargel, junge Erbsen, Bohnen und Carotten werden gewaschen und jedes nach seiner Art gepuzt; der Spargel wird in halbfingerlange Stücke geschnitten, die Bohnen ebenso, die Carotten in Streifen; alles zusammen wird in Butter, Salz, feingehackter Petersilie und etwas Bohnentraut unter Zugießen von $\frac{1}{4}$ Liter Wasser weich gedämpft. Man rechnet von den angegebenen Gemüsen von jedem für 1 Portion für 6 Personen 1 Pfund.

Bratkartoffeln, Omeletten, Frikadellen aller Art dazu.

24. Allerlei II.

Die Gemüse von Nr. 1 und weiter noch einige Rosenkohlknospen, einige Teltower Rübchen, in Ermangelung dieser, 1 ganz kleine Weißrübe; anstatt zerschnittenen Bohnen, kleine Prinzeßbohnen, welche man ganz läßt; die Carotten müssen ebenfalls ganz bleiben, man nimmt deshalb nur kleine. Rosenkohl und Weißrübe blanchiert man, ehe man sie zu andern Gemüsen mischt, da die Sauce sonst zu streng schmecken würde. Sämtliche Gemüse, ohne die beiden letzten, werden in wenig