

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Kochrezepte mit Liebig Fleischextrakt-Erzeugnissen**

**Köln-Bayenthal, [ca. 1955]**

Gemüse

[urn:nbn:de:bsz:31-352220](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-352220)



*Das*

Die G  
der E  
Zusat  
den.  
wenn  
schm  
Fleis

Bei B  
sonde

Bei a  
Liebi  
Wirk

Karto

**1. V**

Der f  
mit E  
nimme  
kleine  
Zwie  
und  
aus u  
Eiern  
Pilzer  
Bomb  
dann



# Gemüse



Die Gemüse sind im allgemeinen sehr gesund, jedoch bedürfen viele der Ergänzung durch Fleisch, um eine vollwertige Mahlzeit zu geben. Durch Zusatz von Liebig Fleisch-Extrakt kann teilweise das Fleisch ersetzt werden. Wir können z. B. bei Eintopfgerichten die Fleischmengen verringern, wenn wir Liebig Fleisch-Extrakt hinzusetzen. Auch werden alle Gemüse schmackhafter und leichter verdaulich durch den Zusatz von Liebig Fleisch-Extrakt.

Bei Büchsengemüsen ist das Abschmecken mit Liebig Fleisch-Extrakt besonders zu empfehlen.

Bei allen verhältnismäßig schwer verdaulichen Gemüsen sollte man stets Liebig Fleisch-Extrakt verwenden, wegen seiner verdauungsfördernden Wirkung.

Kartoffeln und Gemüse rechnet man 250 g pro Person nach dem Putzen.

## 1. Wirsingbombe

1 Kopf Wirsingkohl	25 g Butter
20 g Butter	50 g Reis
1 Zwiebel	$\frac{1}{4}$ Liter Brühe aus einem knappen halben
etwa $\frac{1}{2}$ Liter Brühe aus $\frac{1}{2}$ Teelöffel	Teelöffel Liebig Fleischbrüh-Masse (Gekörnte
Liebig Fleischbrüh-Masse (Gekörnte	Fleischbrühe)
Fleischbrühe)	75 g alte Brötchen
ca. 65 g Pfifferlinge	2 Eier, Salz
10 g Fett	Pfeffer
1 kleine Zwiebel	75 g geriebenen Käse

Der feingeschnittene Kohl wird in Fett mit der Zwiebel durchgedünstet, mit Brühe aufgefüllt und halb gargekocht. Schöne große Kohlblätter nimmt man nach 10 Minuten heraus und legt damit die gut ausgefettete kleine Bombenform aus. Feingeschnittene Pfifferlinge schwitzt man mit Zwiebel in Fett gar. Reis dünstet man in Fett durch, füllt mit Brühe auf und läßt ihn dickquellen. Die Brötchen weicht man ein, drückt sie gut aus und streicht sie durch ein feines Sieb, vermischt sie dann mit den Eiern und dem gargedünsteten Kohl. Der gequollene Reis wird mit den Pilzen vermischt und abwechselnd mit der Kohlmasse in die vorbereitete Bombenform gefüllt. Die Bombe muß 2 Stunden im Wasserbad stehen, dann stürzt man sie.

## 2. Reiskroketten

20 g Butter	1 Eßlöffel geriebenen Käse
1 gehackte Zwiebel	1 Ei
200–250 g Reis	Stoßbrot
$\frac{1}{2}$ Liter Brühe aus $\frac{1}{4}$ Teelöffel Liebig Fleischbrüh-Masse (Ge- körnte Fleischbrühe) in heißem Wasser aufgelöst	Ausbackfett

Der beste Naturreis wird in Butter mit Zwiebeln gedünstet, mit Brühe aufgefüllt. Man läßt ihn ausquellen, bis er trocken ist und schmeckt mit geriebenem Käse ab. Dann formt man mit Butterbrettern 6 cm lange und 3 cm Durchmesser Kroketten daraus, die man in Ei umwendet, paniert und in gut heißem Fett schwimmend ausbackt. Zu den Kroketten reicht man Pilze oder Gemüse.

## 3. Erbsen in der Soße

1 kg Erbsen	1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt in
Salzkochwasser	$\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{8}$ Liter Erbsenkochwasser
40 g Butter	Salz, Zucker, Petersilie
20 g Mehl	

Die vorbereiteten Erbsen werden in wenig Wasser gargekocht. Aus Fett, Mehl und Erbsenkochwasser bereitet man eine helle Mehlschwitze, fügt die Erbsen und 1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt hinzu, läßt noch einmal durchkochen und schmeckt mit Salz, Zucker und feingewiegter Petersilie ab.

## 4. Überbackener Blumenkohl

1 Kopf Blumenkohl	2–3 Eier
Salzwasser	1 Teelöffel Stärke
	$\frac{1}{4}$ Liter Milch oder Sahne
	1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt
	Butterflöckchen

Der geputzte Blumenkohl wird in kochendem Salzwasser gargekocht. Man läßt ihn auf einem Durchschlag abtropfen und legt ihn in eine Auflaufform. Die übrigen Zutaten verquirlt man miteinander, gießt die Flüssigkeit über den Blumenkohl, belegt mit Butterflöckchen und überbackt den Blumenkohl eine halbe Stunde im Bratofen.

Bem.: Man kann in Würfel geschnittenen Schinken dazwischen streuen.

## 5. Eierfrikassee

4 Eier	40 g Fett	$\frac{1}{4}$ Liter Milch
Kochwasser	25 g Schinken	1 Eigelb
750 g gekochten Spargel	1 kleine Zwiebel	einige Tropfen Liebigflüssig
geriebener Käse	40 g Mehl	Salz
zum Verzieren:	$\frac{1}{4}$ Liter Brühe	
Petersilie	aus 2 Messerspitzen	
1 kleine Büchse Morcheln	Liebig Fleisch-Extrakt	
Tomaten		

Die hartgekochten Eier werden auf einer runden Platte mit dem Spargel angerichtet. Aus den andern Zutaten bereitet man eine dicke Soße, die man pikant mit Liebig flüssig abschmeckt. Eier und Spargel werden mit der Soße überzogen, mit Käse bestreut und die Platte mit den angegebenen Zutaten verziert.

## 6. Spinatpudding

750 g Spinat  
Salzkochwasser  
1½ Brötchen  
10 g Fett

40 g Fett  
2 Eigelb  
etwas Zwiebel  
1 Prise Muskat

1 kleine rohe geriebene  
Kartoffel  
2 Eischnee  
einige Tropfen Liebig flüssig

Der gekochte Spinat wird gut ausgedrückt und feingewiegt. Das eingeweichte, ausgedrückte Brötchen backt man mit der Butter ab. Butter und Eigelb rührt man schaumig, gibt Brötchen, Spinat, Kartoffeln und Gewürze hinzu und unterzieht den steifen Eischnee. Es wird mit Liebig flüssig gut abgeschmeckt. Diese Masse füllt man in eine vorbereitete (ausgefettete und mit Stofbrot ausgestreute) Puddingform und läßt sie 1 bis 2 Stunden kochen.

## 7. Spinatauflauf

Zutaten und Zubereitung wie Spinatpudding, nur läßt man die Kartoffel fehlen. Die Masse wird in eine Auflaufform gefüllt, Stofbrot und Butterflöckchen daraufgegeben und ½ bis 1 Stunde überbacken.

## 8. Blumenkohl au gratin

1 Kopf Blumenkohl  
Salzkochwasser  
¼ Liter Blumenkohlwasser mit 3 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt  
3 Eier 20 g Mehl

Zitronensaft, geriebener Käse  
50 g Butter

Der Blumenkohl wird in Salzwasser gargekocht. Alle anderen Zutaten mit Ausnahme von Butter und Käse verquirlt man miteinander und schlägt sie im Wasserbad zu einer dicklichen Soße ab. Zuletzt fügt man die Butter in Flöckchen hinzu und schmeckt mit Salz ab. Der Blumenkohl wird auf eine Kochglasplatte gegeben, mit der Soße überzogen, mit Käse bestreut und im Ofen schön braun überbacken.

## 9. Brechspargel in Brühe

1 kg Spargel  
Salzkochwasser  
50 g Butter

1 Zwiebel  
Salz  
1 Prise Pfeffer

1½ - 1⅞ Liter Brühe aus 3  
Messerspitzen Liebig  
Fleisch-Extrakt  
1 Teelöffel gewiegte  
Petersilie

Der gewaschene, geschälte, in Stücke geschnittene Spargel wird gargekocht und zum Abtropfen auf ein Sieb gegeben. Butter wird zerlassen, 1 ganze Zwiebel darin durchgedünstet, Salz, Pfeffer und Brühe hinzugegeben. Ist alles gut durchgekocht, nimmt man die Zwiebel heraus, gibt den Spargel hinein und die Petersilie. Man schmeckt mit einigen Tropfen Liebig flüssig ab.

## 10. Spargelpudding

500 g gekochten Spargel  
30 g Butter  
10 g Mehl  
40 g gewiegten Schinken

3 Eigelb  
3 Eßlöffel Spargelwasser mit 2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt  
2 Eßlöffel Milch  
Salz  
3 Eischnee

Butter wird schaumig gerührt, das Mehl hineingegeben und die Eigelb. Dann fügt man den Schinken hinzu, Spargelwasser mit Liebig Fleisch-Extrakt, Milch und Salz; schmeckt diese Masse gut ab, rührt die Spargel leicht darunter und unterzieht den Eischnee. Nun wird alles in eine vorbereitete Puddingform gefüllt und 2 Stunden im Wasserbad gekocht. Man reicht den Pudding gestürzt mit brauner Butter übergossen.

## 11. Spargelgemüse

1 kg Drechspargel  
Salzkochwasser  
40 g Fett  
40 g Mehl  
 $\frac{1}{4}$  Liter Spargelbrühe mit 1 Messerspitze  
Liebig Fleisch-Extrakt  
 $\frac{1}{4}$  Liter Milch  
1 Eigelb

Der gekochte Spargel wird in die fertige holländische Soße gegeben. Nachdem er gut durchgezogen ist, schmeckt man mit einigen Tropfen Liebig flüssig ab.

Bemerkung: Sehr gut schmeckt das Gericht, wenn man von 125 g gemischtem Mett (siehe Königsberger Klops) kleine Klöße formt und hinzugibt.

## 12. Steinpilze

750 g Steinpilze  
50 g Butter  
1 geriebene Zwiebel  
1 Teelöffel Zitronensaft  
1 Prise Pfeffer  
Salz  
evtl. etwas Wasser  
2 Messerspitzen Liebig  
Fleisch-Extrakt  
1 Eßlöffel Stofsbrot

Die Butter wird zerlassen, die geriebene Zwiebel darin durchgedünstet, der Zitronensaft und die geputzten zerteilten Pilze hineingegeben. Pfeffer, Salz und evtl. etwas Wasser, Liebig Fleisch-Extrakt und das Stofsbrot wird hinzugegeben und das Gemüse 15—20 Minuten gedünstet. Beim Anrichten streut man etwas Petersilie darüber.

## 13. Pfifferlinge

40 g Butter  
 $\frac{1}{4}$ —1 kg Pfifferlinge  
1 Zwiebel  
Salz, 1 Prise Pfeffer  
1 Eßlöffel Mehl  
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt  
evtl.  $\frac{1}{8}$  Liter Wasser

Die geputzten Pilze werden in der zerlassenen Butter mit der Zwiebel und den Gewürzen durchgedünstet. Wenn sie gar sind, stäubt man das Mehl darüber und gießt evtl. etwas Wasser hinzu. Man schmeckt mit 1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt ab.

## 14. Schwarzwurzeln mit Käse

1 kg Schwarzwurzeln  
Salzwasser mit 1 Eßlöffel Mehl  
50—75 g Butter  
2 Eßlöffel geriebenen Käse  
2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt  
1 Prise weißen Pfeffer

Die geputzten Schwarzwurzeln werden in fingerlange Stücke geschnitten, in kochendem Salzwasser, mit 1 Eßlöffel Mehl verrührt, gargekocht. Dann nimmt man sie aus dem Kochwasser heraus und schwenkt sie in Butter mit Käse und Liebig Fleisch-Extrakt durch und schmeckt ab.

## 15. Schwarzwurzeln mit Fleischklößen

1 kg Schwarzwurzeln  
Salzkochwasser mit 1 Eßlöffel Mehl  
40 g Butter  
40 g Mehl  
 $\frac{1}{2}$  Liter Brühe aus 3 Messerspitzen Liebig  
Fleisch-Extrakt  
 $\frac{1}{4}$  Liter Milch  
1 Eigelb  
Fleischklöße aus 150 g gemischtem Mett  
(Zutaten und Zubereitung s. Fleisch-  
speisen: Königsberger Klops)

Die Schwarzwurzeln werden in fingerlange Stücke geschnitten und gargekocht. Aus den anderen Zutaten bereitet man eine helle Mehlschwitze, läßt die kleinen Fleischklöße darin garziehen, legiert mit einem Eigelb und gibt die Schwarzwurzeln hinein. Es wird mit Liebig flüssig und Salz abgeschmeckt.

## 16. Selleriegemüse

2-3 Knollen Sellerie  
2 Liter Salzkochwasser  
60 g Butter  
35 g Mehl  
 $\frac{1}{8}$  Liter Fleischbrühe aus  
1 Messerspitze Liebig  
Fleisch-Extrakt in Sel-  
leriewasser aufgelöst  
 $\frac{1}{4}$  Liter süße Sahne  
Zitronensaft  
Salz

Der gut geputzte Sellerie wird in kochendem Salzwasser gargekocht und zum Abtropfen auf einen Durchschlag gegeben. Aus Fett, Mehl, Fleischbrühe und Sahne bereitet man eine dickliche Soße, die man gut mit Salz und Zitronensaft abschmeckt. Den Sellerie läßt man gut in der Soße durchziehen.

## 17. Teltower Rübchen

$\frac{1}{2}$ -1 kg Teltower Rübchen  
kochendes Salzwasser  
30 g Butter  
1 Teelöffel Zucker  
25 g Mehl  
 $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$  Liter Brühe aus 3 Messerspitzen  
Liebig Fleisch-Extrakt in heißem  
Wasser aufgelöst  
etwas Salz, 1 Prise Pfeffer

Die geputzten Rüben werden mit kochendem Wasser übergossen, damit sie den strengen Geschmack verlieren. Butter und Zucker werden gebräunt, das Mehl darin gelb geschwitzt, mit der Brühe aufgefüllt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Die Rüben werden in 2-3 Stunden in der Soße gargeschmort.

## 18. Teltower Rübchen in Sahnesoße

1 kg Teltower Rüben  
kochendes Salzwasser  
25 g Butter  
20 g Mehl  
 $\frac{1}{8}$ - $\frac{1}{4}$  Liter Rübchenwasser  
eine Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt  
3 Eßlöffel süße Sahne  
Salz, 1 Prise Pfeffer

Die Rüben werden in gleicher Weise wie im vorstehenden Rezept zubereitet.

## 19. Große Bohnen mit Speck

$1\frac{1}{2}$  kg große Bohnen  
Salzkochwasser, Bohnenkraut  
375 g Speck,  $\frac{1}{2}$  Liter Kochwasser  
25 g Mehl  
1-2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt

Die enthülsten Bohnen werden schnell in kochendem Salzwasser gargekocht. Dann gibt man sie zu dem mit  $\frac{1}{3}$  Liter Kochwasser aufgesetzten Speck, fügt das angerührte Mehl hinzu und schmeckt mit Liebig Fleisch-Extrakt ab. Man kann feingewiegte Petersilie untermischen.

## 20. Junge große Bohnen in Sahnesoße

1 kg ganz jg. gr. Bohnen  
Salzwasser, Bohnenkraut  
20 g Butter  
25 g Mehl  
 $\frac{1}{8}$  Liter Bohnenwasser mit 1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt  
 $\frac{1}{8}$  Liter saure Sahne  
1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer

Die gargekochten Bohnen gibt man in die heiße gut abgeschmeckte Soße und läßt sie einige Minuten darin durchziehen.

## 21. Gefüllte Gurken

2 große Schlangengurken  
50 g Butter  
 $\frac{1}{4}$  Liter Brühe aus 2 Messerspitzen Liebig  
Fleisch-Extrakt in heiß. Wasser aufgelöst  
25 g Mehl  
1 Prise Zucker, Salz  
1 Eßlöffel Essig oder Weißwein  
Liebig flüssig

zur Fällung:  
250 g gemischtes Mehl  
1 Zwiebel  
1 eingeweichtes Brötchen  
Salz, Pfeffer, Muskat  
evtl. 2 feingewiegte Sardellen

Die Gurken müssen geschält und probiert werden, ob sie nicht bitter sind. Dann schneidet man sie in Hälften, schabt das Kernhaus heraus und füllt je eine Hälfte übervoll mit der gut abgeschmeckten Füllung. Die andere Hälfte wird darüber gedeckt, zugebunden oder mit einer Klammer gehalten. In einer Bratenpfanne bräunt man Fett, legt die Gurken hinein, bratet sie an, gießt Fleischbrühe hinein, sowie etwas Salz, Zucker und Wein und läßt sie im Ofen in  $\frac{1}{2}$  Stunde gar werden. Dann nimmt man sie heraus, bindet die Soße mit dem angerührten Mehl und schmeckt ab.

## 22. Spinat

1 kg Spinat  
50 g Butter  
1 kleine Zwiebel  
20 g Mehl  
 $\frac{1}{8}$  -  $\frac{1}{4}$  Liter Spinatwasser mit  
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

$\frac{1}{4}$  Liter Milch  
Salz

Der verlesene und gewaschene Spinat wird im eigenen Saft gargekocht. Man gibt ihn auf einen Durchschlag zum Abtropfen und wiegt ihn fein. Aus den anderen Zutaten bereitet man eine helle Mehlschwitze, in der man den Spinat noch einmal durchkochen läßt. Dann schmeckt man mit Salz und einer Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt ab.

## 23. Erbsen und Möhren

$1\frac{1}{2}$  kg Erbsen mit der Hülse  
500 g Möhren  
 $\frac{1}{4}$  Liter Brühe aus 2 Messerspitzen Liebig  
Fleisch-Extrakt

Salz, 1 Prise Zucker  
25 g Mehl  
1 Eßlöffel gehackte Petersilie

Das vorbereitete Gemüse wird in der Butter durchgedünstet, Zucker und Salz darüber gestreut und die Brühe hinzugegeben. Nach 1— $1\frac{1}{2}$ stündiger Garzeit wird das Gemüse mit dem angerührten Mehl gebunden und abgeschmeckt.

## 24. Möhrengemüse

1 kg Möhren  
40—50 g Fett  
 $\frac{1}{2}$  Liter Brühe aus 2 Messerspitzen  
Liebig Fleisch-Extrakt

25 g Mehl  
Salz  
1 Eßlöffel gewiegte Petersilie

Zubereitung wie „Erbsen und Möhren“.

## 25. Kohlrabi mit Rindfleisch

375 g Rindfleisch  
 $\frac{1}{2}$  Liter kochendes Wasser  
etwas Salz  
12—16 Kohlrabi

30 g Fett  
30 g Mehl  
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Das vorbereitete Rindfleisch wird mit kochendem Salzwasser aufgesetzt und gargekocht. Nach einer  $\frac{3}{4}$  Stunde fügt man den in Scheiben geschnittenen Kohlrabi hinzu. Aus Fett und Mehl bereitet man eine helle Mehlschwitze, mit der man das Gericht bindet. Man schmeckt mit einer Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt ab.



## 26. Kohlrabi mit Milchsoße

12–16 kleine Kohlrabi  
kochendes Salzwasser  
40 g Fett  
40 g Mehl

$\frac{1}{8}$  Liter Kohlrabiwasser mit 1 Messerspitze  
Liebig Fleisch-Extrakt  
 $\frac{1}{4}$  Liter Milch  
Salz, etwas Muskat

Der in Scheiben geschnittene Kohlrabi wird in wenig kochendem Salzwasser gargekocht. Aus den anderen Zutaten bereitet man eine helle Mehlschwitze, gibt den Kohlrabi hinein und läßt ihn 10–20 Minuten darin durchziehen. Man schmeckt mit Salz, Muskat und einer Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt ab.

## 27. Geschmorte Steckrüben

750 g Steckrüben  
40 g Butter  
1 Teelöffel Zucker  
1 Eßlöffel Mehl

einige Gewürzkörner  
 $\frac{1}{2}$  Liter kochendes Wasser mit einer Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt  
Salz

Fett und Zucker werden gebräunt, die Steckrüben hineingegeben und goldbraun geschwitzt. Dann streut man Mehl und Salz darüber und füllt mit dem Wasser auf. Nach  $1\frac{1}{2}$ stündiger Garzeit schmeckt man das Gericht ab.

## 28. Frische grüne Bohnen

750 g Bohnen  
30 g Butter  
Bohnenkraut  
Salz, Kochwasser

1 Eßlöffel Mehl  
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Die vorbereiteten Bohnen werden in Stücke gebrochen oder geschnippelt. Man dünstet sie in Fett durch, gibt das Bohnenkraut hinzu und dann das Kochwasser. Sind die Bohnen gar, streut man das Mehl darüber und ist auch dieses gar, schmeckt man mit Salz und Liebig Fleisch-Extrakt ab.

## 29. Wirsingkohl

1 kg Wirsingkohl  
50 g Fett  
25 g Mehl  
 $\frac{1}{2}$  Liter Brühe aus 1 Messerspitze Liebig  
Fleisch-Extrakt in heißem Wasser aufgelöst

Salz  
Muskat

Der vorbereitete Kohl wird in dem Fett durchgedünstet, das Mehl darübergestäubt, die Brühe hinzugegeben und der Kohl gargeschmort. Man schmeckt mit Salz und Muskat ab.

## 30. Rosenkohl

750 g Rosenkohl  
Salzwasser  
40 g Butter  
25 g Mehl

$\frac{1}{4}$  Liter Gemüsebrühe  
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt  
Salz

Der vorbereitete Kohl wird 15–20 Minuten in kochendem Salzwasser gargekocht. Aus Fett, Mehl und Gemüsebrühe bereitet man eine helle Mehlschwitze, schmeckt mit Liebig Fleisch-Extrakt und Salz ab. Man läßt den Kohl einige Zeit in der Soße durchziehen.

### 31. Rotkohl

1 kg Kohl  
60 g Schmalz  
1 kleine Zwiebel  
Zucker, Salz  
kochendes Wasser

2-3 säuerliche Äpfel  
1 roh geriebene Kartoffel  
Essig  
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Der in sehr feine Streifen geschnittene Kohl wird in dem Schmalz mit der Zwiebel durchgedünstet. Man gibt Zucker und Salz hinzu, kocht alles gut durch, füllt mit dem Wasser auf und gibt, wenn dieses kocht, die in feine Spalten geschnittenen Äpfel hinzu und läßt den Kohl in 2-3 Stunden garschmoren. Man bindet mit einer roh geriebenen Kartoffel und schmeckt mit Salz, Liebig Fleisch-Extrakt, Zucker und Essig ab.

### 32. Jägerkohl

1 kg Weißkohl  
60 g Schmalz  
1 Zwiebel  
Zucker, Salz  
kochendes Wasser

4 säuerliche Äpfel  
20 g Mehl  
Essig  
1 Messerspitze Liebig-Fleisch-Extrakt

Zubereitung wie Rotkohl.

### 33. Kohlrollen

8-12 große Weißkohlblätter  
Salzkochwasser  
200 g gemischtes Mett  
2 alte Brötchen  
etwas geriebene Zwiebel  
Salz, Pfeffer  
Muskat

gewiegte Kohlreste  
 $\frac{1}{2}$  Liter Brühe aus 3 Messerspitzen Liebig  
Fleisch-Extrakt in kochendem Wasser  
aufgelöst  
1 Eßlöffel Mehl  
60 g Fett

Die großen Kohlblätter werden gewaschen und 5 Minuten in kochendem Wasser abgewellt. Die Reste des Kohlkopfes werden ebenfalls abgewellt und dann feingewiegt. Aus den andern Zutaten stellt man einen Fleischteig her, mischt die feingewiegten Kohlblätter darunter und verteilt diese Masse auf die großen Kohlblätter. Man rollt jedes einzelne Kohlblatt fest auf, umwickelt es mit einem Faden oder hält die Rolle mit einer Klammer zusammen. Das Fett gibt man in einen eisernen Topf und läßt die Kohlrollen darin braun werden, füllt mit Brühe auf und läßt das Gericht 2 Stunden garschmoren. Nach Ablauf der Garzeit bindet man die Soße mit dem angerührten Mehl und schmeckt mit Liebig Fleisch-Extrakt ab.

### 34. Braunkohl

$1\frac{1}{2}$  kg Braun- oder Grünkohl  
Salz  
1 große Zwiebel  
2 Eßlöffel Hafergrütze

Salz  
Zucker  
 $\frac{1}{2}$  Liter kochendes Wasser  
250 g Schweinefleisch  
1-2 Messerspitzen Liebig Fleisch-Extrakt

Der Grünkohl wird verlesen, klein geschnitten oder grob gehackt. Dann gibt man ihn zu dem Schweinefleisch, das man 30 Minuten vorher mit kochendem Wasser aufgesetzt hat. 20 Minuten vor dem Garsein wird die Hafergrütze hinzugefügt und mit den angegebenen Gewürzen abgeschmeckt.

Bemerkung: Gibt man statt Schweinefleisch Brägenwurst zu dem Grünkohl, so kocht man ihn in Fett gar und fügt die gewaschenen Würstchen  $\frac{1}{2}$  Stunde vor dem Essen hinzu.

### 35. Sauerkohl mit Pökelfleisch

1 Liter kochendes Wasser  
250 g Schweinefleisch (Pökelfleisch)  
750 g Sauerkraut  
Zucker, Salz

2 roh geriebene Kartoffeln  
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt  
etwas Essig

Das Fleisch wird in das kochende Wasser gegeben und das gelockerte Sauerkraut hinzugefügt, Salz und Zucker darübergestreut und das Gericht in 2—3 Stunden garkochend. 5 Minuten vor Ablauf der Garzeit bindet man mit den geriebenen Kartoffeln und schmeckt mit Liebig Fleisch-Extrakt, Salz und Essig ab.

### 36. Erbsenbrei

200 g gelbe Erbsen  
 $\frac{3}{8}$  Liter Wasser  
Salz

25 g Butter  
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Die Erbsen werden am Tage vorher mit weichem Wasser eingeweicht. Man setzt sie mit dem Einweichwasser auf und kocht sie gar. Dann streicht man die Erbsen durch ein Haarsieb, läßt sie in der Butter noch einmal durchkochen und schmeckt mit Salz und Liebig Fleisch-Extrakt ab.

### 37. Linsengemüse

250 g Linsen  
 $\frac{1}{2}$  Liter Wasser  
Salz  
25 g Fett

25 g Mehl  
Essig  
Zucker  
1 Messerspitze Liebig Fleisch-Extrakt

Die vorbereiteten eingeweichten Linsen setzt man mit dem Einweichwasser auf und läßt sie in etwa 2—3 Stunden garkochen. Aus Fett und Mehl bereitet man eine dunkle Mehlschwitze, bindet damit das Linsengericht und schmeckt mit Essig, Zucker und Liebig Fleisch-Extrakt ab.

Bemerkung: Gut schmeckt es, wenn man das Gericht mit gebräunten Speck- und Zwiebelwürfeln überstreut.