

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Wirtschaftliche Ernährung

Köln, [1927?]

Suppen

[urn:nbn:de:bsz:31-352211](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-352211)



Liebig = Selleriesalz

Selleriegeschmack ist bei Fleischbrühe und Suppe aus Fleisch oder aus Liebig Fleisch-Extrakt und bei anderen Speisen sehr beliebt. Frischer Sellerie ist nicht immer zur Hand, auch ist seine Zubereitung umständlich. Auf einfache Weise können Sie den gewünschten Geschmack erreichen, indem Sie eine Prise Liebig Sellerie-Salz zugeben.

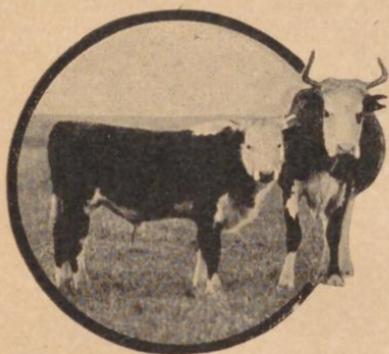
* *

Praktische Winke und Rezepte zur Verwendung der Liebig = Erzeugnisse.

Suppen

Fleischsuppen, welche wegen ihrer appetitanregenden und die Verdauung der Speisen fördernden Wirkung bei keiner Hauptmahlzeit fehlen sollten, sind teuer zu bereiten, solange Sie Suppenfleisch dazu verwenden. Nehmen Sie jedoch die Fleischbrüherzeugnisse der Liebig Gesellschaft, so wird dieses entbehrlich und die Kosten ermäßigen sich ganz erheblich. Eine schmackhafte Fleischsuppe können Sie bereiten, indem Sie Mark-

oder Bratenknochen zusammen mit Suppenkräutern auskochen und zu der Brühe eine entsprechende Menge Liebig Fleisch-Extrakt geben. (Ein-



lagen, wie Reis, Sago, Nudeln, nach Belieben). Gebundenen Suppen aus Mehlpräparaten, welche meistens mit schwacher Fleischbrühe angesetzt werden, gibt man auf das Liter 7 gr. = 1 geltrichenen Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt hinzu.

Fertig käufliche Suppen, sowie sogenannte Wallersuppen können Sie durch eine kleine Zugabe von Liebig flüssig bedeutend kräftiger und schmack-

hafter machen. Die Verbesserung oder Verlängerung von Suppen erreichen Sie besonders billig durch Liebig Fleischbrüh-Würfel.

IMITIERTE KREBSSUPPE

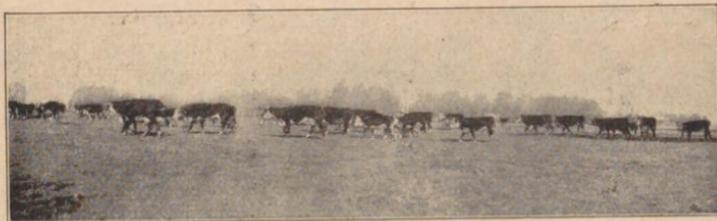
Bereitungszeit: 1 Stunde. - 5 Personen. - Zutaten: 1 Liter Nordseekrabben, 2 Liter Wasser, Suppenkraut, 100 Gramm Paniermehl, 1/2 Pfund Spargel, Butter, 1 Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt.

Die frischen Nordseekrabben werden ausgeschält, die Schalen mit dem Wasser und dem Suppenkraut 1/2 Stunde gar gekocht, auf ein Sieb geschüttet und rein ausgedrückt. Die Brühe läßt man dann 1/4 Stunde kochen (mit dem Paniermehl), gibt den Spargel nebst Butter hinzu und richtet die Suppe an mit Krabben, die man vorher mit einer Prise Salz und Pfeffer und dem aufgelösten Liebig Fleisch-Extrakt in die Suppenschüssel getan hat.

BOHNENSUPPE MIT FLEISCHKLÖSSEN

Bereitungszeit: 2 bis 2 $\frac{1}{2}$ Stunden. – Als Mittagessen für 5 Personen. –
Zutaten: 1 Pfund grüne Bohnen, 1 Pfund Kartoffeln, ca. 50 Gramm Butter oder Braten-
fett, 1 Kochlöffel Mehl, Suppenkräuter, 1 Ei und $\frac{1}{2}$ Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt. Für
Klöße: $\frac{3}{4}$ Pfund gehacktes Rindfleisch, 35 Gramm Semmel, 1 Ei und 75 Gramm Butter.

Man schwitz das Mehl mit der Butter hellbraun, gibt soviel kochendes
Wasser hinzu, als man Suppe zu haben wünscht, fügt in Stücke ge-
schnittene Brechbohnen und Kartoffeln sowie Suppenkräuter mit dem
nötigen Salz hinzu und läßt das Ganze 2 bis 2 $\frac{1}{2}$ Stunden langsam
kochen. 10 Minuten vor dem Anrichten läßt man die aus Fleisch, Semmel,
Butter und Ei geformten, mit Salz und geriebener Muskatnuß gewürzten
Klößchen in der Suppe aufkochen, rührt letztere mit einem Ei ab und
gibt $\frac{1}{2}$ Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt hinzu.



MECKLENBURGISCHE GRAUPENSUPPE

Bereitungszeit: 2 $\frac{1}{2}$ Stunden. – 5 Personen. – Zutaten: 1 $\frac{1}{2}$ Pfund geschälte
Kartoffeln, 5 Eßlöffel feine Graupen, 5 Mohrrüben, 1 Knolle Sellerie, 1 Stange Porree,
6 Liebig Fleischbrüh-Würfel, 1 Eßlöffel Rindertalg, 1 Eßlöffel Butter, gewiegte Peter-
silie, 2 $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Liebig flüssig.

Die Graupen werden mit einem Teil des Wassers aufgesetzt und auf
kleinem Feuer weichgekocht. Inzwischen werden auch die Kartoffeln
mit den in Würfel geschnittenen Mohrrüben, dem Sellerie und Porree

gargekocht. Hierzu gibt man die Graupen, die zerdrückten Fleischbrühwürfel, Rindertalg sowie die Butter. Man läßt alles zusammen nochmals aufkochen und zerdrückt die Kartoffeln. Zuletzt wird die Suppe mit Salz und Liebig flüssig abgeschmeckt und mit gewiegter Peterfilie angerichtet. Mit einem einfachen Pudding ist sie für eine Mahlzeit ausreichend.

FRÜHSTÜCKSGETRÄNK

Bereitungszeit: 30 Minuten. – 5 Personen. – Zutaten: 150 Gramm Haferflocken, 2 Liter Wasser, 2 Teelöffel Butter, 1 Eßlöffel Liebig flüssig, Salz nach Geschmack.

Die Haferflocken werden in dem Wasser zu Schleim gekocht und durch einen Durchschlag getrieben. Der Schleim wird mit der Butter und Liebig flüssig nochmals aufgekocht und mit Salz abgeschmeckt. Dieses wohl-schmeckende Frühstücksgetränk ist sehr bekömmlich und nahrhaft.

GEMUSEKARTOFFELSUPPE

Bereitungszeit: 1½ Stunden. – 5 Personen. – Zutaten: 1 Pfund geschälte Kartoffeln, 5 Mohrrüben, 5 Eßlöffel Schotenkerne, 1 Knolle Sellerie, 1 Stange Porree, 2½ Liter Wasser, Salz, 5 Liebig Fleischbrühwürfel, gewiegte Peterfilie, 1 Eßlöffel Fett.

Die Kartoffeln werden mit den Gemüsen und Kräutern zusammen in 2 Liter Wasser gargekocht. Zuletzt gibt man das Fett hinzu und die in dem übrigen kochenden Wasser aufgelösten Fleischbrühwürfel. Die Kartoffeln werden mit der Gabel etwas zerdrückt. Man schmeckt die Suppe mit Salz ab und richtet sie mit gewiegter Peterfilie an.

Bemerkung: Zu dieser Suppe kann man auch noch andere Gemüse, wie: Blumenkohl, Kohlrabi und Schnippelbohnen verwenden. Kleine Fleischklößchen verfeinern die Suppe sehr.

TOMATENSUPPE

Bereitungszeit: 30 Minuten. – 5 Personen. – Zutaten: 1 Pfund Tomaten, eine Knolle Sellerie, 1 Stange Porree, 1 Eßlöffel Butter, 2 Eßlöffel Weizenmehl, 1½ Eßlöffel Liebig flüssig, Salz, 1½ Liter Wasser.

Die Tomaten werden klein geschnitten und mit den Suppenkräutern in

$\frac{1}{2}$ Liter Wasser weichgekocht, worauf man sie durch einen Durchschlag treibt. Nun bereitet man mit der Butter und dem Mehl eine helle Mehlschwitze, welche man mit Wasser, worin man Liebig flüssig aufgelöst hat, aufzieht. Hierzu gibt man auch das Tomatenmark, schmeckt die Suppe mit Salz ab und läßt sie nochmals kurz aufkochen.

LINSENSUPPE

Bereitungszeit: $\frac{2}{2}$ Stunden. – 5 Personen. – Zutaten: 375 Gramm Linzen, 2 Eßlöffel Speckwürfel, 1 Knolle Sellerie, 1 Stange Porree, 4 Mohrrüben, 3 Liter Wasser, Salz, gewiegte Peterfilie, 6 Kartoffeln, 2 Eßlöffel Liebig flüssig.



Die verlesenen Linzen werden gewaschen und über Nacht in reichlich Wasser eingeweicht. In diesem Wasser werden sie am nächsten Morgen kurz abgewellt und abgegossen. Sie werden nun mit 2 Liter Wasser sowie den in Stücke geschnittenen Mohrrüben und den Suppenkräutern aufgesetzt und gargekocht. Kurz bevor die Linzen gar werden, gibt man die geschälten Kartoffeln hinzu. Sobald alles gar geworden ist, treibt man das Ganze durch ein Sieb, bringt es nochmals zum Kochen, gibt Liebig flüssig sowie die gerösteten Speckwürfel hinzu. Man schmeckt die Suppe mit Salz ab und richtet sie mit gewiegter Peterfilie an. Wenn man es liebt, kann man noch einen Guß Eßig hinzutun.

JACOBINERSUPPE

Bereitungszeit: 15 Minuten. – 5 Personen. – Zutaten: 5 Eier, 5 Liebig Fleischbrüh-Würfel, 1 Guß Eßig, 2 Liter Wasser, Schnittlauch, Peterfilie.

Man bereitet von 5 Liebig Fleischbrüh-Würfeln $1\frac{1}{4}$ Liter Fleischbrühe

und hält sie warm. Inzwischen erhitzt man Wasser mit einem Guß Essig in der Bratpfanne, schlägt die ganzen Eier nicht zu dicht nebeneinander hinein und läßt sie solange kochen, bis das Weiße vollständig geflockt ist. Nun nimmt man die Eier behutsam heraus, legt sie einzeln auf die Suppenteller und füllt die Fleischbrühe darüber. Sie werden mit gewiegtem Schnittlauch und Petersilie zu Tische gebracht.

DOROTHEENSUPPE

Bereitungszeit: 1 Stunde. — 5 Personen. — Zutaten: 2 Tomaten, 2 Eßlöffel Weizenmehl, 1 Eßlöffel Butter, 3 Eßlöffel Schotenkerne, 3 Mohrrüben, 5 Liebig Fleischbrüh-Würfel, 1/2 Liter Wasser, Eidotter, gewiegte Petersilie, Muskatnuß.

Die Tomaten werden abgezogen und in Stücke geschnitten. Die geschabten Mohrrüben werden mit dem Buntmesser in Scheiben geschnitten. Tomaten, Schotenkerne und Mohrrüben werden in Wasser weichgekocht. Inzwischen macht man mit der Butter und dem Weizenmehl eine helle Mehlschwitze, welche man mit 1 Liter Wasser, worin man Liebig Fleischbrüh-Würfel aufgelöst hat, aufzieht. Nach kurzem Aufkochen gibt man auch die gar gewordenen Gemüse hinzu, schmeckt die Suppe mit einer Prise geriebener Muskatnuß ab und welt einen aufgequirlten Eidotter daran. Beim Anrichten streut man gewiegte Petersilie auf jeden Teller.

BLUMENKOHL SUPPE

Bereitungszeit: 1 Stunde. — 5 Personen. — Zutaten: 1 Kopf Blumenkohl, 2 Eßlöffel Butter, 2 Eßlöffel Weizenmehl, 1/2 Eßlöffel Liebig flüssig, Salz, 1 Prise Muskatnuß, Wasser.

Der Blumenkohl wird geputzt und in Stücke geschnitten, gewaschen und in Wasser weichgekocht. Einige kleine heile Röschen werden zurückgelegt und das Ubrige durch ein Sieb geltrichen. Nun bereitet man mit der Butter und dem Mehl eine helle Mehlschwitze, welche man mit 1 Liter Wasser aufzieht. Hiermit verkocht man den Blumenkohlbrei

und schmeckt die Suppe mit Liebig flüßlig, Salz und geriebener Muskat-
nuß ab. Die heilen Röschen werden in der Suppe angerichtet.

S o ß e n

Eine der schwierigsten Aufgaben der Kochkunst ist die Herstellung der
Soßen, denn sie geben den Speisen erst den höchsten Wohlgeschmack.
Soll der Braten wirklich schmackhaft sein, so darf ihm kein Saft zur Be-
reitung der Soße entzogen
werden. Dennoch können Sie
eine gute Soße erzielen, wenn
Sie Liebig Fleisch-Extrakt
oder Liebig flüßlig zu Hilfe
nehmen, denn die in der na-
türlichen Soße vorkommen-
den Stoffe sind zum größten
Teil darin enthalten; Sie fü-
gen also der Soße keinen ihr
fremden Bestandteil zu. Auch
mit Liebig Fleischbrüh-Wür-
feln läßt sich auf einfache
Weise eine Soße verlängern
oder verbessern.

Für braune Kraftsoßen,
wie Madeira-, Trüffel-,
braune Kräutersoßen,
bedient man sich als Ersatz für Kraftbrühe einer Bouillon aus $\frac{1}{2}$ Liter
Wasser und 1 bis $1\frac{1}{2}$ Eßlöffel Liebig flüßlig.

Für helle Soßen löst man Liebig Fleisch-Extrakt in Milch oder Sahne
auf, 7 Gramm auf $\frac{1}{2}$ Liter Soße.

