

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Wirtschaftliche Ernährung

Köln, [1927?]

Gemüse und Hülsenfrüchte

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

G e m ü s e u n d H ü l l e n f r ü c h t e

Manche pflanzliche Nahrungsmittel stehen dem Fleisch an Nährwert nicht nach; sie können dieses aber nicht ersetzen, weil sie vom Magen nicht genügend ausgenutzt werden. Es fehlen ihnen die Extraktivstoffe des Fleisches, welche diesem seinen angenehmen Geschmack und seine leichte Verdaulichkeit verleihen. Aus ihnen besteht Liebig-Fleisch-Extrakt und deshalb erhält das Gemüse durch Liebig-Fleisch-Extrakt oder Liebig-flüssig kräftigen Fleischgeschmack und eine erheblich bessere Verdaulichkeit, sodaß es vom Magen besser ausgenutzt werden kann. Letztere Eigenschaft ist namentlich bei den schwer verdaulichen Hülsenfrüchten von großer Bedeutung. Mit Hilfe von Liebig können Sie also aus Gemüse und Hülsenfrüchten, dem Fleisch im Nährwert fast ebenbürtige Gerichte herstellen. Durch Liebig-Fleischbrüh-Würfel erreichen Sie besonders billig eine bedeutende Kräftigung und Verbesserung des Geschmackes von Gemüsespeisen.

Büchsengemüse haben meistens einen faden Geschmack, der sich durch Gewürzzusätze kaum verbessern läßt; durch Liebig-Fleisch-Extrakt werden sie dagegen bedeutend kräftiger und wohlschmeckender. Einige Hersteller von Gemüsekonserven haben sich diesen Vorteil bereits zu Nutze gemacht und setzen ihren Gemüsekonserven eine entsprechende Menge Fleischextrakt zu. Das gleiche empfiehlt sich natürlich auch beim Konservieren von Gemüse im Haushalt mit Hilfe der Einkoch-Apparate. Das Gemüse erhält dadurch einen Wohlgeschmack, wie er durch kein anderes Mittel zu erreichen ist.

BLUMENKOHL

Bereitungszeit: 1 Stunde. — 6 Personen. — Zutaten: Ein großer oder zwei kleinere Köpfe Blumenkohl, 6 Eigelb, Pfeffer, 125 Gramm frische Butter, 20 Gramm Weizenmehl, Zitronensaft, 10 Gramm Liebig-Fleisch-Extrakt und ein wenig geriebener Käse. Den nicht zu weich gekochten Blumenkohl läßt man abtropfen und

richtet ihn kuppelförmig auf einer runden Schüssel an, welche eine stärkere Ofenhitze vertragen kann. In eine Kasserolle tut man etwa $\frac{1}{4}$ Liter Blumenkohl-Wasser, die 6 Eigelb, etwas Pfeffer, die frische Butter, 20 Gramm Weizenmehl, einige Tropfen Zitronensaft und 10 Gramm Liebig Fleisch-Extrakt, das Ganze wird mit der Schneerute auf dem Feuer zu einer dicken Soße abgelschlagen, mit welcher man den Blumenkohl übergießt. Dann streut man den geriebenen Käse darüber und läßt die Kuppel im heißen Ofen recht schön braun und groß backen.

SPINAT

Bereitungszeit: $1\frac{1}{2}$ Stunde. - 5 Personen. - Zutaten: 4 Pfund Spinat, Wasser, Salz, 2 Eßlöffel Butter, 2 Teelöffel Liebig flüssig, 1 Sardelle, 2-3 Eßlöffel geriebener Zwieback.

Nachdem der Spinat verlesen und gewaschen ist, wellt man ihn in wenig Wasser kurz ab. Man wiegt ihn fein und kocht dieses Gehäck in etwas von dem Spinatkochwasser 15 Minuten. Hierzu gibt man eine gehackte Sardelle. Statt letzterer kann man auch eine Prise Muskatnuß verwenden. Nun läßt man die Butter braun werden und röstet darin den geriebenen Zwieback. Dieses gibt man zu dem Spinat und schmeckt ihn mit Liebig flüssig ab.

ROSENKOHL

Bereitungszeit: $1\frac{1}{2}$ Stunde. - 5 Personen. - Zutaten: 2 Pfund Rosenkohl, 2 Liter Wasser, 2 Eßlöffel Butter, Salz, 1 Eßlöffel Weizenmehl, 1 Prise Muskatnuß, 2 Teelöffel Liebig flüssig.

Die Kohlröschen werden verlesen und nach dem Waschen kurz abgewellt. Man läßt sie abtropfen und setzt sie nachdem mit soviel Wasser auf, daß sie bedeckt sind. Hierzu gibt man einen Eßlöffel Butter, eine Prise Salz und läßt dieses langsam schmoren. Dann macht man eine Mehlschwitze mit dem Mehl und der Butter und gibt diese zu dem Kohl. Man schmeckt ihn mit Pfeffer, Salz und Liebig flüssig ab. Anstatt des Pfeffers kann man auch geriebene Muskatnuß verwenden.

GESCHMORTER WEISSKOHL

Bereitungszeit: 2 Stunden. – 5 Personen. – Zutaten: 1 Kopf Weißkohl, 1 Zwiebel, 1 Prife Kümmelkörner, 1 Prife Pfeffer, 3 Liebig Fleischbrüh-Würfel, 1 Liter Wasser, 2 Eßlöffel Butter, 1 Eßlöffel Mehl.

Der Kohl wird von den äußeren Blättern befreit und in Stücke geschnitten. Diese werden in kochendes Wasser geworfen und kurz abgewellt. Den abgetropften Kohl legt man in einen Kochtopf und übergießt ihn mit kochendem Wasser. Hierzu gibt man die Zwiebel, Kümmelkörner und etwas später die zerbröckelten Fleischbrüh-Würfel. Nachdem der Kohl etwa 1 $\frac{1}{4}$ Stunde langsam geschmort hat, schmeckt man ihn mit Pfeffer und Salz ab und macht die Tunke mit dem in Wasser aufgelösten Mehl bündig. Beim Anrichten gießt man die angebräunte Butter darüber.

MANGOLD ODER RÖMISCHER KOHL

Bereitungszeit: $\frac{1}{2}$ Stunde. – 5 Personen. – Zutaten: 8 Pfund Mangold, 125 Gramm Butter, 1 Zwiebel, 100 Gramm (vier Löffel) Mehl, 1 Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt, Salz und Muskat.

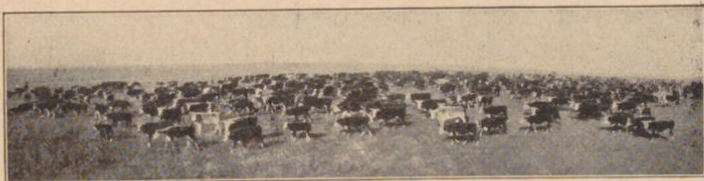
Die gelb-grünen Blätter werden abgestreift, mehrmals sorgfältig gewaschen und in siedendem Salzwasser 5 Minuten gekocht, danach abgegossen und mit kaltem Wasser bedeckt. Während sie abkühlen, schwitzt man die feingeschnittene Zwiebel in der Butter hell-gelb, ebenso das Mehl, fügt langsam eine halbe Tasse kaltes Wasser hinzu und danach den in ebensoviel heißem Wasser aufgelösten Liebig Fleisch-Extrakt. Man läßt die so erhaltene feimige Brühe seitwärts vom Feuer langsam prozeln, bis der abgetropfte Mangold gröblich gewiegt worden ist und läßt ihn dann noch 10 Minuten ganz mäßig in der Tunke kochen. Bratkartoffeln und Spiegeleier sind passende Beilagen dazu. Die entblätterten Stengel hebe man 1–2 Tage im kühlen Keller auf, sie geben ein zweites Mittagbrot. Wie Spargel gepuzt und in halbfingerlange Stücke geschnitten, werden sie auch zunächst in Salzwasser weich gekocht

und dann mit einer Spargelloße, bestehend aus Butter, Mehl, Gemüsewasser, Liebig Fleisch-Extrakt und Rahm, angerichtet.

TELTOWER RÜBCHEN

Bereitungszeit: 3 Stunden. - 5 Personen. - Zutaten: 3 Pfund Teltower Rübchen, 2 Liter Wasser, 2 Eßlöffel Butter, 1 Eßlöffel Weizenmehl, Pfeffer und Salz, 2 Teelöffel Liebig flüssig, 1 Eßlöffel Zuckerbräune.

Nachdem die Rübchen geschabt und gewaschen sind, werden sie in 1 Liter Wasser kurz abgewellt und nach dem Abtropfen mit 1 Liter



kochendem Wasser und wenig Salz aufgesetzt und gargekocht. Nun macht man eine Mehlschwitze von der Butter und dem Mehl und rührt sie zu den Rübchen. Nach kurzem Aufkochen schmeckt man sie mit Salz, Pfeffer und Liebig flüssig ab und färbt die Tunke mit etwas Zuckerbräune dunkelgelb.

KOHLROULADEN

Bereitungszeit: 3 Stunden. - 5 Personen. - Zutaten: 2 Köpfe Wirsingkohl, 1/2 Pfund gewiegtes Schweinefleisch, 1 Zwiebel, 1 Ei, 2 alte Weißbrötchen, 1 Prife Pfeffer, 2 Eßlöffel Butter, 2 Liebig Fleischbrüh-Würfel, 2 Eßlöffel geriebener Zwieback, 1 Liter Wasser, 1 Eßlöffel Weizenmehl.

Die Kohlköpfe werden entblättert und nach dem Waschen in kochendes Wasser geworfen, worin man sie kurz überwellen läßt. Sie werden zum Abtropfen auf einen Durchschlag geschüttet. Inzwischen verknetet man

das gewiegte Schweinefleisch mit den eingeweichten und ausgedrückten Brötchen, dem Ei, der gewiegten Zwiebel und dem geriebenen Zwieback, sowie dem nötigen Pfeffer und Salz. Nun werden einige Kohlblätter aufeinander gelegt und mit ungefähr einem Eßlöffel voll Füllung zusammengerollt und mit einem weißen Baumwollfaden umwickelt. Auf diese Weise bereitet man etwa 10 Rouladen. Sie werden in Weizenmehl umgewendet und von allen Seiten in einem Schmortopf in gebräunter Butter leicht angebraten. Die Fleischbrüh-Würfel werden in kochendem Wasser aufgelöst und diese Brühe nach und nach zu den Rouladen gegossen. Zuletzt schmeckt man die Tunke mit Salz ab und bindet sie, wenn nötig, mit aufgelöstem Weizenmehl. Falls man nicht genügend Tunke hat, bereitet man eine braune Grundtunke, welche man nach Belieben noch mit geriebener Muskatnuß abschmecken kann.

DICKE BOHNEN IN MILCHTUNKE

Bereitungszeit: 2 Stunden. — 5 Personen. — Zutaten: 5–6 Pfund dicke Bohnen, 2 Eßlöffel Butter, 1½ Eßlöffel Weizenmehl, 1 Stengel Bohnenkraut, gewiegte Peterilie, Pfeffer, Salz, ¼ Liter Milch, Wasser, 2 Teelöffel Liebig flüssig.

Die dicken Bohnen werden ausgepahlt und die Käppchen abgemacht. Nachdem die Bohnen gewaschen worden sind, werden sie mit 1 Liter Wasser und 1 Stengel Bohnenkraut gar gekocht. Nun bereitet man eine helle Mehlschwitze, welche man mit der Milch und etwas Bohnenkochwasser zu einer bündigen Tunke verkocht. Man schüttet sie zu den Bohnen und schmeckt mit Pfeffer, Salz und Liebig flüssig ab. Die Bohnen werden mit gewiegter Peterilie angerichtet.

SCHNITTBOHNEN NACH HOLSTEINER ART

Bereitungszeit: 1½ Stunde. — 5 Personen. — Zutaten: 2 Pfund grüne Bohnen, 2 Eßlöffel Butter, 1 Eßlöffel Weizenmehl, 1 Liter Wasser, Salz, Muskatnuß, gewiegte Peterilie, 1 Teelöffel Liebig flüssig, 1 Tasse Milch.

Die Bohnen werden abgefahert, geschnippelt und in Wasser gargekocht.

Nun bereitet man eine Mehlschwitze, welche man mit der Milch und etwas Kochwasser zu einer bündigen Tunke verkocht. Man gibt sie zu den Bohnen, schmeckt sie mit Salz und geriebener Muskatnuß sowie Liebig flüssig ab und richtet sie mit gewiegter Petersilie an.

BOHNEN MIT SPECK

Bereitungszeit: 2 Stunden. — 4 Personen. — Zutaten: 250 Gramm durchwachsener, geräucherter Speck, 1/2 Kilo weiße Bohnen, 2 Eßlöffel Essig, etwas Zwiebel, 1 Eßlöffel Zucker, 2 1/2 Liter Wasser, Salz, Pfeffer, 7 Gramm Liebig Fleisch-Extrakt.

Die Bohnen werden, nachdem sie verlesen und gewaschen sind, mehrere Stunden in 2 1/2 Liter Wasser gequollen, mit dem Speck aufs Feuer gesetzt und 2 Stunden langsam weich gekocht. Man streicht die Hälfte der Bohnen durch ein Sieb und rührt sie mit dem fehlenden Salz und etwas Pfeffer zur Suppe. Man fügt 2 Eßlöffel Essig, ein wenig feingehackte Zwiebel, 1 gehäuften Eßlöffel Zucker dazu und läßt die Bohnen nochmals aufkochen. Vor dem Anrichten schneidet man den Speck in ganz kleine Würfel und rührt sie nebst 7 Gramm Liebig Fleisch-Extrakt in die Suppe. Auch kann man in Würfel geschnittene Kartoffel hinzutun, doch müssen diese besonders gekocht werden. Das Ganze gibt eine sehr nahrhafte Mittagsmahlzeit.

KARTOFFEL-SALAT MIT EIERN

Bereitungszeit: 1 1/2 Stunde. — 5 Personen. — Zutaten: 3 Pfund Kartoffeln, 4 Eier, 2 Liebig Fleischbrüh-Würfel, 3 Eßlöffel Tafelöl, 3—4 Eßlöffel Essig, 2 Schalotten, 1/4 Liter Wasser, 1 Prise Zucker, 1 Prise Pfeffer, 1 Teelöffel gewiegte Petersilie.

Kleine Salatkartoffeln werden gewaschen und in der Schale gar gekocht. Inzwischen kocht man die Eier 8 Minuten, pellt sie und schneidet sie in feine Scheiben. Die Kartoffeln werden heiß abgezogen und in feine Scheiben geschnitten. Mit den gewiegten Schalotten, Pfeffer, Eierscheiben, Zucker, Petersilie, Essig, Öl und der aus den Fleischbrüh-Würfeln

bereiteten kochenden Brühe werden die Kartoffeln durchgeschwenkt. Man läßt den Salat einige Stunden ziehen, schmeckt ihn ab und richtet ihn dann in einer Glasschale mit roten Tomatenscheiben und Peterfiliens-
träußchen an.

PIKANTE KARTOFFELN

Bereitungszeit: 1½ Stunde. - 5 Personen. - Zutaten: 4 Pfund kleine Kartoffeln, 2 Eßlöffel Butter, 2 Eßlöffel Weizenmehl, 2 Eßlöffel Senf, 4 Liebig Fleischbrüh-Würfel, ¼ Liter Wasser.

Ganz kleine Kartoffeln werden sauber gewaschen und in der Schale gar gekocht. Inzwischen bereitet man folgende Tunke: In der gebräunten Butter läßt man das Mehl hellgelb anlaufen und rührt den Senf hinzu. Diese Einbrenne löst man mit der Brühe ab, welche man aus den Fleischbrüh-Würfeln bereitet hat und läßt eine dickbündige Tunke kochen. Man schmeckt sie mit Salz ab und gibt die heiß abgezogenen Kartoffelchen hinein. Nach Belieben kann man kleine Fleischbratlinge oder hartgekochte Eier dazu reichen. Mit einem Schälchen grünen Salat bilden diese Kartoffeln eine gute Hauptmahlzeit.

PORREE-GEMÜSE

Bereitungszeit: 1 Stunde. - 5 Personen. - Zutaten: 12-15 dicke Porree-Stangen, 2 Eßlöffel Butter, 3 Liebig Fleischbrüh-Würfel, 1 Eßlöffel Weizenmehl, 1 Eßlöffel geriebener Zwieback, ¾ Liter Wasser.

Von den recht dicken Porree-Stangen nimmt man nur das untere weiße Ende und schneidet dieses nach dem Abziehen in fingergliedlange Stücke. Sie werden in kochendes Wasser geworfen, darin kurz abgewellt und abgeseigt. Inzwischen bereitet man mit dem Mehl und der Butter eine helle Mehlschwitze, welche man mit der Brühe von den Fleischbrüh-Würfeln zu einer bündigen Tunke verkocht. Die Porreestücke werden darin langsam gar geschmort. Zuletzt schüttet man den geriebenen Zwieback hinzu und schmeckt das Gemüse mit Salz ab.

SELLERIE-GEMÜSE

Bereitungszeit: 1½ Stunden. — 5 Personen. — Zutaten: 5 Sellerieköpfe, 80 Gramm roher Schinken in Scheiben geschnitten, ¾ Liter Wasser, darin aufgelöst 12 Gramm Liebig Fleisch-Extrakt, 70 Gramm Butter, 25 Gramm Mehl.

Man schneidet 5 kleine weiße Sellerieköpfe zu langen Streifen, läßt sie in gefalzenem, kochendem Wasser 20 Minuten ziehen und kühlt sie ab. Nun legt man auf den Boden einer Kasserolle 80 Gramm rohen Schinken, fügt den Sellerie zu und läßt das Gemüse in ¾ Liter Fleischbrühe aus Liebig Fleisch-Extrakt weich kochen. Den Fond macht man durch etwas Weißmehl feimig und gibt 70 Gramm gute Butter hinzu.

Fleischspeisen

Bei der Bereitung von Fleischspeisen können Sie durch eine kleine Menge Fleisch-Extrakt große Wirkungen erzielen. Rinder-, Kalbs- und Schweinebraten werden bedeutend zarter und wohlfehmekender, wenn Sie gleich nach dem Anbräunen einen Teelöffel Liebig Fleisch-Extrakt oder Liebig flüssig gleichmäßig über den Braten verreiben; der Extrakt zieht dann

langsam in das Fleisch ein. Hierdurch wird gleichzeitig die Soße noch kräftiger, als wenn sie erst beim Anrichten mit Liebig flüssig verfehönt wird. Besonders für kleine Stücke ist diese Zubereitung sehr vorteilhaft. Wenn Sie einen trockenen Braten saftig machen wollen, so empfiehlt es sich, ihn mit Speckstreifen zu spicken, die Sie vorher mit Fleisch-

Extrakt bestrichen haben. Einen vorzüglichen Fleischgelee zu kaltem Fleisch, der auch für Kranke geeignet ist, ergeben 1/8 Liter Wasser, 1½ Tee-

