



Das  
Original



**DR. OETKER**  
 **SCHUL-**  
**KOCHBUCH**



Weltbild



## **Impressum**

Genehmigte Lizenzausgabe für Weltbild GmbH & Co. KG,  
Werner-von-Siemens-Str. 1, 86159 Augsburg

Copyright

© 2017 ZS Verlag GmbH

Kaiserstr. 14 b

D-80801 München

© 1952 by Ceres Verlag Rudolf August Oetker KG, Bielefeld

© Reprint 2014 by Dr. Oetker Verlag KG, Bielefeld

Die Bücher und E-Books unter der Marke Dr. Oetker Verlag  
erscheinen als Lizenz in der ZS Verlag GmbH.

Die ZS Verlag GmbH ist ein Unternehmen  
der Edel AG, Hamburg.

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.

Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung  
des Verlags wiedergegeben werden.

Die Autoren haben dieses Buch nach bestem Wissen und  
Gewissen erarbeitet. Alle Rezepte, Tipps und Ratschläge  
sind mit Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Printed in the EU

978-3-8289-2878-7

2019 2018 2017

Die letzte Jahreszahl gibt die aktuelle Lizenzausgabe an.

Einkaufen im Internet:

[www.weltbild.de](http://www.weltbild.de)

DR. OETKER

# SCHUL-KOCHBUCH

AUSGABE G

BEARBEITET VON DER VERSUCHSKÜCHE

DER FIRMA

DR. AUGUST OETKER

NÄHRMITTELFABRIK GMBH. BIELEFELD



CERES-VERLAG GMBH · BIELEFELD

## Vorwort

Als das Dr. Oetker Schul-Kochbuch im Jahre 1911 zum ersten Male erschien, da war es noch ein schmales Büchlein von nur 116 Seiten Inhalt.



1911

Die vielen Anregungen aus den Kreisen der Hausfrauen führten in dem Jahre 1927 zu einer Neubearbeitung des Buches. Im Jahre 1937 wurde das Dr. Oetker Schul-Kochbuch wiederum verbessert. Diese Bücher sind Ihnen vielleicht bekannt.



1927

Da auch die moderne Ernährungswissenschaft immer wieder neue Erkenntnisse vermittelt, wurde die folgende Ausgabe „F“ entsprechend erweitert. Während die vorhergehende Auflage „D“ nur 224 Seiten zählte, bekam das im Jahre 1951 erschienene Dr. Oetker Schul-Kochbuch „F“ 304 Seiten Inhalt. Die Zahl der Bildtafeln wurde erhöht und durch allgemein interessierende Abbildungen ergänzt.

Schon nach einem Jahr mußte eine neue Auflage in Druck gegeben werden. Dabei konnte vielen aus Hausfrauenkreisen geäußerten Wünschen und Anregungen entsprochen werden. Die vorliegende Ausgabe „G“ wurde durch Einfügung der Kapitel „Der Gasherd“, „Herstellung von Teigen in Küchenmaschinen“ und „Halbarmachen von Obst und Gemüse“ wesentlich bereichert.



1937

Mit dem Dr. Oetker Schul-Kochbuch möchten wir nicht nur der erfahrenen Hausfrau, sondern vor allem auch dem jungen Mädchen von heute – der Hausfrau von morgen –, insbesondere aber der Haushaltsschülerin einen Leitfaden für die Küche in die Hand geben, ein Kochbuch, das ihr tagtäglich hilfreich zur Seite stehen möge.

**DR. AUGUST OETKER**  
**NÄHRMITTELFABRIK G. M. B. H. BIELEFELD**

# INHALTSÜBERSICHT

	Seite		Seite
Vorwort . . . . .	4	Wild . . . . .	84
<b>Allgemeines</b>		Geflügel . . . . .	88
Der Gasherd . . . . .	7	<b>Fischgerichte</b>	
Praktische Winke zur neuzeitlichen Küchenführung . . . . .	12	Allgemeines . . . . .	93
Küchentechnische Grundbegriffe . . . . .	15	A. Gedünsteter Fisch . . . . .	96
Mengenangaben . . . . .	15	B. Gebratener Fisch . . . . .	
Maße und Gewichte . . . . .	16	I. Fisch in der Pfanne . . . . .	98
Abkürzungen . . . . .	16	II. Fisch im Backofen gebraten . . . . .	99
Über die Ernährung des Menschen . . . . .	308	C. Gebackener Fisch . . . . .	100
		D. Marinierter Fisch . . . . .	103
		E. Fisch in Gelee . . . . .	104
		<b>Eintopfgerichte</b>	
<b>Rezeptteil</b>		Allgemeines . . . . .	105
<b>Suppen</b>		A. Gekochte Eintopfgerichte . . . . .	
Allgemeines . . . . .	18	I. Suppeneintopf . . . . .	105
A. Fleisch- und Knochensuppen . . . . .	19	II. Gemüseintopf . . . . .	109
B. Gemüsesuppen . . . . .	26	B. Gedünstete Eintopfgerichte . . . . .	111
C. Süße Suppen . . . . .	32	C. Gebackene Eintopfgerichte . . . . .	116
I. Milchsuppen . . . . .	32	<b>Gemüse</b>	
II. Wassersuppen . . . . .	35	Allgemeines . . . . .	117
III. Obstsuppen . . . . .	36	A. Rohe Gemüse . . . . .	118
IV. Wein- und Biersuppen . . . . .	37	B. Gekochte Gemüse . . . . .	120
Suppeneinlagen und -beigaben . . . . .	38	C. Gedünstete Gemüse . . . . .	123
<b>Soßen</b>		D. Gebackene Gemüse . . . . .	130
Allgemeines . . . . .	43	E. Gefüllte Gemüse . . . . .	133
A. Warme Soßen . . . . .	43	F. Trockengemüse . . . . .	138
I. Helle warme Soßen . . . . .	44	G. Pilze . . . . .	139
II. Dunkle warme Soßen . . . . .	47	<b>Kartoffelgerichte</b>	
B. Kalte Soßen . . . . .	49	Allgemeines . . . . .	141
C. Süße Soßen . . . . .	53	A. Gekochte u. gedämpfte Kartoffeln . . . . .	142
<b>Fleischgerichte</b>		B. Gebratene Kartoffeln . . . . .	143
Allgemeines . . . . .	56	C. Kartoffelbrei . . . . .	145
Schlachttiere . . . . .	58	D. Kartoffelteig . . . . .	146
A. Gekochtes Fleisch . . . . .		E. Kartoffeln in Soße . . . . .	149
I. Große Fleischstücke gekocht . . . . .	59	F. Kartoffelaufläufe . . . . .	150
II. Kleine Fleischstücke gekocht . . . . .	62	<b>Salate</b>	
B. Geschmortes Fleisch . . . . .	68	Allgemeines . . . . .	153
I. Große Fleischstücke geschmort . . . . .	68	A. Blattsalate . . . . .	154
II. Kleine Fleischstücke geschmort . . . . .	70	B. Gemüsesalate . . . . .	
C. Gebratenes Fleisch . . . . .	72	I. Salate aus rohem Gemüse . . . . .	155
I. Fleisch im Backofen . . . . .	72	II. Salate aus gekochtem (gedämpftem) Gemüse . . . . .	157
II. Kleine Fleischstücke i. d. Pfanne . . . . .	78	III. Gemischte Salate . . . . .	160
a) Unpanierte Fleischstücke . . . . .	79	C. Eier-, Fleisch- und Fischsalate . . . . .	161
b) Panierte Fleischstücke . . . . .	82		
D. Fleisch in Gelee . . . . .	82		

<b>Obstspeisen</b>	Seite
Allgemeines . . . . .	164
A. Rohes Obst . . . . .	165
B. Gedünstetes Obst . . . . .	166
C. Gekochtes Obst . . . . .	168
D. Gebackenes Obst . . . . .	171
E. Obstaufläufe . . . . .	173

<b>Eierspeisen</b>	Seite
Allgemeines . . . . .	175
A. Rohe Eier . . . . .	176
B. Gekochte Eier . . . . .	177
C. Gestockte und gerührte Eier . . . . .	179
D. Gebackene Eier . . . . .	181
E. Eierkuchen . . . . .	182
F. Eieraufläufe . . . . .	187

<b>Milch- und Quarkspeisen</b>	Seite
Allgemeines . . . . .	189
Milchspeisen	
A. Milchgetränke . . . . .	191
B. Milchsuppen . . . . .	191
C. Milchsoßen . . . . .	191
D. Milchbreie . . . . .	191
E. Milchsüßspeisen . . . . .	225
Quarkspeisen	
A. Quark als Brotaufstrich . . . . .	191
B. Quark zum Mittag- u. Abendbrot	
I. Roh angerichtet . . . . .	193
II. Gekocht . . . . .	193
III. In der Pfanne gebacken . . . . .	194
IV. Im Ofen gebacken . . . . .	195
C. Quark als Süßspeise . . . . .	196
D. Quarkgebäck . . . . .	197

<b>Gerichte aus Getreideerzeugnissen</b>	Seite
Allgemeines . . . . .	198
A. Breie . . . . .	199
B. Teigwaren . . . . .	203
C. Klöße . . . . .	207
D. Pfannengerichte . . . . .	210
E. Aufläufe . . . . .	215

<b>Getränke</b>	Seite
Allgemeines . . . . .	218
A. Warme Getränke . . . . .	218
B. Kalte Getränke . . . . .	221

<b>Süßspeisen</b>	Seite
Allgemeines . . . . .	225
A. Puddinge . . . . .	226
B. Geleespeisen . . . . .	231
C. Kremspeisen . . . . .	233
D. Eisspeisen . . . . .	238

<b>Backwerk</b>	Seite
Allgemeine Backregeln (mit Backtabelle) . . . . .	241
A. Herstellung von Teigen in Küchenmaschinen . . . . .	244
B. Rührteig	
I. Gebäcke in Formen . . . . .	251
II. Kuchen auf dem Blech . . . . .	258
III. Kleingebäck . . . . .	259
C. Knetteig	
I. Geförnte Kuchen und Brot	260
II. Gebäcke in Springformen . . . . .	262
III. Kuchen auf dem Blech . . . . .	266
IV. Kleingebäck . . . . .	268
D. Biskuitteig	
I. Torten . . . . .	273
II. Rollen und Schnitten . . . . .	275
III. Kleingebäck . . . . .	276
E. Brandteig . . . . .	278
F. Fettgebackenes . . . . .	280
G. Weihnachtsgebäcke . . . . .	281
H. Hefengebäcke . . . . .	286

<b>Haltbarmachen von Obst u. Gemüse</b>	Seite
Allgemeines . . . . .	290
A. Einkochen (sterilisieren)	
I. Das Einkochen im Wasserbad	292
II. Das Einkochen im Backofen	293
B. Einmachen mit Dr. Oetker Einmache-Hilfe	
I. Kompott . . . . .	294
II. Saft . . . . .	295
a) Roher Saft . . . . .	296
b) Gekochter Saft . . . . .	297
III. Gelee . . . . .	299
IV. Marmelade . . . . .	301
C. Einlegen in Essig . . . . .	302
D. Einsalzen . . . . .	305
E. Dörren . . . . .	306
Inhaltsverzeichnis . . . . .	325

## DER GASHERD

Der Gasherd hat seit Jahrzehnten eine außerordentlich große Verbreitung gefunden, und zwar auf Grund seiner steten und schnellen Betriebsbereitschaft, seiner einfachen Handhabung, seiner Sauberkeit (keine Rußbildung unter den Töpfen!) und seiner Fähigkeit, im Augenblick stärkste Hitze abzugeben. Da die mit Gas kochende Hausfrau daran interessiert ist, ihren Herd richtig zu benutzen, d. h. unter möglichst sparsamer Verwendung des Gases, sollen hier die wichtigsten Punkte über seine Handhabung zusammengestellt werden.

### Wie muß eine vorschriftsmäßig brennende Kocherflamme aussehen?

Wie bereits erwähnt, ist das Gas bei vielen Hausfrauen deswegen so beliebt, weil es in dem Augenblick, in dem es angezündet wird, schon seine stärkste Hitze abgibt und seine Flamme keinen Ruß an den Töpfen zurückläßt.

Voraussetzung für diese rußlose Verbrennung ist aber, daß die Gasflamme tatsächlich richtig brennt.

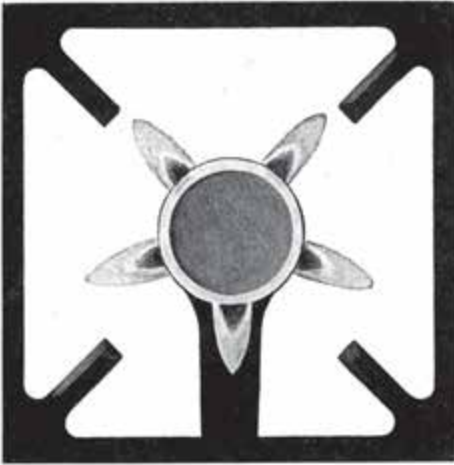
Bei der Verbrennung von Koch- bzw. Leuchtgas unterscheiden wir 2 verschieden brennende Flammen, und zwar die Leuchtflamme und die entleuchtete Flamme (Bunsenflamme).

Wenn Gas aus einer Öffnung herausströmt und dort angesteckt wird, züngelt die Flamme ständig hin und her, leuchtet und weist deutlich gelbe Spitzen auf. Hält man in eine derartige Flamme einen Gegenstand, so beschlägt er sofort mit Ruß. Diese Flamme kann zum Kochen nicht genommen werden, da sie die Töpfe stark verschmutzt und dadurch die Hitze schlecht weitergeleitet würde.

Der Kocherbrenner arbeitet mit der sogenannten entleuchteten Flamme, und zwar nach folgendem Prinzip: Das Gas strömt aus einer kleinen Düse in den Brenner. Da zwischen Düse und Brenner ein Abstand besteht, reißt das Gas beim Austritt aus der Düse Luft mit und mischt sich mit dieser im sogenannten Mischrohr des Brenners. Das am Brennerkopf ausströmende Gas ist also kein reines Gas, sondern ein Gas-Luft-Gemisch. Wenn dieses entzündet wird, haben wir im Gegensatz zu reinem, nicht mit Luft vermischem Gas ein vollkommen verändertes Flammenbild. Die Flamme brennt straff, hat einen blaugrünlichen Flammenkern und einen violetten







Saum. Das vorherige Mischen von Gas mit Luft hat den Vorteil, daß das Gas, wenn es am Brennerkopf entzündet wird, zu seiner Verbrennung nicht mehr so viel Luft an sich reißen muß; außerdem bildet sich kein Ruß, wenn die Flamme an irgendeinen Gegenstand schlägt.

Damit zum Kochen eine einwandfrei brennende Flamme erzielt wird, muß man dafür Sorge tragen, daß beim Einströmen des Gases in das Mischrohr weder zu viel noch zu wenig Luft mitgerissen wird. Die Flamme würde entweder zu straff oder unruhig und schleiernd brennen. Besondere Vorrichtungen, die vom Installateur bedient werden sollen, sorgen dafür, daß

die Brenner den örtlichen Gasverhältnissen (unterschiedlicher Heizwert und Druck des Gases) angepaßt werden können. Neue Kocher und Herde werden deswegen vom Installateur einreguliert; auf diese Weise ist gewährleistet, daß die Brenner, gleichgültig wo der Kocher oder der Herd angeschlossen ist, bei Großstellung (siehe Abb. Seite 7) durchschnittlich einen Stundenverbrauch von 450–500 l und bei Kleinstellung (siehe Abb. oben) von etwa 50 l haben.

Im übrigen sollte man auch bei alten Geräten, wenn man sparsam mit Gas arbeiten will, darauf achten, daß die Kocherflammen mit blaugrünem Kern und violetterm Flammensaum brennen, andernfalls sollte man einen Fachmann zu Rate ziehen.

## **Praktische Winke für das Arbeiten auf der Kocherflamme**

Zum Ankochen von Speisen wird im allgemeinen die große Flamme genommen. Da die Spitzen der Flammen am heißesten sind, würde es jedoch eine Verschwendung bedeuten, wenn man sie über den Topfrand schlagen lassen würde; deswegen wird sie bei kleinen Töpfen entsprechend kleiner eingestellt.

Sobald der Inhalt eines Topfes kocht und Dampf entweicht, wird die Flamme zum Weiterkochen so klein wie möglich gestellt. Die sogenannte „Sparflamme“ gibt nämlich gerade so viel Hitze ab, daß Speisen bis etwa 3 l im Kochen gehalten werden (Ausnahme: Bei allen größeren Töpfen, z. B. beim Einkoch- oder Waschkessel, Flamme zum Weiterkochen etwas größer stellen!). Voraussetzung ist jedoch, daß der Deckel nicht dauernd vom Topf abgehoben und in den Speisen gerührt wird, da dann eine zu starke Abkühlung vor sich geht und die Speisen aus dem Kochen kommen würden.

Gerade gegen das Gebot, zum Weiterkochen die Flamme so klein wie möglich zu stellen, wird am meisten gesündigt, da man annimmt, eine Speise würde schneller gar werden, wenn die Flamme möglichst groß brennt und tüchtig Dampf aus dem Kochtopf entweicht. In Wirklichkeit verhält es sich aber so, daß die Siedetemperatur

des Wassers stets um 100° C liegt, gleichgültig, ob es stark oder schwach kocht. Die Speisen werden beim schwachen Kochen genau so schnell gar wie beim starken. Die bei groß eingestellter Flamme noch zusätzlich zugeführte Hitze dient nur zur Entwicklung von Dampf, der nutzlos entweicht. Deswegen, wer sparsam mit Gas kochen will, stellt, sobald aus einem Topf Dampf entweicht, die Flamme so klein, daß der Inhalt gerade am Kochen bleibt. Aus der Möglichkeit, mit einer kleinen Sparflamme eine Speise im Kochen zu halten, ohne daß dabei Wasser verdampfen muß, ergibt sich folgendes: Man gibt nicht, wie es früher üblich war, reichlich Wasser an sämtliche Speisen, sondern nur ungefähr so viel, wie in der fertigen Speise enthalten sein soll.

Auch die Wahl der Töpfe trägt mit zum sparsamen Gasverbrauch bei. Am besten geeignet sind niedrige, breite Töpfe, da sie der von der Flamme abgegebenen Hitze eine möglichst große Angriffsfläche bieten. Hohe und schmale Töpfe sind deswegen nicht so günstig.

### **Das Turmkochen**

Beim Turmkochen nutzt man die Tatsache aus, daß nicht alle Nahrungsmittel eine Temperatur von 100° C brauchen, um gar zu werden. Voraussetzung für diese Kochmethode ist entweder ein Satz gleich großer Töpfe oder das Vorhandensein von sogenannten „Zwischenringen“ (Sparringen), wodurch die Topföffnungen verengt werden und die Töpfe unterschiedlicher Größe aufeinander gesetzt werden können. Wie das Wort aussagt, wird im Turm gekocht, jedoch wird der Inhalt jedes Topfes für sich auf voller Flamme zum Kochen gebracht und der Turm mit einer einzigen Sparflamme im Kochen gehalten. Der unterste Topf enthält die Speisen, bei denen die Garzeit über 30 Minuten beträgt (z. B. Eintopfgerichte, Fleischbrühe, Gemüsebrühe, Hülsenfruchtsuppe, Sauerkraut, Rotkohl). Sie müssen unten stehen bleiben und dürfen niemals an die 2. Stelle gesetzt werden. Sobald diese Speisen kochen, stellt man die Flamme wie üblich auf klein. Im 2. Topf befinden sich Speisen, die schneller gar werden, deren Garzeit bis 30 Minuten beträgt (Kartoffeln, Nudeln, Fisch, Blumenkohl, Rosenkohl). Der Inhalt des 2. Topfes wird ebenfalls auf großer Flamme zum Kochen gebracht. Sobald eine kräftige Dampfentwicklung vor sich geht, nimmt man vom 1. Topf den Deckel ab und setzt den 2. darauf. Falls die Töpfe von unterschiedlicher Größe sind, legt man auf den 1. Topf nach dem Abnehmen des Deckels einen Zwischenring. Falsch wäre es, falls kein Zwischenring vorhanden ist, den Topfdeckel des 1. Topfes umzudrehen und darauf den 2. Topf zu setzen, da die Dämpfe, die im 1. Topf hochsteigen, an den Boden des 2. Topfes schlagen müssen und so ihre Hitze an den 2. Topf abgeben. Auf diese Weise ist im 2. Topf immerhin noch eine Temperatur von 85–93° C. Anschließend kommt der 3. Topf mit seinem kochenden Inhalt auf den 2. Topf. Auch hier sorgt wieder die aufsteigende Hitze des 2. Topfes dafür, daß die Speisen im 3. Topf bei einer Temperatur von 65–75° C gar oder warm gehalten werden. Diese Temperatur reicht aus für angekochte, leichte Suppe, Reis, Fisch oder Obst.

Um aber beim Turmkochen ein einwandfreies Ergebnis zu erzielen, darf niemals während des Kochens der Deckel vom obersten Topf genommen oder die Töpfe voneinander abgehoben werden. Ebenso darf auf einen Turm nicht noch nachträglich ein Topf mit kaltem Wasser gesetzt werden, dadurch würde der Speise im darunterliegenden Topf so viel Wärme entzogen, daß diese nicht mehr gar werden kann.

# Der Gasbackofen

## Flammen- und Reglerbacköfen

Der Konstruktion nach werden die Gasbacköfen in Flammen- und Reglerbacköfen eingeteilt. Beim Flammenbackofen wird die erforderliche Back- oder Brathitze dadurch erreicht, daß man die Flammen von Hand nach Augenmaß auf eine bestimmte Größe einstellt. Beim Reglerbackofen wird die Temperatur selbsttätig durch einen Regler – auch Thermostat genannt – auf eine bestimmte Höhe gebracht und gehalten. Die Hausfrau hat dabei nichts anderes zu tun, als den Backofenhahn auf eine bestimmte Ziffer einzustellen. Die auf dem Backofenhahn angebrachten Zahlen von 8–1 geben die Temperaturbereiche an, wobei 8 die stärkste und 1 die niedrigste Temperatur bringt. Die Flammen brennen nach dem Anzünden zunächst voll, sobald die gewünschte Temperatur erreicht ist, werden die Flammen automatisch gedrosselt, wodurch die Temperatur stundenlang auf einer bestimmten Höhe gehalten wird.

## Feststehende und schwenkbare Brenner

Die Beheizung des Backofens erfolgt durch Brenner, die unter dem Bodenblech des Backofens angebracht und entweder feststehend oder schwenkbar sind.

Beide Arten Brenner sind so konstruiert, daß, wenn der Ofen zum Backen genommen werden soll, die von der Flamme abgegebenen Heizgase zunächst unter dem Backofenboden zur Mitte hinströmen, dann zwischen der äußeren und inneren Seitenwand hochsteigen und durch mehrere kleine oder große seitliche Öffnungen in den Backofenraum selbst gelangen. Die größte Öffnung befindet sich oben. An dieser Stelle strömt am meisten heiße Luft in den Backofen, dort ist auch die Oberhitze am stärksten. Hierauf muß beim Einschieben des Back- und Bratgutes weitgehend Rücksicht genommen werden. Der schwenkbare Brenner kann noch so eingestellt werden, daß die Heizgase sofort zwischen der äußeren und inneren Seitenwand nach oben steigen und durch die seitlichen Öffnungen in den Backofen kommen. Man erzielt bei dieser Brennerstellung eine verstärkte Oberhitze, die zum Braten von Fleisch und zum Überkrusten von Aufläufen und dergleichen sehr erwünscht ist.

## Das Anzünden des Backofens

Bevor der Backofenhahn geöffnet wird, zündet man das Streichholz an und hält es dann bei geöffneter Backofentür wirklich dahin, wo das Gas ausströmen wird. Dann wird der Gasofenhahn geöffnet und beim Flammenbackofen auf groß und beim Reglerbackofen auf 8 gestellt. Entweder entzünden sich dann gleich sämtliche Flammen, oder, je nach Konstruktion, ein Zündflämmchen. Anschließend stellt man beim Flammenbackofen die Flamme auf die erforderliche Größe ein. Um keine unliebsamen Überraschungen zu erleben, da der Gasdruck wechselnd sein kann, muß besonders darauf hingewiesen werden, daß man die Größe der Flammen jedesmal nach Augenmaß einstellt und nicht etwa nach einem Strich, den man sich am Backofenhahn eingezeichnet hat. Beim Reglerbackofen wird, sobald die Flammen brennen, der Backofenhahn auf die erforderliche Ziffer eingestellt.

## Der Grill

Im allgemeinen ist diese Sondereinrichtung in Deutschland nicht so stark bekannt, wie es z. B. im Ausland der Fall ist. Der Grill kann im Backofen direkt unter der

Decke oder in der Wärmenische gesondert eingebaut sein. Außerdem findet man ihn an Stelle einer Abstellplatte seitlich am Herd angebracht. Er wird aber auch speziell als Tischgrill geliefert.

Beim Grill handelt es sich immer um einen Längsbrenner, der seine Hitze möglichst schnell an eine Strahlplatte oder einen Keramikkörper abgibt. Das Grillgut wird im allgemeinen erst dann eingeschoben, wenn die Platte rot glühend ist, was nach 5-6 Minuten bei großer Flamme erreicht ist. Auf diese Weise geben die Strahlplatten eine starke Hitze ab.

Zum Grillen eignen sich besonders kleine, aber gut abgehangene Fleischstücke wie Filetstücke vom Kalb, Rind, Schwein oder Hammel. Leber, Nieren und Bratwurst lassen sich auf diese Weise auch ausgezeichnet zubereiten. Fleisch kann ohne Zusatz von Fett gegrillt werden, was besonders bei Diätkost in Frage kommt. Um eine stärkere Bräunung bei kleinen Fleischstücken zu erzielen, empfiehlt es sich, sie vor dem Grillen mit Zuckercouleur zu bestreichen. Fleischstücke müssen immer von beiden Seiten gegrillt werden. Man würzt sie, um ein Austreten des Fleischsaftes zu verhindern, nach der Fertigstellung.

Soll Fisch gegrillt werden, verwendet man ihn ganz oder nimmt Filet.

Weiterhin läßt sich eine große Anzahl von Gerichten mit dem Grill überkrusten wie Gerichte in Muscheln oder Toastbrot.

Ob man Aufläufe, die gebräunt werden sollen, unter den kalten oder heißen Grill setzt, hängt davon ab, ob sie heiß oder kalt und in dicker oder dünner Schicht eingefüllt wurden. Bei kalten und dicken Schichten heizt man den Grill nicht vor, sondern entzündet die Flamme erst, wenn das betreffende Gericht eingesetzt wird. Unter Umständen arbeitet man auch nicht gleich mit der vollen, sondern mit einer kleiner eingestellten Flamme, wodurch die Hitze mehr Zeit hat ins Innere der Aufläufe einzudringen, bevor sie bräunen.

## **Reinigen des Herdes**

Die tägliche Reinigung des Gasherdes läßt sich schnell bewerkstelligen, besonders dann, wenn man übergekochte Speisen sofort beseitigt. Die dunkle, emaillierte Platte wird abgewaschen und mit einem trockenen Tuch nachgerieben. Um die dunkle Emaille vor Flecken zu schützen – säurehaltige Speisen, Obstsaft, saure Milch, Essig, aber auch scharfe Seifenlauge hinterlassen Flecke –, ist ein schwaches Einreiben mit säurefreiem Fett wie Vaseline oder Nähmaschinenöl zu empfehlen. Auffangblech oder Auffangmulde lassen sich mit wenigen Handgriffen mit einem feuchten Tuch schnell in Ordnung bringen. Wenn Speisen übergekocht sind und die Brenner dadurch verschmutzt sind, empfiehlt es sich, diese mit Seifenwasser und Bürste zu behandeln. Die oberen Brennerkörper und die Brennerdeckel sollten überhaupt von Zeit zu Zeit mit einer Drahtbürste gereinigt werden, damit das Gas ungehindert am Brennerkopf ausströmen und brennen kann. Die Seitenflächen des Herdes können ebenfalls mit klarem oder mit Seifenwasser von Zeit zu Zeit abgewaschen und danach trocken nachgerieben werden.

Die Innenteile des Backofens wie Boden und Seitenwände lassen sich bequem aus dem Ofen nehmen. Wenn es erforderlich ist, kann man sie, da sie emailliert sind, in Seifenwasser stecken, Flecke werden mit Putzmitteln (Ata, Vim) entfernt.

## **PRAKTISCHE WINKE ZUR NEUZEITLICHEN KÜCHENFÜHRUNG**

### **Aufstellung des Küchenzettels**

1. Um planvoll wirtschaften zu können, stelle man für mehrere Tage im voraus, am besten für eine Woche, einen Küchenzettel auf.
2. Man setze zunächst unter Berücksichtigung des Gesamteinkommens einen festen wöchentlichen oder monatlichen Betrag aus, der für die Ernährung der Familie ausgegeben werden darf.
3. Man berücksichtige dabei Alter, Art der Arbeit und Lebensweise der Familienmitglieder, da sie unter Umständen besondere Aufwendungen notwendig machen (Diätkost).
4. Bei der Zusammenstellung der Gerichte achte man darauf, daß die Nahrung vollwertig sein muß. Sie soll alle Nährstoffe enthalten, die der Körper braucht, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.
5. Man berücksichtige auch die neuesten Erkenntnisse wissenschaftlicher Ernährungsforschung; so Sorge man z. B. im Winter für genügende Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen (Kartoffeln, Sauerkraut, Milch).
6. Man Sorge für möglichst große Abwechslung. Je vielseitiger der Küchenzettel ist, um so weniger besteht die Gefahr, daß dem Körper nicht alle Nährstoffe zugeführt werden. Die einzelnen Mahlzeiten sollen sich in gesundheitlicher Beziehung, in Geschmack, Farbe und Zubereitungsart ergänzen.
7. Man richte sich nach der Jahreszeit und biete im Sommer leichte und erfrischende, im Winter dagegen fettreichere und kräftigere Speisen.
8. Man beachte die Marktlage und bevorzuge solche Lebensmittel, die reichlich vorhanden und deshalb billig sind. Man binde sich nicht schematisch an seinen Küchenplan.

### **Einkauf der Lebensmittel**

1. Man achte darauf, daß Preis und Nährwert im richtigen Verhältnis zueinander stehen. Es gibt Nahrungsmittel, die in ihrem Wert überschätzt und viel zu teuer bezahlt werden, während billige Nahrungsmittel (Magermilch, Quark) oft eine höhere Bedeutung verdienen.
2. Der Verwendungszweck des Nahrungsmittels soll schon beim Einkauf berücksichtigt werden; während man z. B. zum Einmachen nur tadellose Früchte verwenden kann, genügt für Obstsuppen und Obstspeisen eine geringere Qualität, die oft billig zu haben ist.
3. Leichtverderbliche Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch und Pilze kaufe man erst kurz vor der Verwendung ein.
4. Man kaufe die Lebensmittel, die der Jahreszeit entsprechen; sie sind dann am billigsten und vollwertig.
5. Man nutze das reichliche Angebot von Obst und Gemüse zur Zeit der Reife aus und schaffe sich Vorräte für knappere Zeiten.

## **Aufbewahrung der Vorräte**

1. Vorratshaltung in kleinem Umfange ist für jeden Haushalt notwendig.
  - a) um Zeit zu sparen: nach Aufstellung des Küchzettels kaufe man die Lebensmittel bis auf die leicht verderblichen mindestens für eine Woche ein;
  - b) um zweckmäßig wirtschaften zu können: kleinste Mengen einzukaufen, verteuert ein Nahrungsmittel; eine kluge Hausfrau nützt auch die Zeit des billigsten Angebotes aus;
  - c) um für unvorhergesehene Fälle gerüstet zu sein: eine notwendige Umstellung im Küchenplan (unerwarteter Besuch) muß reibungslos möglich sein.
2. Größere Vorräte zu halten, ist nur dann zu empfehlen, wenn geeignete Vorratsräume und -einrichtungen vorhanden sind.
3. Alle Vorräte müssen sachgemäß aufbewahrt werden, um jeden Verlust durch Verderb zu vermeiden. Näheres darüber findet sich in den Einleitungen zu den einzelnen Abschnitten.
4. Speisekammer und Speiseschrank sind kühl, luftig und sauber zu halten, evtl. durch Gazefenster vor Insekten zu schützen. Der Vorratskeller muß kühl und trocken sein, seine günstigste Temperatur ist + 4° C.
5. Zum Aufbewahren leichtverderblicher Nahrungsmittel ist im Sommer ein Kühlschrankschrank oder Eisschrank die idealste Vorrichtung. Wenn auch kein Fliegenschrank beschafft werden kann, sollten zum mindesten mehrere Fliegenglocken zum Überdecken der Lebensmittel vorhanden sein. Überzieht man solche Gestelle dann noch mit Frottierstoff, der feucht gehalten wird, so bleiben selbst Fleisch- und Wurstwaren an heißen Tagen frisch und kühl.
6. Gemüse lagere man möglichst im Keller, entweder auf dem Boden ausgebreitet (Bohnen), in feuchtem Sand eingegraben (Wurzeln, Meerrettich) oder in feuchte Tücher eingeschlagen (Spargel).
7. Kolonialwaren müssen trocken aufbewahrt werden und auf keinen Fall in Tüten. Am praktischsten sind Glasgefäße, um eine schnelle Übersicht und ein ständiges Beobachten zu erleichtern.

## **Vorbereitung der Nahrungsmittel**

1. Man beginne rechtzeitig, aber nicht zu früh, mit den Vorbereitungen, damit die Nahrungsmittel nicht stundenlang gewässert (Kartoffeln) oder länger als notwendig der Herdwärme ausgesetzt werden.
2. Man Sorge dafür, daß beim Vorrichten der Nahrungsmittel nur wirklich Wertloses entfernt und weggeworfen wird. Man halte den Abfall beim Putzen von Gemüse, Obst und Kartoffeln so klein wie möglich.
3. Gemüsestrünke und dicke Blattrippen können ausgekocht, Fleischsehnen und Knochen zur Brühe verwandt werden (Gemüsebrühe, Braune Suppe).
4. Man achte beim Waschen und Reinigen der Nahrungsmittel darauf, daß keine Nährstoffe verlorengehen. Langes Liegen im Wasser ist zu vermeiden, da Nährstoffe ausgelaugt werden.

## **Zubereitung der Nahrungsmittel**

1. Durch sorgfältige Zubereitung soll die Verdaulichkeit der Nährstoffe erhöht und ihr Genußwert gesteigert werden.
2. Um die größtmögliche Ausnutzung der Nährstoffe im Körper zu erreichen, muß sich die Behandlung nach der Zusammensetzung, den Eigenschaften und der jeweiligen Beschaffenheit der Nahrungsmittel richten (Kochen, Schmoren oder Braten von Fleisch, Einweichen der Hülsenfrüchte, Vorquellen der Getreidekörner).
3. Die Zubereitung muß so erfolgen, daß kein Verlust an Nährwerten eintritt. Jedes Abkochen ist deshalb zu verwerfen, Garmachen im Wasser ist möglichst zu vermeiden (gedünsteter Fisch, gedämpftes Gemüse).
4. Um vorhandene Vitamine nicht zu zerstören, erhitze man die Nahrungsmittel so kurz wie möglich und halte den Kochtopf fest verschlossen. Zum Ankochen verwende man starke und zum Weiterkochen möglichst geringe Hitze.
5. Da sich durch die Hitze aromatische Stoffe entwickeln, die den Wohlgeschmack der Speise erhöhen und die Eßlust steigern, verwende man auf die Vorgänge des Bratens, Röstens und Backens die notwendige Sorgfalt. Höherer Genußwert macht die Speise wertvoller, da sie vom Körper besser ausgenutzt wird.
6. Da Wärme anregend auf den Verdauungsapparat wirkt, reiche man mindestens einmal am Tage eine warme Mahlzeit.
7. Man verfare bei der Zubereitung der Speisen so sauber und hygienisch wie möglich und Sorge vor allem für saubere Geräte und reine Hände.

## **Würzen**

1. Man schmecke alle Speisen mit großer Sorgfalt ab, benutze dazu aber niemals den Rührlöffel (unappetitlich). Stärkehaltige Speisen verflüssigen sich, s. S. 227, Regeln P. 3.
2. Gewürze sollen den Eigengeschmack einer Speise verfeinern oder hervorheben, niemals aber selbst vorherrschen. Man sei deshalb sorgfältig in ihrer Auswahl und sparsam in ihrer Verwendung.
3. Jedes übermäßige Salzen und Würzen schadet der Gesundheit, denn es stumpft die Geschmacksorgane ab, überreizt die Verdauungsdrüsen, verführt zu vielem Trinken und belastet dadurch Herz und Nieren.
4. Da Gleichförmigkeit die anregende Wirkung abstumpft, soll man mit den würzigen Zutaten wechseln.
5. In der Kinder- und Krankenkost verfare man besonders sorgfältig und sparsam im Gebrauch der Gewürze.

## **Resteverwertung**

1. Man bewahre Speisereste kühl auf und Sorge für rechtzeitige Verwendung. Besonders sorgfältig verfare man mit Fisch, Fleisch, Pilzen und Eierspeisen, da sich ihre Eiweißstoffe leicht zersetzen und Vergiftungen hervorrufen.
2. Da aufgewärmte Gerichte in der Regel wenig beliebt sind, bringe man Reste möglichst in veränderter Form auf den Tisch. Anregungen dazu sind in vielen Rezepten des vorliegenden Buches gegeben.

## Küchentechnische Grundbegriffe

- Kochen** = Garmachen in Wasser. Nur anzuwenden, wenn man das gesamte Kochwasser nachher zu Suppen oder Soßen gebraucht, da ein Teil der Nährstoffe ausgelaugt wird und in das Kochwasser übergeht.
- Dämpfen** = Garmachen in Wasserdampf. Geringer Nährstoffverlust, da die Nahrungsmittel nicht unmittelbar mit dem Kochwasser in Berührung kommen, sondern über dem Wasser auf dem Dämpfaufsatz, Dämpfeinsatz oder Durchschlag liegen.
- Dünsten** = Garmachen im eigenen Saft, wenn nötig unter Zugabe von etwas Fett oder Flüssigkeit. Alle Nährwerte bleiben erhalten.
- Schmoren** = Anbraten in Fett bis zur Bräunung und Garmachen mit Flüssigkeit im geschlossenen Topf. Es bilden sich Röst- und Aromastoffe.
- Braien** = Garmachen in Fett bei hoher Temperatur:  
a) auf dem Herd in der Pfanne;  
b) im Ofen, auf dem Rost oder in der Bratpfanne.  
Durch Bräunung bilden sich Röst- und Aromastoffe.
- Backen** = Garmachen durch heiße Luft im Backofen, in der Backhaube oder durch heißes Fett in der Pfanne.
- Ausbacken** = Garmachen im Fettbad. Das Kochgut schwimmt in heißem Fett.
- Anschwitzen** = Erhitzen des Kochgutes (Zwiebel, Suppengrün, Gemüse) in heißem Fett, ohne daß es bräunt.  
(Andünsten)
- Abziehen** = Eigelb oder Ganz-Ei mit 2 Eßl. Wasser verquirlen, mit heißer Flüssigkeit auffüllen und unter Schlagen in die fertige Speise geben.  
(Legieren)
- Panieren** = Anfeuchten in Ei oder Milch und Einhüllen in Mehl oder geriebene Semmel.
- Mehlschwitze** = Fett zergehen lassen. Mehl dazugeben und gelb oder braun werden lassen. Langsam Flüssigkeit auffüllen und rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. 5–10 Minuten schwach kochen lassen.

## Mengenangaben

Bei den folgenden Angaben handelt es sich um Durchschnittsmengen, die jede Hausfrau auf Grund ihrer Erfahrung für die besonderen Verhältnisse ihrer Familie abändern muß. Bei der Veranschlagung des Kostmaßes sind Alter, Berufsarbeit, Gewöhnung und Veranlagung der einzelnen Personen zu berücksichtigen. Im allgemeinen legt man folgende Mengen für eine Person und Mahlzeit zugrunde:

$\frac{1}{4}$ l Suppe als Vorgericht,	150–200 g Fischfilet,
$\frac{1}{2}$ l Suppe als Hauptgericht,	200–250 g Gemüse,
$\frac{1}{10}$ – $\frac{1}{8}$ l Soße,	250 g Kartoffeln,
100–125 g Fleisch ohne Knochen,	125 g frisches Obst,
125–150 g Fleisch mit Knochen,	60 g Dörrobst.
250 g Fisch mit Kopf,	

Alle Rezepte dieses Buches sind, wenn nicht anders vermerkt, für 4 Personen berechnet. Die Zutaten sind in der Reihenfolge des Gebrauchs aufgeführt.



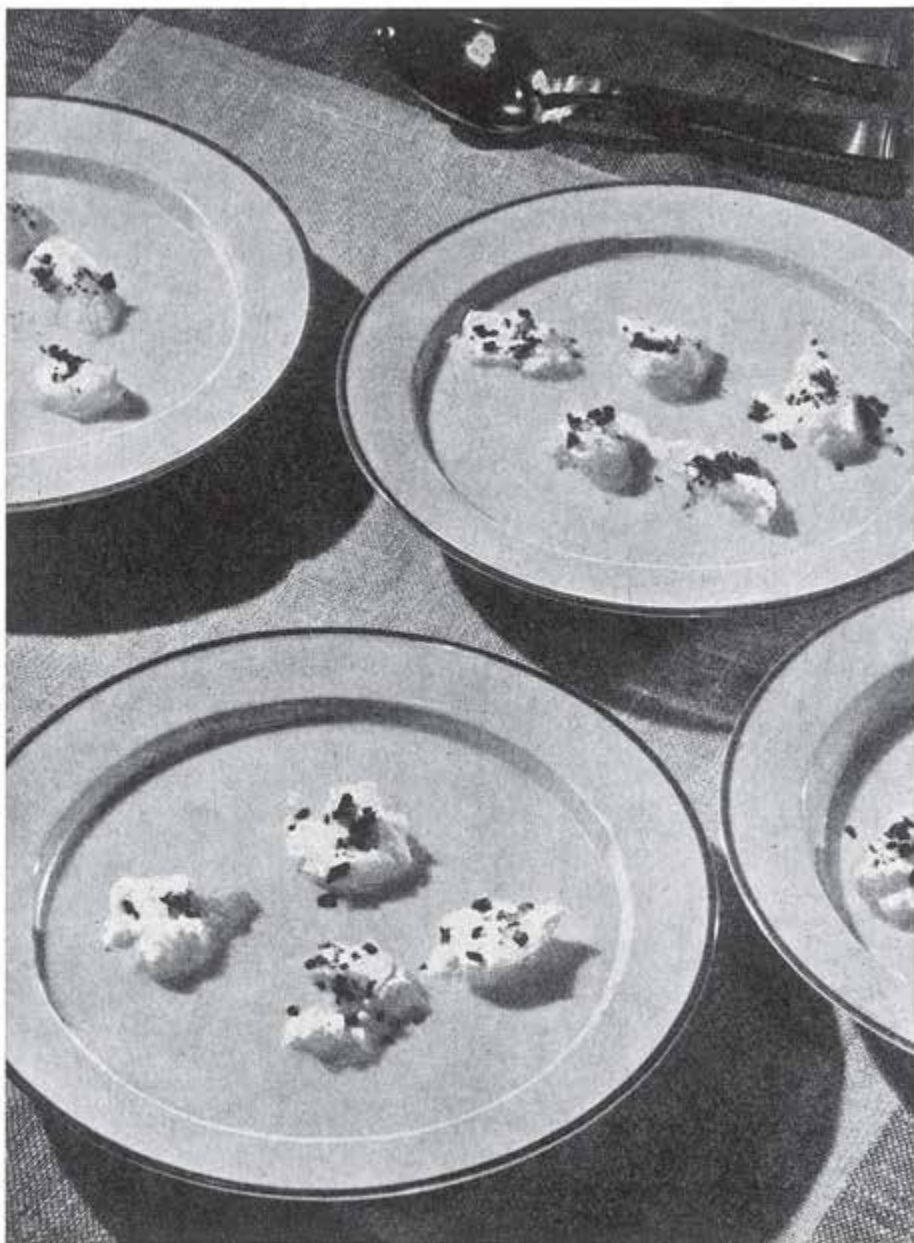
## Maße und Gewichte

In den Rezepten des vorliegenden Kochbuches sind die Zutaten in Gramm angegeben, um nach Möglichkeit ein Bemessen der Mengen nach Guldünken auszu-schalten, weil dabei Material verschwendet wird und Mißerfolge häufig sind. Das genaue Abmessen und Wiegen ist eine selbstverständliche Forderung für jede Haus-frau, die rationell wirtschaften und mit dem Pfennig rechnen will. Um ein Abmessen kleiner Mengen zu erleichtern, sei nachstehende Tabelle angeführt, doch sollte jede Hausfrau im Anfang ihrer Praxis auch kleinste Mengen abwiegen und sie danach mit dem Löffel messen, um ihr Augenmaß auszubilden.

1 l Wasser	=	1 kg
$\frac{1}{4}$ l Wasser	=	1 Suppenteller
$\frac{1}{8}$ l Wasser	=	8 EBl.
$\frac{1}{10}$ l Wasser	=	6 EBl.
1 kg	=	1000 g
$\frac{1}{2}$ kg	=	500 g (1 Pfund)
1 EBl. Mehl, gestrichen	=	10 g
1 EBl. „Gustin“, gestrichen	=	10 g
1 EBl. Semmelmehl, gestrichen	=	10 g
1 EBl. Grieß, gestrichen	=	12 g
1 EBl. Graupen, Grütze, gestrichen	=	12 g
1 EBl. Salz, gestrichen	=	10 g
1 EBl. Zucker, gestrichen	=	15 g
1 EBl. Zucker, schwach gehäuft	=	20 g
1 EBl. Zucker, gut gehäuft	=	25 g
1 EBl. Fett, gestrichen	=	20 g
1 Teel. „Gustin“, gestrichen	=	3 g
1 Teel. Salz, gestrichen	=	5 g
1 Teel. Backpulver, gestrichen	=	3 g
5 mittelgroße Äpfel	=	$\frac{1}{2}$ kg
6–7 mittelgroße Kartoffeln	=	$\frac{1}{2}$ kg
1 Gewürzdosis	=	4 Pfefferkörner, 2 Nelkenpfeffer, 1 Nelke, 1 kleines Lorbeerblatt.
Suppengrün (Wurzelwerk)	=	Möhre, Porree, Sellerie, Petersilienwurzel.

## Abkürzungen

kg	=	Kilogramm	gerieb.	=	gerieben
l	=	Liter	S.	=	Seite
EBl.	=	EBlöffel	s. oben	=	siehe oben
Teel.	=	Teelöffel			



Schneemilch (S. 33)

## SUPPEN

Die Suppe ist ein umstrittener Gang unserer Mahlzeit geworden. Zum mindesten spielt sie heute nicht mehr die Rolle wie früher, als zu einer vollständigen Mahlzeit unbedingt die Suppe als Eingangsgemüse gehörte. Man wirft ihr vor, sie verdünne den Magensaft und belaste durch ihren großen Flüssigkeitsgehalt Herz und Nieren, ohne dem Körper erhebliche Nährwerte zuzuführen. So täusche sie in vielen Fällen ein Sättigungsgefühl vor und vermindere dadurch den Anreiz auf das nachfolgende Hauptgericht. Ganz abgesehen davon, daß manch einer dieser Nachteile bei einigem Nachdenken der Hausfrau vermieden werden kann, behält die Suppe ihre Bedeutung auch in der modernen Ernährung. Sie kann nämlich, richtig zubereitet und angewandt, auch appetitreizend wirken und die Absonderung der Verdauungssäfte anregen, was für die Verdaulichkeit der nachfolgenden Gerichte höchst willkommen ist. Sie soll bei Abspannung, nach anstrengender Arbeit und bei ermatteten Nerven belobend wirken und die zur wirksamen Ausnutzung der Speisen erforderliche Eblust anregen. Man darf sie deshalb nicht regelmäßig geben, und an manchen Tagen soll sie durch Obst- oder Gemüse-Rohkost ersetzt werden. Auch muß man für möglichst große Abwechslung sorgen, sowohl in der Bindung als auch in den geschmackgebenden Zutaten. Im Sommer reiche man statt der heißen Suppe erfrischende Kaltschalen und Fruchtsuppen. Niemals darf man einer umfangreichen Mahlzeit eine gehaltreiche Suppe vorausschicken; hier genügt eine klare Fleisch- oder Gemüsebrühe, während an anderen Tagen durchaus eine nahrhafte und sättigende Suppe am Platze sein kann. Keinesfalls soll man für eine Person mehr als  $\frac{1}{4}$  l rechnen, abgesehen von solchen suppenartig gekochten Gerichten, die als ganzes Mittagessen dienen sollen, die aber zu den „Eintopfgerichten“ gehören.

Der Hauptbestandteil einer Suppe ist Flüssigkeit. Zu salzigen Suppen nimmt man Fleisch-, Knochen-, Gemüsebrühe, Gemüsekokochwasser oder Wasser; die süßen Suppen haben als Grundlage Milch, Obstsaft, Bier oder Wein.

Bei den salzigen Suppen unterscheidet man klare und gebundene. Damit klare Suppen durch Zugabe von Einlagen wie Teigwaren, Reis, Klöße usw. nicht trübe werden, ist es ratsam, diese in Salzwasser gar zu kochen, mit kaltem Wasser abzuspülen (Klöße nicht!) und sie erst kurz vor dem Anrichten in die Suppe zu geben. Gebundene Suppen können Mehl, „Gustin“, Grieß, Reis, Sago, Teigwaren, Brot oder Gemüse enthalten. Das Dickungsmittel wird in der Suppe gar gekocht. Man rechnet für 1 Liter Flüssigkeit bei warmen Suppen im allgemeinen 35–40 g Mehl oder „Gustin“ und 40–50 g Reis, Sago oder Teigwaren. Für Suppen, die kalt gereicht werden sollen, genügen pro Liter Flüssigkeit 30 g Mehl oder „Gustin“.

Während Mehl und „Gustin“ nur angerührt, und zwar mit kalter Flüssigkeit, in die kochende Suppe gegeben werden, streut man Grieß, Reis, Sago und Teigwaren in die kochende Flüssigkeit.

Über die Beigabe von Eigelb oder Ganz-Ei an fertige Suppen und andere Speisen gibt der Abschnitt „Eierspeisen“, Regeln ab Punkt 5 (S. 176), Aufschluß.

Zur Erzielung eines kräftigen Geschmacks kann man jedoch Mehl, Grieß, Reis und Sago zunächst mit Fett anrösten, dann mit der erforderlichen Flüssigkeit auffüllen (ablöschen) und gar kochen. Diese Zubereitungsart wird bei der sogenannten Mehlschwitze gewählt, wobei das Mehl, je nach Wunsch, heller oder dunkler geröstet werden kann. Will man eine Suppe auf diese Weise herstellen, so richtet man sich nach folgenden Rezepten:

## Helle Grundsuppe

40 g Butter oder Margarine, 40 g Weizenmehl, 1 l kalte oder lauwarme Flüssigkeit.  
In das bei mittlerer Flamme zerlassene Fett wird das Mehl gegeben und erhitzt, bis es hellgelb ist. Man gießt unter ständigem Rühren nach und nach die Flüssigkeit hinzu. Damit keine Klumpen entstehen, nimmt man kalte oder lauwarme Flüssigkeit und schlägt die Mehlschwitze mit einem Schneebesen durch. Die Mehlschwitze muß nach jeder Zugabe von Flüssigkeit wieder zum Kochen kommen. In dieser Weise wird die ganze Flüssigkeit hinzugegeben. Man läßt die fertige Suppe etwa 10 Minuten bei kleiner Flamme kochen, ehe man sie abschmeckt.

## Dunkle Grundsuppe

40 g Butter oder Margarine, 50 g Weizenmehl, 1 l kalte oder lauwarme Flüssigkeit.  
In das bei großer Flamme zerlassene Fett wird das Mehl gegeben und erhitzt, bis es hell- bis dunkelbraun ist. Man gießt unter ständigem Rühren nach und nach die Flüssigkeit hinzu. Damit keine Klumpen entstehen, nimmt man kalte oder lauwarme Flüssigkeit und schlägt die Mehlschwitze mit einem Schneebesen durch. Die Mehlschwitze muß nach jeder Zugabe von Flüssigkeit wieder zum Kochen kommen. In dieser Weise wird die ganze Flüssigkeit hinzugegeben. Man läßt die fertige Suppe 10 Minuten bei kleiner Flamme kochen, ehe man sie abschmeckt.

## A. Fleisch- und Knochensuppen

### Regeln

1. Fleisch und Knochen werden nur kurz mit kaltem Wasser abgespült, damit keine Nährstoffe verlorengehen.
2. Knochen werden klein zerhackt und in kaltes Wasser gegeben. Man soll sie zweimal auskochen, um sie vollständig auszunutzen.
3. Fleisch wird mit kochendem Wasser angesetzt, damit sich die Zellen schließen und das Stück innen saftig bleibt, um als Gericht verwertet werden zu können.
4. Kommt es nur auf eine gute Brühe an, so setzt man auch das Fleisch, evtl. sogar kleingeschnitten, mit kaltem Wasser an, um es besser auszulaugen.
5. Fleisch muß während des Kochens mit Wasser bedeckt sein, sonst wird es hart und zähe.
6. **Brühe wird auf großer Flamme fast zum Kochen gebracht und auf kleiner Flamme fertiggekocht.**
7. Das Einkochen braucht beim Ansetzen nicht berücksichtigt zu werden, da auf dem Gasherd bei richtiger Einstellung der Flamme kaum Wasser verdampft.
8. Suppengrün wird gewaschen und gebündelt; es darf nur 1 Stunde mitkochen. Petersilie wird erst kurz vor dem Anrichten übergestreut, da sich durch Kochen die grüne Farbe verliert. Eine fettlos geröstete Zwiebel gibt der Brühe dunkle Färbung.

### Rindfleischbrühe

250 g Knochen, 1½ l Wasser, 375–500 g Rindfleisch (Brust-, Schwanzstück oder Bein), Salz nach Geschmack, Suppengrün (1 Stange Porree, 1 kleine Möhre, 1 Stück Sellerie), 1 geröstete Zwiebel, einige Tropfen Fleischextrakt oder Suppenwürze.

Die abgespülten, zerkleinerten Knochen werden mit dem kalten Wasser auf großer Flamme zum Kochen gebracht und 1 Stunde auf kleiner Flamme gekocht. Dann gibt man das Fleisch hinein, salzt schwach, bringt wieder zum Kochen und läßt 1½–2 Stunden langsam weiterkochen. Das gewaschene, gebündelte Suppengrün und die in Scheiben geschnittene, geröstete Zwiebel werden nur 1 Stunde mitgekocht. Man gießt die fertige Brühe durch ein feines Sieb und schmeckt sie mit Salz und Fleischextrakt oder Suppenwürze ab.

Klare Fleischbrühe wird in Tassen mit Weißbrot oder entsprechenden Beilagen (S. 38) gereicht. Man kann sie auch zu einer der nachfolgenden Suppen mit Einlage verwenden.

**Kochzeit:** 2½–3 Stunden.

### **Kalbfleischbrühe**

Siehe Herstellung von Rindfleischbrühe (s. S. 19).

**Kochzeit:** Etwa 1½ Stunden.

### **Knochenbrühe**

500 g Knochen, 1½ l Wasser, Suppengrün (1 Stück Sellerie, 1 Stange Porree, 1 kleine Möhre), 1 geröstete Zwiebel, 1 Tomate.

Die abgespülten, zerkleinerten Knochen werden mit dem kalten Wasser auf großer Flamme zum Kochen gebracht und 3 Stunden auf kleiner Flamme langsam gekocht. Man läßt das gewaschene, gebündelte Suppengrün, die Zwiebel und die Tomate 1 Stunde mitkochen. Die fertige Brühe wird durch ein feines Sieb gegossen. Da Knochenbrühe trübe ist, verwendet man sie zu sämigen oder gebundenen Suppen.

Die in den Knochen enthaltenen wertvollen Leimstoffe sind sehr schwer löslich, deswegen sollten Knochen mindestens zweimal ausgekocht werden. Für Knochenbrühe eignen sich auch Bratenknochen und Knochen von Kochfleisch, da sie noch wertvolle Nährstoffe enthalten.

**Veränderung:** Der Geschmack der Brühe wird noch kräftiger, wenn man die Knochen in 20 g Fett bräunt und dann das Wasser hinzugibt.

**Kochzeit:** Etwa 3 Stunden.

### **Fleischbrühe mit Nudeln**

1 l klare Fleischbrühe, 40–50 g Nudeln: Sternchen, Hörnchen, Buchstaben, Fadennudeln, Hausmachernudeln (S. 39), 1 Eßl. gehackte Petersilie oder gehackter Schnittlauch.

Die Nudeln (Fadennudeln vorher zerdrücken!) werden in die kochende Brühe gestreut, umgerührt und bei schwacher Hitze gar gekocht. Man richtet die Brühe mit den gehackten Kräutern an.

**Kochzeit:** 10–15 Minuten.

### **Fleischbrühe mit Reis oder Sago**

1 l klare Fleischbrühe, 40–50 g Reis oder Sago, 1 Eßl. gehackte Petersilie oder gehackter Schnittlauch.

Der gewaschene Reis oder der Sago wird in die kochende Brühe gestreut, umgerührt und bei schwacher Hitze gar gekocht. Man richtet die Brühe mit den gehackten Kräutern an.

**Kochzeit für Reis:** 30 Minuten.

**Kochzeit für Sago:** 15–20 Minuten.

### **Fleischbrühe mit Einlage**

1 l klare Fleischbrühe, 40–50 g Reis, Blumenkohlröschen, Spargelstückchen, Eierstich (S. 39) oder Suppenklößchen (S. 40).

Der gewaschene Reis wird in die kochende Brühe gestreut und umgerührt. Man gibt die vorbereiteten Blumenkohlröschen und die geschälten Spargelstückchen dazu und läßt Reis und Gemüse bei schwacher Hitze gar kochen. Das Gemüse kann auch in Salzwasser gar gekocht werden. In die fertige Suppe gibt man nach Belieben den nach Vorschrift hergestellten Eierstich oder die Klößchen.

**Kochzeit:** Etwa 30 Minuten.

### **Gestockte Brühe**

1 l klare Fleischbrühe, 1 Ei, 2 Eßl. Milch oder Wasser, etwas Salz, 1 Prise Muskat.

Ei, Milch, Salz und Muskat werden gut verquirlt und unter ständigem Rühren langsam in die stark kochende Brühe gegeben. Man läßt die Suppe einmal aufkochen und dann bei geschlossenem Topf bei schwacher Hitze so lange ziehen, bis sie wieder klar ist (in 3–4 Minuten).

### **Einlaufsuppe**

1 l klare Fleischbrühe, 20 g Weizenmehl, 1 Eßl. Milch, 1 Ei, etwas Salz, 1 Prise Muskat, 1 Teel. gehackte Petersilie.

Mehl, Milch, Ei, Salz und Muskat werden gut verquirlt und tropfenweise (über einen Quirl oder durch die Löcher eines Schaumlöffels) in die stark kochende Brühe gegeben.

Man streut die gehackte Petersilie auf die fertige Suppe.

**Kochzeit:** 3 Minuten.

### **Frühlingssuppe**

1 Stück Blumenkohl, 125 g junge Erbsen, 2 Karotten, 50 g Perlbohnen, 4 Stangen Suppenspargel, 1–2 Tomaten, 1 l klare Fleischbrühe, etwas Salz, einige Tropfen Fleischextrakt oder Suppenwürze, gehackte Petersilie.

Der Blumenkohl wird in Röschen geteilt, die Erbsen werden ausgepöhl, die Karotten geputzt und mit dem Buntschneidmesser in Scheiben geschnitten. Die Bohnen zieht man ab und bricht sie zwei- bis dreimal durch. Den Spargel schält man und schneidet ihn in Stücke. Die Tomaten werden gewaschen und in kleine Stücke geschnitten. Das Gemüse wird in die kochende Brühe gegeben und bei schwacher Hitze gar gekocht. Man schmeckt die Suppe mit Salz und Fleischextrakt oder Suppenwürze ab und richtet sie mit Petersilie an. Sie kann durch Eierstich, Grieß-, Mark- oder Schwemmkößchen verfeinert werden.

**Kochzeit:** Etwa 30 Minuten.

## Grießsuppe

1 l Fleisch-, Knochen- oder Gemüsebrühe, 40–50 g Grieß, Salz, einige Tropfen Fleischextrakt oder Suppenwürze, 1 Eßl. gehackte Petersilie oder Schnittlauch.

Man bringt die Brühe zum Kochen, streut unter ständigem Rühren den Grieß ein und läßt ihn bei schwacher Hitze ausquellen. Die Suppe wird mit Salz und Fleischextrakt oder Suppenwürze abgeschmeckt und mit den gehackten Kräutern angerichtet.

**Veränderung:** Man kann den Grieß in 20 g heiße Butter oder Margarine geben und unter Rühren so lange darin erhitzen, bis er hellgelb ist. Dann wird die Brühe dazugegeben.

**Kochzeit:** 10–15 Minuten.

## Reissuppe

1 l Fleisch-, Knochen- oder Gemüsebrühe, 40–50 g Reis, 1–2 ganze Möhren, etwas Salz, einige Tropfen Fleischextrakt oder Suppenwürze.

Der gewaschene Reis wird in die kochende Brühe gegeben, umgerührt und bei schwacher Hitze gar gekocht. Man kocht die geputzten Möhren ebenfalls in der Brühe weich, schneidet sie in Scheiben und gibt sie wieder in die Suppe. Sie wird mit Salz und Fleischextrakt oder Suppenwürze abgeschmeckt.

**Veränderung:** Man kann den Reis in 20 g heiße Butter oder Margarine geben und unter Rühren so lange erhitzen, bis er hellgelb ist. Dann wird die Brühe dazugegeben.

**Kochzeit:** Etwa 30 Minuten.

## Graupensuppe

1 l Fleisch-\*) Knochen- oder Gemüsebrühe, 40–50 g Graupen, Blumenkohlröschen, Sellerie, etwas Salz, einige Tropfen Fleischextrakt oder Suppenwürze.

Man bringt die Brühe zum Kochen, gibt die gewaschenen Graupen hinein und fügt nach  $\frac{1}{2}$  Stunde die geputzten Blumenkohlröschen und den in kleine Stücke geschnittenen Sellerie hinzu. Die Suppe wird mit Salz und Fleischextrakt oder Suppenwürze abgeschmeckt.

**Kochzeit:** Etwa 1 Stunde.

\*) Für diese Suppe eignet sich besonders gut Pökelfleisch-, Schinken- oder Hammelfleischbrühe.

## Grünkernsuppe

1 l Fleisch-, Knochen- oder Gemüsebrühe, 40 g Grünkernmehl oder 60 g Grünkerngrütze, etwas Salz, einige Tropfen Fleischextrakt oder Suppenwürze, 1–2 Eßl. saure Sahne oder 1 Stück Butter.

Das Grünkernmehl wird mit kaltem Wasser angerührt, in die kochende Brühe gegeben und 10–15 Minuten bei schwacher Hitze gekocht. Die Grünkerngrütze weicht man einige Stunden in  $\frac{1}{4}$  l Wasser ein, gibt sie in die kochende Brühe und läßt sie 1–1 $\frac{1}{2}$  Stunden kochen. Die Suppe wird mit Salz und Fleischextrakt oder Suppenwürze abgeschmeckt. Man kann sie mit saurer Sahne oder Butter verfeinern.

Als Einlage eignen sich junge Erbsen, Schwemm- oder Markklößchen.

**Veränderung:** Man kann das Mehl oder die Grütze in 20 g heiße Butter oder Margarine geben und unter Rühren so lange erhitzen, bis sie sich leicht bräunt.

**Kochzeit:** Für Grünkernmehl 10–15 Minuten,  
für Grünkerngrütze 60–90 Minuten.

## **Semmelsuppe**

20 g Butter oder Margarine, 2 alte Semmeln, 1 l Fleisch-, Knochen- oder Gemüsebrühe, 1 Eigelb, 2 Eßl. kaltes Wasser zum Verquirlen, etwas Salz, einige Tropfen Fleischextrakt oder Suppenwürze.

Die in kleine Würfel geschnittenen Semmeln werden in dem Fett leicht gebräunt und in der Brühe weich gekocht. Man streicht die Suppe durch ein Sieb, zieht sie mit verquirltem Eigelb ab und schmeckt mit Salz und Fleischextrakt oder Suppenwürze ab.

**Kochzeit:** Etwa 15 Minuten.

## **Braune Suppe**

500 g Bratenknochen (Rind, Kalb, Geflügel), 20 g Fett, 1 Zwiebel,  $\frac{1}{2}$  Stange Porree,  $1\frac{1}{2}$  l Wasser, etwa vorhandene Bratensoßenreste, 40 g Grieß, etwas Salz, 1 Semmel, 10 g Butter oder Margarine zum Rösten.

Die Knochen werden klein gehackt und in dem Fett von allen Seiten gut gebräunt. Man gibt die kleingeschnittene Zwiebel und den in Scheiben geschnittenen Porree dazu und erhitzt es kurz damit. Das Wasser wird hinzugegeben. Man bringt es zum Kochen und läßt es  $2\frac{1}{2}$ –3 Stunden schwach kochen. Die Bratensoßenreste werden hinzugefügt. Man gießt die Brühe durch ein Sieb, bringt sie wieder zum Kochen, streut unter ständigem Rühren den Grieß ein und läßt ihn in 10–15 Minuten bei schwacher Hitze ausquellen. Die Suppe wird mit Salz abgeschmeckt und mit gerösteten Semmelwürfeln angerichtet (nicht zu früh dazugeben, werden sonst weich!).

**Veränderung:** Man kann die Brühe anstatt mit Grieß mit einer dunklen Mehlschwitze dicken. 40 g Butter oder Margarine und 50 g Mehl werden gebräunt und mit der Brühe abgelöscht. Man schmeckt dann die Suppe mit 1–2 Eßl. Rotwein ab.

**Kochzeit:** Etwa 3 Stunden.

## **Ochsenchwanzsuppe**

300–400 g Ochsenchwanz, 20 g Fett, Schinkenreste, 1 Zwiebel, Suppengrün (Sellerie, Möhre, Petersilienwurzel),  $1\frac{1}{4}$  l Wasser, 1 Gewürzdosis (s. S. 16), 40 g Fett, 50 g Weizenmehl, Salz, 1–2 Eßl. Zitronensaft, Rotwein oder Madeira, 1 Prise Zucker.

Der Ochsenchwanz wird gewaschen, abgetrocknet, in etwa 3 cm lange Stücke geschlagen und in dem heißen Fett mit etwa vorhandenen Schinkenresten gut gebräunt. Man erhitzt die in Scheiben geschnittene Zwiebel und das gewaschene, kleingeschnittene Suppengrün kurze Zeit mit. Dann werden das Wasser und die Gewürzdosis zugegeben. Man bringt das Wasser bei großer Flamme zum Kochen und läßt bei kleiner Flamme so lange kochen, bis das Fleisch weich ist. Die Suppe wird durch ein feines Sieb gegossen und entfettet. Man löst das Fleisch von den Knochen ab und schneidet es in feine Streifen. Fett und Mehl werden bei starker Hitze gebräunt. Man gibt die Brühe hinzu und läßt gut durchkochen. Die Suppe wird mit den Gewürzen abgeschmeckt und das Fleisch hinzugegeben.

**Veränderung:** Man kann die Suppe auch mit „Gustin“ dicken, und zwar mit 40 g.

**Kochzeit:** Etwa 2 Stunden.

## **Kalbsnierensuppe**

40 g Butter oder Margarine, 40 g Weizenmehl, 1 l Fleisch-, Knochenbrühe oder Wasser; 2 Kalbsnieren, 20 g Butter oder Margarine, 1 Eigelb, 2 Eßl. Wasser, Salz, evtl. einige Tropfen Fleischextrakt oder Suppenwürze, 1 Eßl. gehackte Petersilie.



Man zerläßt das Fett. Das Mehl wird unter Rühren so lange darin erhitzt, bis es hellgelb ist. Man gießt unter ständigem Rühren langsam die Flüssigkeit hinzu und läßt 10 Minuten schwach kochen.

Die Kalbsnieren werden enthäutet, von den Röhren befreit, gewaschen, mit kochend heißem Wasser übergossen und  $\frac{1}{2}$  Stunde stengelassen. Sie werden fein gehackt, in dem Fett gar gedünstet und in die Suppe gegeben. Man läßt die Suppe einige Male aufkochen, zieht sie mit Eigelb ab, schmeckt sie mit Salz und Fleischextrakt ab und richtet sie mit der gehackten Petersilie an.

**Kochzeit:** 15–20 Minuten.

### **Braune Nierensuppe**

Etwa 250 g Rinder- oder Schweinenieren, 40 g Fett, 1 kleine Zwiebel, Suppengrün,  $1\frac{1}{4}$  l Wasser, 2–3 Kartoffeln oder 30 g Reis, 1–2 gehäufte Teel. Dr. Oetker „Gustin“, 1 Eßl. Wasser, Salz, etwas Fleischextrakt oder Suppenwürze.

Man enthäutet die Nieren, entfernt die Röhren, wäscht sie, übergießt sie mit kochend heißem Wasser, läßt sie  $\frac{1}{2}$  Stunde stehen und schneidet sie in feine Scheiben oder Würfel. Sie werden mit der in kleine Würfel geschnittenen Zwiebel und dem gewaschenen, kleingeschnittenen Suppengrün in das heiße Fett gegeben und angebräunt. Man gibt dann das Wasser dazu. Die geschälten, in kleine Würfel geschnittenen Kartoffeln oder der gewaschene Reis werden in die kochende Brühe gegeben und weich gekocht. Sie wird mit dem kalt angerührten „Gustin“ gedickt. Vor dem Anrichten schmeckt man mit Salz und Fleischextrakt ab.

**Kochzeit:** Etwa 30 Minuten.

### **Hühnerbrühe**

1 Suppenhuhn (von  $1-1\frac{1}{4}$  kg),  $2\frac{1}{2}$  l Wasser, etwas Salz, Petersilienwurzel, etwas Suppengrün.

Das Huhn wird gerupft, gesengt, ausgenommen und gewaschen. Man gibt es mit dem Herzen, dem aufgeschnittenen Magen, dem Hals, der Petersilienwurzel und dem gewaschenen Suppengrün in das auf großer Flamme kochende, gesalzene Wasser, bringt wieder zum Kochen und kocht es auf kleiner Flamme langsam weich. Die Hühnerleber wird nur wenige Minuten mitgekocht. Man gibt die Brühe durch ein feines Sieb. Das Hühnerfleisch kann man kleingeschnitten in die Suppe geben oder zu Frikassee verwenden. Das gekochte Huhn kann aber auch anschließend gebraten werden (S. 90).

**Kochzeit:** 2–4 Stunden.

### **Hühnersuppe mit Einlage**

1 l Hühnerbrühe, 40–60 g Nudeln oder 40 g Reis, Blumenkohlrischen und Spargelstückchen, Grieß- oder Semmelklößchen, etwas Salz, etwas Fleischextrakt oder Suppenwürze, 1 Eßl. gehackte Petersilie.

Die Hühnerbrühe wird auf großer Flamme zum Kochen gebracht. Sobald sie kocht, gibt man die Nudeln oder den gewaschenen Reis hinzu, rührt um und läßt bei schwacher Hitze gar kochen. Das Gemüse und die Klöße werden in Salzwasser oder in der Suppe gar gekocht. Man schmeckt die Hühnersuppe mit Salz und einigen Tropfen Fleischextrakt ab und richtet sie mit gehackter Petersilie an.

**Kochzeit:** Nudeln 10–15 Minuten,  
Reis etwa 30 Minuten.

## **Königinsuppe**

40 g Butter oder Margarine, 40 g Weizenmehl, 1 l Hühnerbrühe, 8–10 abgezogene Mandeln (1 bittere), in Würfel geschnittenes, gekochtes Hühnerfleisch, Blumenkohl-röschen oder Spargelköpfchen, 1 Eigelb,  $\frac{1}{8}$  l Milch oder Sahne, etwas Salz, etwas Fleisch-extrakt oder Suppenwürze.

Man zerläßt das Fett. Das Mehl wird unter Rühren so lange darin erhitzt, bis es hell-gelb ist. Man gießt unter ständigem Rühren langsam die Hühnerbrühe hinzu und läßt 10 Minuten schwach kochen.

Die gemahlene Mandeln und das Hühnerfleisch werden in die Suppe gegeben. Man kocht das Gemüse in Salzwasser oder in der Suppe gar. Eigelb und Milch oder Sahne werden verquirlt, die Suppe wird damit abgezogen. Man schmeckt sie mit Salz und Fleischextrakt ab und gibt das Gemüse dazu.

**Kochzeit:** 15–20 Minuten.

## **Falsche Königinsuppe**

Herstellung wie Königinsuppe, nur nimmt man anstatt Hühnerbrühe Kalbfleisch-brühe.

## **Taubenbrühe**

wird hergestellt wie Hühnerbrühe. Für 4 Personen braucht man 2 alte Tauben. Aus Herz, Magen und Leber kann man Klößchen herstellen (S. 42) und als Einlage in die Brühe geben.

Taubenbrühe ist sehr geeignet für Kranke und Genesende.

## **Gänse- oder Entenkleinsuppe (für 6–8 Personen)**

Gänse- oder Entenklein: Kopf, Hals, Flügel, Füße, Magen und Herz von 1 Gans oder 1 Ente,  $2\frac{1}{2}$  l Wasser, etwas Salz, 1 Zwiebel, Suppengrün, 80 g Butter oder Margarine, 80 g Weizenmehl, 2 Eßl. gehackte Petersilie.

**Einlage:** Evtl. Leberklößchen (S. 42).

Das sauber geputzte Gänse- oder Entenklein (Füße brühen und enthäuten, Schnabel abschlagen!) wird mit Wasser und Salz auf großer Flamme aufgesetzt und 1 Stunde auf kleiner Flamme gekocht. Dann gibt man die in Scheiben geschnittene Zwiebel und das gewaschene, gebündelte Suppengrün hinzu und läßt noch 1 Stunde kochen.

Die Brühe wird durch ein Sieb gegossen. Man zerläßt das Fett. Das Mehl wird unter Rühren so lange darin erhitzt, bis es hellgelb ist. Man gießt unter ständigem Rühren langsam die Brühe hinzu und läßt 10 Minuten schwach kochen. Das von den Knochen gelöste Fleisch und der Magen und das Herz, in Streifen oder Würfel geschnitten, werden hineingegeben. Wenn man die Leber mit zur Suppe verwenden will, macht man Klößchen und kocht sie in Salzwasser gar oder läßt sie 10 Minuten in der fertigen Suppe ziehen. Die Suppe wird mit gehackter Petersilie angerichtet.

**Kochzeit:** Etwa 2 Stunden.

## **Wildsuppe (Resteverwertung)**

wird zubereitet wie Ochsenchwanzsuppe (S. 23), nur nimmt man an Stelle von Ochsen-schwanz kleingehackte Wildknochen (Hasengerippe, Rebhuhn-, Rehknochen).

### **Fischsuppe (Resteverwertung)**

Kopf und Gräten eines Seefisches, 1¼ l Wasser, etwas Salz, 1 Zwiebel, Suppengrün, 40 g Butter oder Margarine, 40 g Weizenmehl, ¼ l Milch, Suppenwürze, Zitronensaft, 1–2 Eßl. feingehackter Schnittlauch oder Dill.

Der gut gereinigte Kopf (die Kiemen entfernen!) und die Gräten des Fisches werden mit dem kalten Wasser, dem Salz, der in Scheiben geschnittenen Zwiebel und dem gewaschenen, gebündelten Suppengrün auf großer Flamme zum Kochen gebracht und auf kleiner Flamme 1 Stunde gekocht. Man gibt die Brühe durch ein Sieb. Das Fett wird zerlassen; das Mehl wird unter Rühren so lange darin erhitzt, bis es hellgelb ist. Man gießt unter ständigem Rühren langsam die Brühe und die Milch hinzu und läßt 10 Minuten schwach kochen. Die Suppe wird mit Suppenwürze und Zitronensaft abgeschmeckt und mit den gehackten Kräutern angerichtet.

Als Einlage eignen sich Reste von Fischfleisch, Fischklößchen, Käseklößchen oder Semmelwürfel.

**Kochzeit:** 1–1½ Stunden.

## **B. Gemüsesuppen**

### **Regeln**

1. Gemüsesuppen kann man ganz oder zum Teil mit Fleisch- oder Knochenbrühe herstellen. Wasser, Gemüsebrühe und Reste von Gemüsekochwasser lassen sich ebenfalls dazu verwenden.
2. Bei der Vorbereitung von frischem Gemüse (Putzen, Waschen) richte man sich nach den Vorschriften, die für die Behandlung von Gemüse (S. 117) gegeben sind.
3. Frisches Gemüse wird auf großer Flamme entweder mit kochender Flüssigkeit angesetzt oder in Butter angeschwitzt und mit heißer Flüssigkeit aufgefüllt; dann muß es auf kleiner Flamme gar werden.
4. Trockengemüse (Hülsenfrüchte) wird 12 Stunden eingeweicht, mit dem Einweichwasser auf großer Flamme zum Kochen gebracht und auf kleiner Flamme gar gemacht.
5. Das Durchstreichen mancher Suppen gehört zur feineren Zubereitungsweise, es kann auch unterbleiben.
6. Falls Diätvorschriften eine Mehlschwitze verbieten, bindet man die Suppe mit kalt angerührtem „Guslin“ und rührt vor dem Anrichten ein Stück Butter hinein.

### **Gemüsebrühe**

500–600 g Gemüse (1 Stück Sellerie, 1 Kohlrabi, 1 Möhre, Petersilienwurzel, 1 Zwiebel, 1 Stange Porree, Blumenkohlrippen, Spargelstücke, Weißkohl- und Wirsingblätter), 40 g Butter, Margarine oder 2 Eßl. Öl, 1¼ l Wasser, Petersilie, Sellerieblätter.

Das geputzte, kleingeschnittene Gemüse wird in dem heißen Fett kurze Zeit erhitzt, dann mit heißem Wasser aufgefüllt und 1 Stunde auf kleiner Flamme gekocht. Petersilie und Sellerieblätter dürfen nur kurze Zeit mitkochen. Die Brühe wird durch ein feines Sieb gegeben. Man verwendet sie an Stelle von Fleisch- oder Knochenbrühe.

**Kochzeit:** Etwa 1 Stunde.

### **Blumenkohlsuppe**

250 g Blumenkohl, 1¼ l Wasser, 1 Teel. Salz, 40 g Butter oder Margarine, 40 g Weizenmehl, evtl. 1 Eigelb, 2 Eßl. kaltes Wasser zum Verquirlen.

Der Blumenkohl wird in Röschen zerteilt, sorgfältig gewaschen, in das kochende, schwach gesalzene Wasser gegeben und darin auf kleiner Flamme weich gekocht. Man gießt das Blumenkohlwasser durch ein Sieb.

Das Fett wird zerlassen; das Mehl wird unter Rühren so lange darin erhitzt, bis es hellgelb ist. Man gießt unter ständigem Rühren langsam das Blumenkohlwasser hinzu, läßt 10 Minuten schwach kochen und gibt die Blumenkohlroschen hinzu. Die Suppe wird mit verquirltem Eigelb abgezogen und mit Salz abgeschmeckt.

**Kochzeit:** 30–40 Minuten.

### **Frische Erbsensuppe**

250 g Erbsen ( $\frac{3}{4}$  kg mit Hülsen), 40 g Butter oder Margarine, 40 g Weizenmehl,  $1\frac{1}{4}$  l Wasser oder Brühe, etwas Salz, 1 Eßl. gehackte Petersilie, Schwemm-, Grieß- oder Fleischklößchen.

Die Erbsen werden in das heiße Fett gegeben und einige Minuten darin erhitzt. Man streut das Mehl darüber und erhitzt es kurze Zeit mit. Die heiße Flüssigkeit wird unter Rühren dazugegeben, schwach gesalzen und zum Kochen gebracht. Man läßt die Erbsen auf kleiner Flamme gar kochen. Vor dem Anrichten wird die Suppe mit Salz abgeschmeckt und mit Petersilie bestreut.

Die Klöße können in der Suppe oder in Salzwasser gar gekocht werden.

**Kochzeit:** 25–30 Minuten.

### **Gemüsesuppe**

250 g geputztes Gemüse wie Blumenkohl, ausgepahlte Erbsen, Karotten, Kohlrabi, Rosenkohl, Spargel, Wirsing, 40 g Butter, Margarine oder Nierenfett, 20 g Weizenmehl,  $1\frac{1}{4}$  l Wasser oder Brühe, etwas Salz, einige Tropfen Fleischextrakt oder Suppenwürze, evtl. Schwemm-, Grieß- oder Fleischklößchen.

Das geputzte, gewaschene Gemüse wird in Streifen oder Scheiben geschnitten (Erbsen ganz lassen, Blumenkohl in kleine Röschen teilen!). Man gibt das Gemüse in das heiße Fett, erhitzt es darin kurz, überstäubt es mit Mehl, füllt mit heißer Flüssigkeit auf, salzt schwach und kocht auf kleiner Flamme so lange, bis das Gemüse weich ist. Die Suppe wird mit Salz und Fleischextrakt abgeschmeckt. Die Klöße können in der Suppe oder in Salzwasser gar gekocht werden.

**Kochzeit:** Etwa 40 Minuten.

### **Möhrensuppe**

250 g Möhren (Wurzeln), 40 g Butter oder Margarine, 40 g Reis oder Sago,  $1\frac{1}{4}$  l Wasser oder Brühe, etwas Salz, 1 Prise Zucker, 1 Teel. gehackte Petersilie oder geröstete Semmelwürfel.

Die Möhren werden geschabt, gewaschen und auf einer Reibe zerkleinert. Man gibt sie in das heiße Fett und erhitzt sie damit kurz. Dann wird der gewaschene Reis oder der Sago hinzugegeben und ebenfalls kurz erhitzt. Danach gießt man das heiße Wasser dazu, salzt leicht und läßt Reis oder Sago auf kleiner Flamme gar kochen. Die Suppe wird mit Salz und Zucker abgeschmeckt und mit gehackter Petersilie oder Semmelwürfeln angerichtet.

**Kochzeit:** Reis etwa 30 Minuten,  
Sago etwa 15 Minuten.

## **Pilzsuppe**

375 g Pilze, 1 kleine Zwiebel, 40 g Butter oder Margarine, 40 g Weizenmehl, 1 l Wasser oder Brühe, etwas Salz, evtl. einige Tropfen Fleischextrakt oder Suppenwürze, 1 Eßl. gehackte Petersilie.

Die gut verlesenen, gewaschenen Pilze werden fein gehackt und mit der kleingeschnittenen Zwiebel in dem Fett kurze Zeit gedünstet. Man gibt das Mehl hinzu, erhitzt es kurz mit, füllt mit der heißen Flüssigkeit auf und läßt etwa 15 Minuten schwach kochen. Die Suppe wird mit Salz und bei Verwendung von Wasser außerdem mit Fleischextrakt abgeschmeckt und mit feingehackter Petersilie angerichtet.

**Kochzeit:** Etwa 15 Minuten.

## **Porreesuppe**

200 g Porree, 25 g Speckwürfel, 20 g Weizenmehl, 1 l Wasser, 2–3 kleine Brühwürfel, 20 g Dr. Oetker „Gustin“, 3 Eßl. Milch, etwas Salz, einige Tropfen Suppenwürze, etwas Muskat, evtl. 1 Eigelb und 2 Eßl. Wasser.

Der geputzte, gewaschene, in feine Scheiben geschnittene Porree wird in dem ausgelassenen Speck gut angedünstet und mit dem darübergestäubten Mehl noch kurz erhitzt. Man füllt mit dem heißen Wasser auf, gibt die Brühwürfel dazu und läßt 10 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Das mit kalter Milch angerührte „Gustin“ wird unter Rühren in die Suppe gegeben und einmal kurz aufgekocht. Man schmeckt die Suppe mit Salz, Suppenwürze und etwas geriebenem Muskat ab und zieht sie evtl. mit Eigelb, das man mit Wasser verquirlt hat, ab.

**Kochzeit:** Etwa 10 Minuten.

## **Schwarzwurzelsuppe**

250 g Schwarzwurzeln, 1¼ l Wasser, etwas Salz, 40 g Butter oder Margarine, 40 g Weizenmehl, evtl. 1 Eigelb und 2 Eßl. Wasser.

Die Schwarzwurzeln werden gründlich gewaschen und sauber geschabt. Damit die Stangen weiß bleiben, legt man sie sofort in 1 l kaltes Wasser, das man mit 1–2 Eßl. Essig und 1 Eßl. Mehl vermischt hat. Die Schwarzwurzeln werden in 3 cm lange Stücke geschnitten und in dem leicht gesalzenen, kochenden Wasser gar gekocht. Das Fett wird zerlassen; das Mehl wird unter Rühren so lange darin erhitzt, bis es hellgelb geworden ist. Man gießt unter ständigem Rühren langsam das Schwarzwurzelswasser hinzu und läßt 10 Minuten schwach kochen. Die Suppe wird mit Salz abgeschmeckt und evtl. mit Eigelb abgezogen. Man gibt die Schwarzwurzelsstückchen in die Suppe.

**Kochzeit:** 40–50 Minuten.

## **Selleriesuppe**

250 g Sellerie, 1¼ l Wasser oder Brühe, etwas Salz, 40 g Butter oder Margarine, 40 g Weizenmehl, 1 Semmel, etwas Butter zum Rösten.

Der Sellerie wird gründlich gewaschen, geschält, in dünne Streifen oder Scheibchen geschnitten und in der schwach gesalzenen, kochenden Flüssigkeit weich gekocht. Man rührt die Selleriestückchen durch ein Sieb (einige zurücklassen und in die fertige Suppe geben!). Das Fett wird zerlassen; das Mehl wird unter Rühren so lange darin erhitzt, bis es hellgelb geworden ist. Man gießt unter ständigem Rühren langsam die durchgestrichene Selleriebrühe hinzu und läßt 10 Minuten schwach kochen. Die Suppe wird mit Salz abgeschmeckt und mit Selleriestückchen und gebräunten Semmelwürfeln angerichtet (Semmelwürfel nicht zu früh zur Suppe geben, werden zu weich!).

**Kochzeit:** Etwa 30 Minuten.

## **Spargelsuppe**

250 g Suppenspargel, 1¼ l Wasser, etwas Salz, 40 g Butter oder Margarine, 40 g Weizenmehl, evtl. 1 Eigelb und 2 EBl. Wasser.

Der Spargel wird gewaschen, geschält, in 3 cm lange Stücke geschnitten und in dem leicht gesalzenen, kochenden Wasser gar gekocht. Man zerläßt das Fett. Das Mehl wird unter Rühren so lange darin erhitzt, bis es hellgelb geworden ist. Man gießt unter ständigem Rühren langsam das Spargelwasser hinzu und läßt 10 Minuten schwach kochen. Die Suppe wird mit Salz abgeschmeckt und evtl. mit Eigelb abgezogen. Man gibt die Spargelstückchen in die Suppe.

**Kochzeit:** 30–40 Minuten.

## **Suppe von Frühlingskräutern**

2 EBl. gehackte Kräuter (Löwenzahn, Brennessel, Sauerampfer, Schafgarbe, Gundermann und Kerbel), 40 g Butter oder Margarine oder 2 EBl. Öl, 40 g Weizenmehl oder Reis, 1¼ l Wasser oder Brühe, etwas Salz, 1 Eigelb und 2 EBl. Wasser oder 2 EBl. saure Sahne.

Man wäscht die Kräuter gründlich, hackt sie fein und dünstet sie in dem heißen Fett. Dann wird das Mehl oder der Reis unter Rühren hinzugegeben und kurz miterhitzt. Man rührt die Flüssigkeit darunter, bringt sie zum Kochen und läßt kochen, bis Mehl oder Reis gar sind. Die Suppe wird mit Salz abgeschmeckt und mit Eigelb oder saurer Sahne abgezogen.

**Kochzeit:** Mehl etwa 10 Minuten,  
Reis etwa 30 Minuten.

## **Tomatensuppe I**

20–30 g Schinkenwürfel, 30 g Butter oder Margarine, 1 Zwiebel, 40 g Weizenmehl, 250 g Tomaten\*), 1 l Wasser oder Brühe, etwas Salz, 1 Prise Zucker, etwas Zitronensaft, 1 EBl. gehackte Petersilie.

Die Schinkenwürfel werden ausgelassen. Man gibt das Fett, die in Würfel geschnittene Zwiebel und das Mehl hinzu und erhitzt so lange, bis das Mehl hellgelb geworden ist. Die kleingeschnittenen Tomaten, die Flüssigkeit und etwas Salz werden hinzugegeben. Man bringt die Suppe zum Kochen und läßt sie 10–15 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Danach wird sie durch ein feines Sieb gestrichen, mit Salz, Zucker und Zitronensaft abgeschmeckt und mit feingehackter Petersilie angerichtet.

**Kochzeit:** 15–20 Minuten.

\*) An Stelle der Tomaten kann man auch 1–2 EBl. Tomatenmark für 1 l Wasser nehmen.

## **Tomatensuppe II (mit Reis oder Sago)**

40 g Butter, Margarine oder Schweineschmalz, 1 Zwiebel, 250 g Tomaten, 1 l Wasser oder Brühe, etwas Salz, 40 g Reis oder Sago, 1 Prise Zucker, etwas Zitronensaft, 1 EBl. gehackte Petersilie.

In dem zerlassenen Fett dünstet man die kleingeschnittene Zwiebel und die gewaschenen, zerschnittenen Tomaten, füllt mit heißem Wasser auf und salzt leicht. Nach 10–15 Minuten Kochzeit wird die Suppe durch ein feines Sieb gestrichen und wieder zum Kochen gebracht. Man streut den gewaschenen Reis oder den Sago ein, rührt um und kocht bei schwacher Hitze gar. Die Suppe wird mit Salz, Zucker und Zitronensaft abgeschmeckt und mit gehackter Petersilie angerichtet.

**Kochzeit:** 30–45 Minuten.

## Wurzelsuppe

½ Kohlrabi, ½ Knolle Sellerie, 1–2 Möhren, 1 Petersilienwurzel, 1 Stange Porree, 1¼ l Wasser oder Brühe, etwas Salz, 40 g Butter oder Margarine, 20 g Weizenmehl, 1 Semmel, etwas Butter zum Bräunen.

Die gewaschenen, geputzten und kleingeschnittenen oder geraspelten Gemüse werden in der leicht gesalzenen, kochenden Flüssigkeit weich gekocht und durch ein Sieb gestrichen. Man zerläßt das Fett; das Mehl wird so lange darin erhitzt, bis es hellbraun ist. Man gießt unter ständigem Rühren langsam das Gemüsewasser hinzu und läßt es 10 Minuten schwach kochen. Die Suppe wird mit Salz abgeschmeckt und mit gebräunten Semmelwürfeln angerichtet.

**Kochzeit:** Etwa 30 Minuten.

## Kartoffelsuppe I

375 g Kartoffeln, 50 g Suppengrün, etwas Salz, 1¼ l Wasser oder Brühe, 40 g Fett (evtl. Speck), 1 gestrichener Eßl. Mehl, einige Tropfen Fleischextrakt oder Suppenwürze, Petersilie oder Schnittlauch.

Die Kartoffeln werden geschält, gewaschen, klein geschnitten, mit dem gewaschenen, zerschnittenen Suppengrün und etwas Salz in der kochenden Flüssigkeit weich gekocht und durch ein Sieb gestrichen.

Man zerläßt das Fett. Das Mehl wird unter Rühren so lange darin erhitzt, bis es hellgelb ist. Man gießt unter ständigem Rühren langsam die Kartoffelbrühe hinzu und läßt 10 Minuten schwach kochen. Die Suppe wird mit Salz und Fleischextrakt abgeschmeckt und mit gehackten Kräutern angerichtet.

**Kochzeit:** Etwa 30 Minuten.

## Kartoffelsuppe II (schnell zu bereiten)

250 g Kartoffeln, 1 l Knochen- oder Gemüsebrühe, etwas Salz, einige Tropfen Fleischextrakt oder Suppenwürze, gehackter Schnittlauch oder Petersilie.

Man reibt die geschälten Kartoffeln in die kochende Brühe und läßt sie 10 Minuten schwach kochen. Die Suppe wird mit Salz und Fleischextrakt abgeschmeckt und mit feingehackten Kräutern angerichtet.

**Kochzeit:** Etwa 10 Minuten.

## Bohnensuppe mit Tomaten (Hülsenfrüchte)

150–180 g weiße Bohnen, 1½ l Wasser oder Brühe, ½ Stange Porree, 20 g Butter, Margarine oder Nierenfett, 6 Tomaten\*), 1 gestrichener Eßl. Mehl, Salz, Thymian, Knoblauch, einige Tropfen Fleischextrakt oder Suppenwürze.

Die gewaschenen Bohnen werden in 1½ l Wasser oder Brühe 12–24 Stunden eingeweicht. Man setzt sie mit der Einweichflüssigkeit auf großer Flamme auf und gibt, ½ Stunde bevor sie gar sind, den gewaschenen, in Scheiben geschnittenen Porree hinzu. Dann streicht man sie durch ein Sieb. Die enthäuteten, zerschnittenen Tomaten und das Mehl werden in dem Fett kurze Zeit unter Rühren erhitzt. Man füllt mit der durchgestrichenen Bohnensuppe auf und kocht gut durch. Die Suppe wird mit den angegebenen Gewürzen abgeschmeckt.

**Kochzeit:** Etwa 2 Stunden.

\*) Die Suppe kann auch wie Erbsensuppe ohne Tomaten gekocht werden.