Suppen.

Man legt hierzulande viel zu großen Wert auf klare Fleischsuppen. In der Kriegszeit, wo es unsere Pflicht ist, mit allen Nahrungsmitteln auf das gewissenhafteste zu rechnen, sollten statt der Fleischsuppen die gestaubten, gebundenen oder falschen Suppen auf den Tisch kommen; sie sind nicht nur billiger, sondern auch ausgiebiger und können, gut zubereitet und mit etwas Brot genossen, ein selbständiges Nachtessen bilden.

Bei Bereitung dieser Suppen sollten vorerst die uns reichlicher zu Gebote stehenden Nahrungsmittel, wie Gemüse, Kartoffeln, Maisgrieß, Rollgerste, Hirse, Mais- und Gerstenmehl, Verwendung finden. Der teure Reis kann durch den billigeren Bruchreis, Rollgerste und Hirse ersetzt werden. Das bei den nachfolgenden Vorschriften angegebene Mehl kann Gersten-, Mais- oder Mischmehl sein. Die Hülsenfrüchte sind leider stark im Preis gestiegen; trotzdem sollten Bohnen- und Erbsensuppen wegen ihres hohen Eiweißgehaltes doch öfter gegessen werden, denn sie ersetzen uns zum Teil das Fleisch. Überhaupt sollten wir während des Krieges größere Suppenmengen essen, als wir sonst gewohnt sind, und auch zum Nachtessen stets eine dicke Suppe reichen. Dicke Suppen sättigen und wir brauchen dann viel weniger andere Speisen. An Tagen, wo der Speisezettel weniger nahrhafte Gerichte aufweist, sollte Suppen und Gemüsen etwas Nährhefe beigegeben werden. Nährhefe enthält viel Eiweiß und macht noch dazu die Speisen schmackhafter und verdaulicher; sie muß aber wenigstens zwanzig Minuten mit der Speise sieden. Fleisch kommt zur Suppenbereitung kaum mehr in Betracht, wir müssen dazu fast ausschließlich die dem Fleisch als Zuwage beigegebenen Knochen verwenden. Wenn die Knochen gut ausgenützt werden und eine schmackhafte Suppe geben sollen, müssen sie nicht nur gut, sondern so zerkleinert werden, daß das Mark freigelegt wird. Ehe das geschieht, müssen die Knochen, ohne länger im Wasser zu liegen, schnell abgewaschen und

mit kaltem Wasser und Suppenwurzeln sehr langsam und ohne Salz zum Sieden gebracht und dann erst gesalzen werden. Salzt man sie sofort, so sättigt sich das Wasser zum Teil mit Salz und die Nährstoffe werden nicht so gut herausgezogen. Noch besser ist es, die Knochen einige Stunden in kaltem Wasser mit den Suppenwurzeln stehen zu lassen, ehe sie gesotten werden. Alle Haut- und Sehnenteile sind mitzukochen, die Knochen stets ein zweitesmal zu sieden und die daraus gewonnene Flüssigkeit zum Vergießen von gebundenen Suppen, Soßen und Gemüsen zu verwenden. Die gekochten Suppengemüse dürfen nicht weggeworfen werden, sondern man gibt sie, fein geschnitten, in die fertige Suppe, deren Geschmack und Nährwert sie erhöhen. Steht eine größere Menge Suppenwurzeln zur Verfügung, so kann mit einigen feinblättrig geschnittenen Kartoffeln und etwas Essig ein guter Salat daraus bereitet werden. Fette Suppen sind stets abzuschöpfen.

Feine, teure Suppeneinlagen zu machen, ist bei dem Mangel an Nahrungsmitteln heute eine Sünde. Gute, einfache Einlagen finden sich im Grabnerhof-Kochbuch Nr. 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 19, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 29, 30, 32, 33, 34. Die meisten dieser Einlagen können, ohne zu mißlingen, noch einfacher hergestellt werden. Auch feingeschnittene, in der Suppe mitgekochte Gemüse, denen man etwas Reis oder Maisgrieß beigibt, und feines, in Streifchen geschnittenes, im Rohr gebähtes Weiß- oder Schwarzbrot, über das auch ein Ei gegeben werden kann, sind schmackhaft und ersetzen die Suppenspeisen.

Alle Suppen sollen in der Kochkiste bereitet werden, denn die Suppen erhalten nicht nur ihren richtigen Wohlgeschmack, wenn sie länger gekocht werden, sondern sie geben auch viel mehr aus, weil in der Kochkiste alle Nahrungsmittel besser aufquellen; die Kochkiste hilft also Lebensmittel sparen. Dies sollte uns bei den teuren Lebensmittelpreisen und dem Mangel an Lebensmitteln immer wieder bestimmen, die Kochkiste täglich anzuwenden. Zu allen eingebrannten Suppen soll der Billigkeit halber Kernfett verwendet werden. Außer nachstehenden Suppen sollten die im Grabnerhof-Kochbuch enthaltenen Suppen Nr. 26, 28, 31, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49 oft zubereitet werden. Diese Suppen sind verhältnismäßig billig und doch gut, dabei nahrhaft und ausgiebig und sind aus den leichter zur Verfügung stehenden Lebensmitteln, wie Kartoffeln und Gemüsen, hergestellt. Bei all diesen Suppen kann die angegebene Fettmenge auf die Hälfte heruntergesetzt werden.

---

21. Buttermilchsuppe mit Kartoffeln.

50 *dkg* Kartoffeln
1 *l* Buttermilch
Zubehör

Die gekochten Kartoffeln werden gerieben oder durch die Fleischhackmaschine getrieben. Die Buttermilch wird mit 1 *l* Wasser, etwas Kümmel und Salz zum Sieden gebracht, die Kartoffeln beigegeben und in die Kiste gestellt.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

22. Dillsuppe.

8 *dkg* Mehl
2 *dkg* Fett
1 Ei
1 *dl* saure Milch
Zubehör

Aus Fett und Mehl macht man eine hellbraune Einbrenne, gibt 4 Eßlöffel feingewiegtes Dillkraut dazu, vergießt mit 2 *l* Wurzelsuppe, kocht vor und stellt das Ganze in die Kiste. Milch und Ei werden gut versprudelt und die Suppe darüber angerichtet.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

23. Erbsensuppe.

40 *dkg* ausgelöste grüne Erbsen
8 *dkg* Mehl
2 *dkg* Fett
Zubehör

Von Fett und Mehl wird eine lichte Einbrenne gemacht, in der man feingehackte Zwiebel und Grünes anlaufen läßt. Dann vergießt man mit 2 *l* Wasser, salzt, gibt, wenn es siedet, die Erbsen hinein, kocht vor und stellt die Suppe in die Kiste. Besonders nahrhaft und wohlschmeckend wird die Suppe, wenn sie mit einem Eidotter und etwas Butter abgezogen wird.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

24. Erbsensuppe.

60 *dkg* ausgelöste grüne Erbsen
8 *dkg* Mehl
2 *dkg* Fett
Zubehör

Die Erbsen läßt man in 2 *l* siedendem Wasser einmal aufkochen. Aus Fett und Mehl bereitet man eine lichte Einbrenne, gibt einen Teelöffel feingewiegtes Petersilienkraut dazu und vergießt die Einbrenne mit dem Wasser, worin die Erbsen gesotten wurden. Nachdem die Einbrenne klar gerührt und gut aufgekocht ist, salzt man, gibt die Erbsen bei, kocht die Suppe vor und stellt sie in die Kiste. Vor dem Anrichten wird die Suppe durch ein Sieb gerührt und, mit Grünem bestreut, zu Tisch gegeben. Gebähte oder in Fett gebackene Weißbrotwürfel verbessern die Suppe.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

25. Faverlsuppe.

13 *dkg* Mehl
2 *dkg* Fett
1 Ei
Zubehör

Mehl, etwas Salz und Ei bröselt man ab, röstet dies in Fett und schüttet die Masse in 2 *l* siedendes Wasser oder Wurzelsuppe, kocht vor und stellt die Suppe in die Kiste. Das Ei kann auch weggelassen und dafür etwas mehr Wasser genommen werden.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

26. Goldwürfelsuppe.

8 *dkg* Weißbrot
2 *dkg* Butter
1 Ei
Zubehör

Die großen, gleichmäßig geschnittenen Brotwürfel werden mit einem Ei, das man mit einem Eßlöffel Milch und etwas Salz verrührt hat, beschüttet, schnell einigemal gewendet, dann in heißer Butter gebraten und mit 2 *l* siedender Fleischsuppe oder der falschen Rindssuppe Nr. 44 zu Tisch gegeben.

27. Kartoffelsuppe ohne Fett.

1 *kg* Kartoffeln
Zubehör

Die Kartoffeln werden geschält, geschnitten, mit 1½ *l* Wasser, etwas Salz, feingehackter Zwiebel, Majoran, Thymian, Zitronenschale und Lorbeerblatt vorgekocht und in die Kiste gestellt. Vor dem Anrichten wird die Suppe durch ein Sieb gerührt und nach Belieben mit ein paar Löffeln Rahm oder Milch angerichtet.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

28. Kartoffelsuppe mit Speck.

1 *kg* Kartoffeln
3 *dkg* Speck
Zubehör

Die geschälten, feingeschnittenen Kartoffeln werden in 2 *l* Wasser mit Suppenwurzeln, Salz und etwas Kümmel vorgekocht und in die Kiste gestellt. Vor dem Anrichten wird feinwürflig geschnittener Speck mit einer gehackten Zwiebel gebräunt und auf die Suppe geschüttet.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

29. Kartoffelsuppe.

1 *kg* Kartoffeln
5 *dkg* Mehl
⅛ *l* sauren Rahm oder Buttermilch
Zubehör

Die Kartoffeln werden in Würfel geschnitten, mit Suppenwurzeln, etwas Kümmel und Salz in 2 *l* Wasser vorgekocht und in die Kiste gestellt. Vor dem Anrichten versprudelt man Rahm und Mehl, gibt dies

unter fleißigem Rühren zur Suppe, läßt sie etwa 10 Minuten ziehen und gibt sie dann zu Tisch. Wenn kein Rahm vorhanden ist, so kann das Mehl mit Buttermilch oder Milch, der etwas Essig beigefügt ist, verrührt werden. Man gibt in diesem Fall zuletzt ein Stückchen Butter zur Suppe oder zieht sie mit einem Ei ab.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

30. Käsesuppe.

10 *dkg* Magerkäse
8 *dkg* Mehl
2 *dkg* Fett
Zubehör

Das Mehl röstet man mit Fett lichtbraun, vergießt erst kalt, dann heiß mit Wasser (2 *l*), salzt und schlägt das Ganze mit dem Schneebesen, bis es kocht, und stellt es in die Kiste. Die Suppe wird über dem geriebenen Käse angerichtet und, mit Schnittlauch bestreut, zu Tisch gegeben.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

31. Kohlrabisuppe.

40 *dkg* geputzte Kohlrabi
20 *dkg* geschälte Kartoffeln
5 *dkg* Mehl
2 *dkg* Fett
Zubehör

Die geputzten, fein nudelig geschnittenen Kohlrabi werden mit etwas Zwiebel im Fett gedünstet, gestaubt, mit 2 *l* siedendem Wasser vergossen und gesalzen. Wenn die Suppe siedet, gibt man die in Würfel geschnittenen Kartoffeln dazu, läßt vorkochen und stellt sie in die Kiste. Wenn zum Vergießen Knochenbrühe zur Verfügung steht, dann schmeckt die Suppe noch besser. Anstatt Kohlrabi können auch feingeschnittene grüne Bohnen oder Möhren verwendet werden.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

32. Spinatsuppe mit Kartoffeln.

30 *dkg* geschälte Kartoffeln
25 *dkg* Spinat
3 *dkg* Mehl
2 *dkg* Fett
Zubehör

Der Spinat wird fein gehackt und mit den in Würfel geschnittenen Kartoffeln in $1^3/_4$ *l* Salzwasser aufgesetzt. Aus Fett und Mehl bereitet man eine Einbrenne, in der man feingeschnittene Zwiebel und Petersilienkraut etwas dämpft. Dann vergießt man die Einbrenne mit $^1/_4$ *l* Wasser, rührt, bis sie ganz fein ist, schüttet alles zur Suppe, kocht vor und stellt sie in die Kiste.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

33. Kohlsuppe.

20 *dkg* geschälte Kartoffeln
20 *dkg* geputzten Kohl
5 *dkg* Mehl
2 *dkg* Fett
Zubehör

Der nudelig geschnittene Kohl wird mit einer feingeschnittenen Zwiebel im Fett gedämpft, gesalzen, mit Mehl gestaubt und mit 2 *l* Wasser oder Knochenbrühe vergossen. Wenn alles siedet, kommen die kleingeschnittenen Kartoffelwürfel dazu, dann läßt man die Suppe vorkochen und stellt sie in die Kiste. Vor dem Anrichten kann man ein Paar gekochte, kleingeschnittene Würstel hineingeben.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

34. Kochsalatsuppe.

40 *dkg* Kochsalat
20 *dkg* geschälte Kartoffeln
4 *dkg* Mehl
2 *dkg* Fett
Zubehör

Zwiebel und Grünes werden in heißem Fett gedämpft, dann gibt man den feingeschnittenen Kochsalat dazu, staubt, salzt; gießt mit 2 *l* siedendem Wasser auf, fügt die in Würfel geschnittenen Kartoffeln dazu, kocht die Suppe vor und stellt sie in die Kiste. Anstatt Kochsalat kann auch Spinat oder Mangold verwendet werden.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

35. Krautsuppe.

25 *dkg* Kraut
15 *dkg* geschälte Kartoffeln
3 *dkg* Speck
3 *dkg* Mehl
Zubehör

Das geputzte, nudelig geschnittene Weißkraut wird im heißen Speck, in dem man erst Zwiebel und Grünes anlaufen ließ, gedünstet, gestaubt, gesalzen und mit 2 *l* Wasser vergossen. Sobald die Suppe aufsiedet, gibt man die in kleine Würfel geschnittenen Kartoffeln dazu, läßt das Ganze vorkochen und stellt die Suppe in die Kiste.

Vorkochzeit 10 Minuten. — Kochdauer 3 bis 6 Stunden.

36. Kriegssuppe.

30 *dkg* geschälte Kartoffeln
8 *dkg* Schwarzbrot
6 *dkg* Erbsmehl
6 *dkg* Rollgerste
2 *dkg* Fett
Zubehör

In 2 *l* Wasser kocht man Rollgerste, Erbsmehl und Schwarzbrot auf; unterdessen werden die kleinwürflig geschnittenen Kartoffeln mit Zwiebel und Grünem im Fett geröstet, dann gibt man sie zur Suppe, salzt die Suppe, kocht vor und stellt sie in die Kiste.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

37. Linsensuppe.

30 *dkg* Linsen
3 *dkg* Mehl
2 *dkg* Fett
Zubehör

Die Linsen werden gewaschen, für einige Stunden in 2 *l* lauwarmes Wasser gelegt, dann in dem Einweichwasser 15 Minuten vorgekocht und über Nacht in die Kiste gestellt. Das Fett wird heiß gemacht, eine kleine Zwiebel, etwas Majoran, Thymian, Grünes und ein Lorbeerblatt darin gedämpft, dann gibt man das Mehl hinzu, rührt gut durch und fügt zuletzt die Linsen bei. Wenn alles nochmals gut durchgedämpft ist, wird mit dem Linsenwasser vergossen, gesalzen, die Suppe vorgekocht und wieder in die Kiste gestellt. Beim Anrichten kann etwas Grünes beigegeben werden.

Vorkochzeit 15 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

38. Geröstete Maissuppe.

10 *dkg* Mais
3 *dkg* Mehl
2 *dkg* Fett
Zubehör

Das Fett wird heiß gemacht und Maisgrieß oder Maismehl licht darin geröstet. Dann gibt man etwas feingehackte Zwiebel und Mehl dazu, röstet alles noch einmal und vergießt mit 2 *l* Knochensuppe oder Wasser. Die Suppe wird vorgekocht und in die Kiste gestellt; beim Anrichten gibt man etwas Milch und Grünes dazu.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

39. Weiße Maissuppe.

10 *dkg* Mais
2 *dkg* Fett
$^1/_4$ *l* Magermilch
Zubehör

$1^3/_4$ *l* Wasser, Milch und Fett (am besten Butter) werden zum Sieden gebracht, gesalzen und Maismehl oder Maisgrieß langsam hineingestreut und fleißig gerührt. Das Ganze wird dann vorgekocht und in die Kiste gestellt. Die Suppe wird mit gehacktem Grün angerichtet und kann mit einigen Löffeln Rahm verbessert werden.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 1 bis 6 Stunden.

40. Pilz-(Schwammerl-)suppe.

40 *dkg* geschälte Kartoffeln
5 *dkg* getrocknete Schwämme
5 *dkg* Mehl
2 *dkg* Fett
Zubehör

Die getrockneten Schwämme werden in warmem Wasser gewaschen, darauf in 2 *l* lauem Wasser 5 Stunden eingeweicht, dann 5 Minuten vorgekocht und über Nacht in die Kiste gestellt. Früh nimmt man die Schwämme heraus, hackt sie fein und gibt sie wieder in

das Wasser zurück. Aus Fett und Mehl bereitet man eine dunkle Einbrenne, gibt feingewiegte Zwiebel hinein, läßt sie anlaufen, vergießt erst kalt, dann heiß mit dem Pilzwasser, verrührt gut und gibt alles mit den in kleine Würfel geschnittenen Kartoffeln zu den Schwämmen. Jetzt wird die Suppe gesalzen, vorgekocht und in die Kiste gestellt.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 4 bis 6 Stunden.

41. Rollgerstensuppe.

10 *dkg* Rollgerste
4 *dkg* Mehl
2 *dkg* Fett
Zubehör

Das Fett wird heiß gemacht und die Gerste mit etwas Zwiebel darin gedämpft. Darauf bestreut man sie mit Mehl, röstet alles nochmals, salzt, vergießt mit 2 *l* Wasser, kocht die Suppe 5 Minuten vor und stellt sie über Nacht in die Kiste. Am nächsten Morgen wird die Suppe noch einmal vorgekocht und wieder in die Kiste gestellt. Durch das zweimalige Vorkochen quillt die Gerste sehr gut auf, gibt infolgedessen besser aus und ist auch schmackhafter und verdaulicher. Durch Abziehen mit einem Ei und einigen Löffeln Rahm wird diese Suppe noch feiner und nahrhafter. Hirsesuppe wird auf gleiche Art bereitet, braucht aber nur einmal vorgekocht zu werden.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 6 bis 12 Stunden.

42. Sauerkrautsuppe.

20 *dkg* Sauerkraut
20 *dkg* geschälte geriebene Kartoffeln
1 Stück Speckschwarte
Zubehör

Das Sauerkraut wird mit 2 *l* Wasser aufgesetzt, die Speckschwarte und die geriebenen rohen Kartoffeln hineingegeben, gesalzen, vorgekocht und in die Kiste gestellt.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

43. Feine Sauerkrautsuppe.

6 *dkg* Mehl
2 *dkg* Fett
2 Eier
1 *dl* saure Milch
1 *l* Krautsuppe
Zubehör

Aus Mehl und Fett macht man eine hellgelbe Einbrenne, vergießt sie mit 1 *l* Krautwasser und 1 *l* heißem Wasser, salzt, kocht vor und stellt die Suppe in die Kiste. Vor dem Anrichten versprudelt man die Eier mit saurer Milch oder Rahm, richtet die Suppe darüber an und gibt sie, mit Schnittlauch bestreut, zu Tisch.

Vorkochzeit 5 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.

44. Falsche Rindssuppe.

1 *dkg* Nährhefe oder
2 Maggiwürfel
1 kleine Kohlrabi
2 kleine Möhren
2 kleine Petersilienwurzeln
samt Kräutel
3 Erbsenschoten
2 kleine Zwiebeln
Zubehör

Das Gemüse wird geputzt und in 2 *l* kaltem Wasser aufgesetzt, sobald es siedet, gesalzen, die Nährhefe beigegeben und die Suppe in die Kiste gestellt. Kurz vor dem Anrichten wird das Gemüse herausgenommen und die durchgegossene Suppe wie Fleischsuppe verwendet. Werden statt Nährhefe Maggiwürfel gebraucht, so löst man dieselben erst kurz vor dem Anrichten in der fertigen Suppe auf. Das Gemüse kann feingeschnitten der Suppe wieder beigegeben werden, oder man schneidet es mit einigen gekochten Kartoffeln und macht es mit Essig und Öl oder etwas zerlassener Butter zu Salat an.

Vorkochzeit 2 Minuten. — Kochdauer 2 bis 6 Stunden.