

I. Kapitel.

Vegetarischer Fettstoff für die Küche.

Palmin oder Cocosbutter*) ist viel sparsamer als alle eingetottene Fette, weil man davon 30% weniger braucht, wie von den übrigen Fettstoffen. Außerdem ist Palmin schön weiß, ohne jeglichen unangeehmen Geschmack und Geruch, vollständig frei von Mineral-säuren, sowie von freien Fettsäuren und schädlichen Bestandtheilen, wodurch auch eine größere Haltbarkeit bedingt wird. Vom gesundheitlichen Standpunkte muß aber Palmin schon deshalb empfohlen werden, weil es von allen Verdauungsleidenden ohne die geringsten Beschwerden genossen werden kann, was bei der großen Zahl von Magenleidenden von hoher Wichtigkeit ist.

Kochgeschirr.

Von großer Wichtigkeit für jede Köchin ist unbedingt nächst dem Kochherd das Geschirr, in welchem Speisen bereitet werden sollen.



Diesbezüglich hat die „Deutsche Glühstoff-Gesellschaft“ in Dresden und Berlin einen Haupttreffer gemacht, mit dem von ihr fabricierten Kochtopf „Kann Alles“.

Der Name verspricht nicht zu viel, das neue Kochgeräth kann wirklich alles, es kann kochen, dämpfen, brauen, schmoren und alle diese verschiedenen Prozesse der Kochkunst führt es tabellos aus. Aber das Können allein würde den neuen Kochtopf noch nicht so werthvoll

*) Zu beziehen von P. Müller & Söhne in Mannheim, L. F. Sulke, Wien, I., Nibelungengasse 13, J. Demel, Komotau, Böhmen, Albin Schöffl, Aulse in Steiermark, und Franz Brixel, Graz, Lendquai 41.

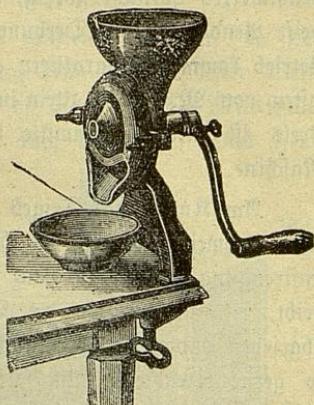
machen, vor allem ist es die Art des Vollbringens, die ihn als den besten Helfer der Hausfrau in der Ausübung ihrer Kochkunst erscheinen läßt. Wenn einmal die Suppe kocht oder die Speisen schmoren, so ist infolge der eigenartig praktischen Konstruktion des Kochtopfes eine weitere Aufsicht bis zum Anrichten völlig unnöthig, und der Verbrauch der Feuerung, nachdem der Koch- resp. Bratprozeß begonnen, ein völlig minimaler, so daß die Hausfrau, welche den Kochtopf „Kann Alles“ gebraucht, im wahren Sinne des Wortes Zeit und Geld — dazu den Ärger über verkochte oder verbrannte Speisen, beides ist in dem Kochtopf unmöglich — spart.

Der Gebrauch des Küchengeräthes „Kann Alles“ ist außerordentlich einfach. Um den Topf mit seinem Inhalt rasch genug zu durchhitzen, ihn also zum Kochen, Schmoren oder Braten zu bringen, ist zuerst ein recht hellflammendes starkes Feuer nöthig, das jedoch sowie das Kochen zc. erreicht ist, nur ganz leise unterhalten zu werden braucht.

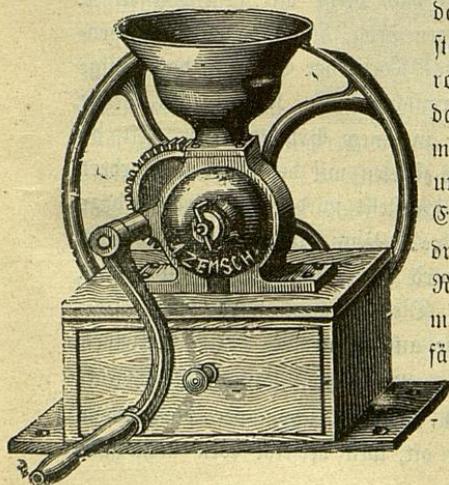
Backet euer Brot selbst!

Diesen Wahnruf richten wir an alle, die ganz oder theilweise auf unserem Standpunkt stehen, denn hier handelt es sich um eine wichtige That im gesundheitlichen Interesse! Die Vegetarier thun dies schon seit Langem und haben günstigste Erfolge erzielt. Um aber auch ein richtiges Gebäck zu erhalten, ist die Grundbedingung ein gutes Schrotmehl. Dieses bekommt man in den seltensten Fällen zu kaufen und dann ist es in der Regel alt. Von einem richtigen Schrotmehl verlangt man vor Allem, daß es von der Mühle weg in den Backirog kommt und nicht lagert, denn dadurch verliert es das eigenartige Aroma. Dann kann auch gekauftes Mehl niemals den Anspruch erheben, ganz rein zu sein, denn es fällt dem Händler nicht ein, den Weizen vor der Vermahlung zu waschen und dann nach erfolgtem Trocknen erst zu mahlen. Dies kann man nur in

der Familie erwarten, wo jedes Mitglied direktes Interesse daran hat, staub- und keimreies Brot zu erhalten. Zur Vermahlung des präparirten Weizens können wir nun zwei Mühlen empfehlen, die beide aus der Maschinenfabrik von August Zensch zu Wiesbaden stammen und bereits Weltruf genießen. Die eine ist für einzelne Personen bestimmt und besitzt ein aus einem Mahlconus und zwei Hartguß-Mahlscheiben bestehendes Mahlwerk, das beliebig verstellbar ist, damit man verschiedene Feinheiten mahlen kann. Die Mühle wird an den Tisch geschraubt und kann von einem Kinde bedient werden. Bei kräftiger Bauart ist der Preis nur M. 10-50, also jedermann die Anschaffung möglich.



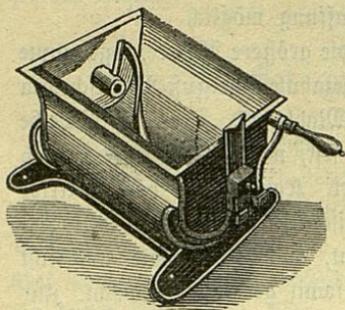
Für Familienbedarf bestimmt ist die größere Mühle, sogenannte „Vegetariemühle“. Bei ihr bilden 2 gezahnte Hartguß-Mahlscheiben das Mahlwerk. Die eine Scheibe steht fest, während die andere rasch rotiert. Kommt nun das Getreide dazwischen, dann wird es total zermalmt, auch die Schale aufgelöst und somit genießbar gemacht. Zur Erzielung der vielen Hundert Umdrehungen ist eine ganz bedeutende Räderübersetzung vorhanden, vermöge der auch eine große Leistungsfähigkeit erzielt wird. Das angebrachte große Schwungrad macht den Betrieb zu einem leichten. Zu erwähnen ist die überaus einfache Construction, die es



einfache Construction, die es

Jedermann ermöglicht, die Mühle zum Zwecke der Reinigung auseinanderzunehmen und wieder zusammenzusetzen. Ein Schärfen des Mahlwerkes ist nicht nöthig, da sich die Mahlscheiben durch wechselweise Aenderung der Drehungsrichtung selbst schärft. Bei richtigem Betrieb kommen Reparaturen gar nicht vor, so daß die Anschaffungskosten von M. 32.— allein in Betracht kommen. Für diesen geringen Preis ist also die Familie im Besitze einer segensreich wirkenden Maschine.

Am Kneten des Teiges mit der Hand wird auch mancher Anstand nehmen, denn es ist bekannt, daß die dabei nöthige große Anstrengung der Hand ganz bedeutende Schweißmengen aus dieser treibt, die sich nun in den Teig mischen und somit verunreinigen. Abgesehen davon ist aber auch die Arbeit eine harte, so daß man sie gerne erleichtert sieht. Dies geschieht nun in vollendeter Weise durch die Zemsch'sche **Teigknetmaschine**, welche hier abgebildet ist.



Dieselbe besitzt einen aus starkem Eisenblech hergestellten Trog, in dem eine eiserne Kneteschaukel rotiert. Bringt man das Mehl mit dem Wasser etc. in den Trog, dann bewirkt die eigenartige Form der Schaukel das innige Vermischen und Kneten des Teigs, der in einem Bruchtheil der Zeit, die das Kneten mit den Händen erfordert, fertiggestellt wird. Man braucht dazu

nur an der Handkurbel zu drehen. Um Garantie für absolute Reinheit gewähren zu können, wird die Maschine verzinkt, kann daher bequem ausgespült werden. Die Maschine wird in 2 Ausführungen, eine zu M. 12.50, die andere zu M. 14.— geliefert.

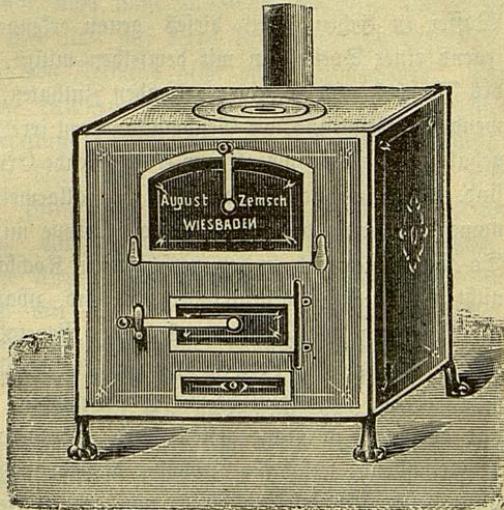
Ein dritter Hauptfaktor beim Brotbacken ist auch der Backofen. In vielen Fällen genügt vielleicht schon der vorhandene Familienherd, doch versagt er sehr oft, weil derselbe eben nicht zum

Brotbacken eingerichtet ist. Meistens ist die Hitze nicht stark genug oder aber auf einen Punkt concentrirt, wodurch die eine Seite des Brotes verbrennt, während die andere nicht gar wird.

Es mußte daher ein Backofen construirt werden, bei dem dies alles vermieden ist und dies gelang denn auch in bester Weise. Bei dem hierbei verzeichneten Ofen ist die Backröhre als Mittelpunkt des Ganzen betrachtet und demgemäß auch behandelt. Das Feuer schlägt ganz gleichmäßig um die Wandungen, wodurch das Innere gleichmäßig erhitzt wird. Zur Vermeidung des Anbrennens ist die Röhre mit Chamotta gefüttert, während sonst der ganze Ofen aus Eisen gebaut ist.

Damit er nicht nur einem Zwecke dient, wird der Ofen auch zum Kochen eingerichtet und zwar durch Anslage einer Herdplatte (Herdbrille). Die Preise der einzelnen Größen sind so niedrig, daß die Anschaffung jedem ermöglicht ist. Wir ratthen, Prospective über die genannten Maschinen von der Firma August Zernsch kommen zu lassen, die solche kostenlos zusendet. W. H.

Alles Vorausgegangene ist auch von den großen Mühlen gleichen Systems zu sagen, die Zernsch für vegetarische Speisehäuser, Naturheilanstalten, Vereine arzneiloser Tendenz u. dgl. baut. Das Mahlgut ist das gleiche, nur ist die Leistungsfähigkeit eine weit höhere.



Suppen.

Anleitung zur Bereitung.

„Arme Leute kochen mit Wasser“, sagt ein volksthümliches Sprichwort. Es sollen aber nicht nur Leute, die so blutarm sind, daß sie sich kein Fleisch kaufen können, mit Wasser kochen, sondern alle, die sich gesundheitsdienlich nähren und nicht blutarm werden wollen. Es ist allerdings etwas umständlicher und schwieriger mit Wasser zu kochen, weil dieses genau erkennen läßt, was man bei irgend einer Speiseform mit demselben mitißt, während die Reizstoffe des Fleisches und sonstiger reizenden Zuthaten, die bei der Fleischverwendung üblich sind, die Geschmacksnerven irre führen und einen Nährgehalt vortäuschen, wo oft nur kraftzehrende Erregungsstoffe vorhanden sind. Man hat sich an dieselben so allgemein gewöhnt, daß man namentlich unter dem Begriffe von Suppe nur Fleischbrühe versteht. So finden sich auch in den verschiedenen Kochbüchern, soweit dieselben nicht ausschließlich vegetarischer Art sind, zwar mannigfache Recepte zur Bereitung von Suppen aus grünen Vegetabilien und Wurzelwerk, aber es ist stets die Verwendung von Fleischbrühe hiezu vorgeschrieben, wodurch der gesundheitliche Werth der anderen Materialien beeinträchtigt oder ganz in Frage gestellt wird. Gerade aber bei solchen Suppen ist Fleischbrühe selbst für Liebhaber derselben am leichtesten entbehrlich. Der Geschmack derselben hängt von den in Verwendung gekommenen Vegetabilien und der Art ihres Gebrauches ab.

Mit eingehenden Recepten hierüber ließe sich leicht ein ganzer Band füllen, doch bin ich der Meinung, daß mit solchen Detailangaben die Sache nur umständlicher und schwerer gemacht wird, als sie ist. Es genügt, mit der Bereitung der betreffenden Suppenarten in ihren Grundzügen vertraut zu sein, eine mannigfache Abwechslung ergibt sich dann ohne alle Umständlichkeit durch die unterschiedlichen Gaben der Jahreszeit, den eigenen Geschmack und das eigene Geschick von selbst.

Das Dünsten des Grünzeuges für verschiedene Suppen.

Unter der Bezeichnung „Grünzeug“ sind alle der menschlichen Ernährung dienende, sowohl im Garten als in Feld und Wald vorfindliche grüne Gewächse sammt deren Wurzelwerk zu verstehen. Im Vorfrühling verfügen wir vom Vorjahre nur über einige Reste: Petersilie, Möhren, Sellerie, Zwiebel, Weiß- und Blaukohl sind noch erhältlich, ebenso Kohlrabi, doch nicht allgemein. Kartoffel sind reichlicher vorhanden, aber wer nicht auf deren Verbrauch angewiesen ist, thut besser, sie zur Zeit des Keimens nicht mehr zu genießen. Der Süden schickt uns schöne Blumenkohl-Köpfe (Karfiol) zu, deren Anschaffung zur Suppenbereitung auch spar samen Hausfrauen anzurathen ist. Von frischem Grün bieten uns die Glashäuser und bald auch die freien Gartenbeete Pflücksalat, Spinat und die frischen Triebe verschiedener Kohlarten. All das ist zur Suppenbereitung nutzbar, weiters aber eine große Anzahl von Pflanzen auf Wiesen und an Hecken, die gemeiniglich mit dem Schimpfnamen „Unkraut“ belegt, als junge zarte Sprossen aber vorzügliche Suppenkräutlein abgeben. Manche davon sind auch als Heilkräutlein bekannt. Was aber in irgend einer Saftform blutbildend oder blutverbessernd wirkt („blutreinigend“ heißt es gewöhnlich), das gibt auch ein brauchbares Material zur Suppenbereitung ab. Löwenzahn, Gänseblümchen, Schafgarbe, Sauerampfer, Brennnessel, Taubennessel, Gundermann, Pimpinelle, Kresse, Portulak, Korbhel u. s. w. gehören alle hieher und sind im Monate April, manche auch im Mai, gut zu verwenden.

Beim Gebrauche sondert man die älteren festeren Stücke von dem jungen Grün ab und reinigt alles dergestalt, daß es von allem Schmutze befreit, nicht aber durch überflüssiges Wässern seiner Kraftstoffe beraubt wird. Bei einer reichen Fülle von Material wählt man die schönsten, mürben Theile aus, wenn aber Mangel ist, wie es bezüglich der vorjährigen Gewächse im Frühjahr in den meisten Haushaltungen der Fall ist, dann werden auch die Abfälle, soferne sie nicht

ganz unbrauchbar sind, noch verwerthet. Die Schalen der Zwiebel, die zähen Theile von Porree, die abgeschälten Theile von Kohlrabi, Stengel und Blätter von Kohl und Karfiol, die holzigen Theile der Strunke und harten Blattrippen zc., das kann alles gekocht und die abgeseigte Brühe davon verwendet werden. Erbsevranten und später leere Erbsenschotten sind ebenso zu verwenden. Petersilien-, Sellerie- und Möhrenwurzel schneidet man zuerst in recht feine Blättchen, dann Streifen und macht diese zuletzt mit Zwiebel, Porree und Blättern von Petersilie und Porree oder Karfiol, dann mit Weiß- oder Blaukohl, wenn man welchen hat, ganz klein, wozu man sich eines Wiegemessers oder auch eines gewöhnlichen Küchenmessers bedient. Kohlrabi und Kartoffel werden nur würfelig geschnitten, ebenso das mürbe Innere verschiedener Strunken. Zarte Kohlsprossen und die Blumen des Karfiols werden nur gebrochen und von dem weniger zarten Grünzeug getrennt gehalten. Das junge Frühlingsgrün wird ebenfalls klein gemacht.

Es sei ausdrücklich bemerkt, daß durchaus nicht alle der hier aufgezählten Gewächse zusammen Verwendung finden müssen, sondern die Wahl eine beliebige sein kann, ebenso das Verhältniß der Mischung, je nachdem man den Geschmack der einen oder der anderen Zuthat vorherrschend zu haben wünscht.

Man läßt nun in einer Casserolle so viel Palmin heiß werden, als man zur Herstellung der gewünschten Mergesuppe bedarf, gibt zuerst das ältere Grünzeug hinein, läßt es eine Viertelstunde auf gelindem Feuer dünsten und gibt dann das übrige Grünzeug dazu, welches ungefähr 5 Minuten lang gedünstet wird. Das weitere Verfahren hängt von der Suppengattung ab, die man zu bereiten gedenkt.

Kochvorschriften.

1. Artischockensuppe.

1 Kilo gereinigte, geschnittene Artischocken werden mit etwas Sellerie und Zwiebel in etwas Palmin gedämpft und dann mit einer

Prise Salz in siedendes Wasser gegeben und 2 Stunden lang gekocht. Nun wird die Suppe durch's Sieb passiert, mit $\frac{1}{2}$ Liter Rahm und 5 dg Palmin versetzt und nochmals kurz aufgekocht.

2. Apfelsuppe.

Die Äpfel werden rein abgewischt, in kleine Stücke geschnitten, in einen thönernen Topf mit Wasser, einem Stückchen ganzen Zimmt gegeben und gut weich kochen gelassen, dann passiert und wieder zum Feuer gegeben und etwas Zucker beigelegt; dann werden 2—3 ganze Eier in der Suppenterrine tüchtig abgeschlagen, unter fortwährendem Rühren die Suppe dazu gegossen, und mit Beigabe von Kipfelwürfel oder Mehlschöberl angerichtet. Ein großer Apfel genügt per Person zur Suppe und soll man nur säuerliche oder saure Äpfel hierzu verwenden. Die Schalen bleiben darum dabei, weil selbe der Suppe eine schöne rosa Farbe geben. Die Suppe kann man — nach Belieben — versüßen. Zu 1 Liter Suppe sind 4 ganze Eier erforderlich.

3. Birnensuppe.

1 Kilo Birnen werden rein abgewischt, in kleine Stücke geschnitten, in einem thönernen Topf mit Wasser 2 Stunden kochen gelassen, dann durch ein Sieb passiert, und in die abgessene Brühe etwas Zitronensaft gegeben. Die fertige Suppe kann mit Semmelklößchen serviert werden.

4. Blumenkohl-suppe.

Die abgeschälten Blumenkohlstiele eines großen Kopfes werden mit Kohlrabi und weißen Rüben in 1 Liter siedendes Wasser mit 1 Prise Salz gegeben, weich gekocht und dann durch ein Sieb passiert, wieder zum Feuer gestellt und mit 5 dg Mehl und ebenso viel Palmin kurz aufgekocht. — Inzwischen wird die Rose des Blumenkohls gedünstet und dann mit der fertigen Suppe übergossen.

5. Bohnensuppe.

Man lasse die Bohnen mit dem ganzen Grünzeug und einer halben Zwiebel weich kochen; dann wird etwas Mehl mit einigen

Eßlöffeln saurem Rahm, etwas Citronensaft und etwas kaltem Wasser glatt gerührt, dann dies in die kochende Suppe eingerührt, gesalzen, und wenn gut aufgekocht, angerichtet. Die Bohnensuppen sollen nicht zu dünn, sondern wie eben alle Hülsenfrüchtensuppen mehr dicklich bereitet werden. Zur Suppe für drei Personen genügt $\frac{1}{4}$ Liter trockene Bohnen. Gut ist es auch, wenn man die Hülsenfrüchte am Abend vor dem Gebrauche in kaltem Wasser einweicht; sie kochen dann schneller weich.

6. Bohnensuppe, welche gleich ein ganzes Mahl bildet.

Die Bohnen werden mit dem reingepuzten, gewaschenen und in Thaler- oder Nudelform geschnittenen Grünzeug im Wasser weich gekocht; dann werden sie gesalzen und kleine Mehlknochen — sogenannte Wasserspaßen — dazu eingekocht. Sobald dieselben gar sind, hebt man die Suppe vom Feuer, rührt einige Eßlöffel sauren Rahm dazu und richtet an. Diese Suppe muß eben mehr dicklich als dünn sein. Bei ärmeren Familien bildet diese kräftige und wohlschmeckende Suppe das Mittag-, in Bürgershäusern ein gutes Abendessen.

7. Brennesselsuppe.

5 dg junger abgezapfter Brennesseln ohne Stiele werden gewaschen, im siedenden Wasser blanchirt, fein zerhackt und durch ein feines Sieb passiert. In einem zweiten Gefäß werden 5 dg Sauerampfer auf ähnliche Weise zubereitet. Sodann läßt man beides mit einer Zwiebel und 5 dg Palmin $\frac{1}{4}$ Stunde dämpfen, staubt es mit 5 dg Mehl, gibt 1 Liter heißes Wasser hiezu und läßt es durch 1 Stunde langsam kochen. Der sich bildende Schaum wird abgeschöpft, $\frac{1}{4}$ Liter Rahm und 2 Eigelb hinein gegeben und die fertige Suppe mit kleinen Schrotbrotwürfeln serviert.

8. Brunnenkressejuppe.

Auf 1 Liter Wasser 15 dg Palmin und einer Prise Salz gibt man 5 dg gewaschene und kleingehackte Brunnenkresse, läßt es eine

halbe Stunde kochen, quirlt 2 Eigelb hinein und serviert sie mit zerbröckeltem Nährzwieback.

9. Buchweizengrüsesuppe.

20 dg Grüze gibt man in 2 Liter kochendes Wasser und läßt sie unter fortwährendem Umrühren durch 10 Minuten weich kochen, worauf eine Prise Salz und 5 dg Palmin zugesetzt werden.

10. Buttermilchsuppe.

5 dg alte Schrotbrotrinde wird mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser zu Brei verkocht, sodann 1 Liter Buttermilch zugeschüttet, ordentlich durchgekocht und $\frac{1}{2}$ Liter süße Milch zugefügt. Diese Suppe wird mit gerösteten Semmelwürfeln serviert.

11. Chokoladensuppe.

20 dg Chokolade werden gerieben in 1 Liter Milch aufgekocht. Nachdem man 4 Eigelb in etwas Wasser abgequirlt hat, wird dieses der Chokoladensuppe zugesetzt und das Ganze nochmals aufsteden gelassen. Sodann serviert man es mit Semmelwürfeln.

12. Dörrerbsensuppe.

Die Erbsen werden rein geklaubt, gewaschen und weich gekocht, dann mit einer semmelgelben Einbrenne, in welcher etwas feingehackte Zwiebel und grüne Petersilie angelauten — eingebrannt, gesalzen, und wenn aufgekocht, angerichtet. Man kann diese Suppe auch passieren, wie jede andere Hülsenfruchtsuppe und mit Semmelwürfel anrichten, letztere werden jedoch immer extra auf einen Teller der Suppe beigegeben werden. $\frac{1}{4}$ Liter Erbsen genügen zur Suppe für 3 Personen, ebenso $\frac{1}{2}$ Semmel zu Würfel per Person. Gerade so wird das Erbsengemüse gemacht, nur muß selbes dicker als die Suppe eingebrannt werden, und rechnet man beiläufig $\frac{3}{5}$ Liter Dörrerbsen zu Gemüse für 3 Personen.

13. Einbrennsuppe.

5 dg Palmin mache man heiß, schütte 5 dg Mehl hinein, und lasse es unter fortwährendem Rühren hellbraun rösten. Nunmehr

gibt man eine kleinzerschnittene Zwiebel hinzu und gießt unter beständigem Umrühren etwa 1 Liter heißes Wasser langsam zu, salzt die Suppe und läßt sie noch $\frac{1}{2}$ Stunde lang kochen. — Serviert kann diese Suppe mit Schrotbrotwürfeln, Gries- oder Semmelknödeln werden.

14. Endivien- und Salatsuppe.

Etwa 10 dg Endivien- oder andere Salatblätter werden fein geschnitten, mit gerösteten Zwiebeln und Suppenwurzeln in 5 dg Palmin gedämpft, mit 1 Eßlöffel voll Mehl bestäubt, sodann mit $1\frac{1}{2}$ Liter kochendem Wasser übergossen, noch durch 1 Stunde kochen gelassen. Um dieselbe recht gut zu machen, quirlt man nunmehr zwei Eigelb mit $\frac{1}{4}$ Liter saurem Rahm hinzu und gibt eine Prise Salz hinein. Serviert kann diese Suppe sowohl mit kleinen Griesklößen als auch mit gerösteten Semmelwürfeln werden.

15. Erbsensuppe.

1 Liter weichgekochte Erbsen werden zu Püree verrieben und mit einer Wurzelbrühe verdünnt. Zur Herstellung der Letzteren werden Sellerie, Zwiebeln, Porree, Petersilienwurzel und Mohrrüben, je 2 Eßlöffel voll fein geschnitten, in Wasser gar gekocht. — Vor dem Anrichten gibt man weich gedämpfte, klein geschnittene Zwiebeln und 5 dg Palmin hinein und serviert die Suppe mit gerösteten Semmelwürfeln

16. Erdbeersuppe.

10 dg altgebackener Zwieback wird fein gestoßen mit 10 dg Zucker in 1 Liter Wasser in einem thönernen Topf $\frac{1}{2}$ Stunde lang gekocht und über 1 Liter Walderdbeeren geschüttet mit Bisquits serviert.

17. Fastensuppe (Schleimsuppe).

10 dg Plathaser setzt man mit 1 Liter kaltem Wasser, 3 dg Palmin zum Feuer und läßt unter fleißigem Umrühren ganz dick einkochen. Verschiedenes Wurzelwerk und Grünzeug (wie Petersilie, Sellerie, gelbe Rüben, Kohlrabi, Wirsing) werden in Wasser mit

etwas Salz weich gekocht, und mit diesem Sud der Platthafer angerührt und unter fleißigem Umrühren so lange fortgekocht, bis die Suppe ganz platt und schleimig ist. Durchtreiben ist nicht nöthig.

18. Frühlingskräutersuppe.

Junge Brunnenkresse, Schafgarbe, Erdbeerblätter, Löwenzahn, wilder Sauerampfer und Gänseblumenblätter, im Ganzen etwa 5 dg werden mit einer Prise Salz und 2 dg Palmin in 1 Liter Wasser aufgekocht und mit 2 Eigelb und 2 Eßlöffel voll Milch abgezogen.

19. Grahambrodsuppe.

$\frac{1}{2}$ kg alte Graham-Schrotbrotreste, welche 12 Stunden vorher in 2 Liter kaltem Wasser aufgeweicht worden, wird in demselben Wasser sehr langsam gekocht, und wenn das Brot aufgeweicht ist, durch ein Sieb passiert, nochmals zum Feuer gestellt, und mit 5 dg Palmin rasch zum Sieden gebracht.

20. Graupensuppe.

Man wählt am besten nicht ganz feines, sondern mittleres Noll-(Ulmer-)Gerstel und verfährt damit im übrigen wie mit der Hafsergrüze. (Siehe unter Nr. 23).

21. Griesuppe.

10 dg Weizengries werden mit etwas Suppenwurzeln in 1 Liter kaltes Wasser gegeben, unter fortwährendem Umrühren $\frac{1}{4}$ Stunde lang gekocht, dann mit 5 dg Palmin und 1 Prise Salz nochmals aufgesotten und schließlich mit gerösteten Semmelwürfeln serviert.

22. Gründonnerstagsuppe.

Verschiedenes Wurzelwerk wird in 2 Liter Einbrennsuppe (siehe Nr. 13) gut gekocht, durchgeseiht und wieder zum Feuer gestellt. Sodann fügt man klein gehackt siebenerlei Grün und zwar Petersilie, Kerbel, Spinat, jungen Salat, Portulak, jungen Schnittlauch und Sauerampferblätter, im Ganzen eine Handvoll zu, läßt die Suppe aufkochen, quirlt 2 Eigelb hinein und serviert sie mit gerösteten Semmelwürfeln.

23. Hafergrüzensuppe.

Die Knorr'sche Hafergrüze*) wird mit kaltem Wasser und etwas Salz zugestellt und 2 Stunden lang unter öfterem Umrühren langsam weich gekocht. Wasser wird nach Bedarf soviel nachgegossen, daß die Grüze nicht anbrennt, doch noch ziemlich dick bleibt. Die Grüze kocht sich sehr leicht an, man darf daher nicht zu viel nehmen. Ein Eßlöffel voll genügt für eine Suppenportion. Wenn die Grüze weich ist, wird das Grünzeug wie beschrieben gedünstet, dann alles zusammengemischt und noch $\frac{1}{4}$ Stunde gekocht, wobei man die Suppe soweit verdünnt, als man sie zu haben wünscht. Läßt man sie dick (doch soll sie immerhin nicht gerade zu breiig sein) oder ist in derselben viel Gemüse enthalten, so trägt man sie ohne weitere Einlage auf, kann sie aber nach Belieben noch mit saurem Rahm oder Eidotter oder beidem abziehen, auch mit einem Stückchen Palmin verrühren, wenn sie zu mager gerathen ist. (Für Kranke dient aber nur fettarme Suppe.) Auch kann man sie mit Schnittlauch oder fein gehackten Petersilienblättern würzen oder mit Citronensaft säuern. Macht man sie dünner, so eignen sich größere Semmelwürfel als Einlage.

24. Hafergrühsuppe.

(Für Kinder.)

Man nehme 2 Eßlöffel voll Knorr'sche Hafergrüze, koche sie mit 1 Liter Wasser $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden lang, treibe sie durch ein feines Sieb, füge eine Prise Salz und 3 dg Staubzucker hinzu und vermische die Suppe je nach dem Alter des Kindes mit dem dritten Theil oder der Hälfte Milch.

25. Delikate Hafergrühsuppe.

Man lasse 12 dg reichlich mit Wasser bedeckte Knorr'sche Hafergrüze $1\frac{1}{2}$ Stunden unter öfterem Umrühren kochen, schütte,

*) Zu beziehen von J. Schmall in Wien, VIII, Lerchenfelderstraße 91—98, Alois Quandt in Marburg a. D., J. Demel in Komotau.

so oft sie aufgequellt, kochendes Wasser nach und gebe dann in der letzten $\frac{1}{4}$ Stunde 6 dg Palmin, 1 Prise Salz und Suppenwurzeln hinein, oder statt der letzteren und zwar kurz vor dem Anrichten in Salzwasser abgekochte Spargelspitzen, Blumenkohl, Möhren oder Selleriemüffel.

26. Hafergrüsesuppe.

(Für Kranke.)

Man koch 2 Eßlöffel voll Knorr'sche Hafergrüße in 1 Liter Wasser $1\frac{1}{2}$ bis 2 Stunden lang bis die Suppe sämig ist, treibe sie dann durch ein Haarsieb und gebe eine Prise Salz, 5 dg Palmin und einen Theelöffel Citronensaft daran. Die leichtverdauliche Suppe besitzt einen außerordentlichen Nährwerth, ist heilsam und nervenstärkend, verbessert die Blutmischung, befördert den Stoffwechsel und ist daher allen Magenleidenden, Schwächlichen, Blutarmen, Reconvalescenten sehr zu empfehlen.

27. Hafermehlsuppe.

(Für Kinder.)

Man nehme für je 1 Liter zu bereittende Suppe 1 Eßlöffel voll Knorr'sches Hafermehl und rühre es mit kaltem Wasser zunächst fein an, füge dieses zu dem kochenden Wasser und setze 1 Prise Salz hinzu.

28. Hafermehlsuppe anderer Art.

Man rührt Knorr'sches Hafermehl, ungefähr 1 Eßlöffel voll für 2—3 Portionen, mit kaltem Wasser gut durch, gibt nach Belieben ein Eigelb dazu, verdünnt den Teig und gießt damit das fertig gedünstete Grünzeug unter fleißigem Umrühren auf. Dann gießt man noch heißes Wasser nach Bedarf zu. Als Einlage gibt man gebähte Semmelschnitten oder gebrochenen Kraftzwieback, gebackene Erbsen oder eine ähnliche knusperige Suppeneinlage.

29. Hagebuttensuppe.

Man läßt $\frac{1}{2}$ kg Hagebutten, durchschnitten, welche schon abends vorher im Wasser aufgequellst wurden, mit etwas Milchbrot in $1\frac{1}{2}$ Liter Wasser recht weich kochen. Sodann treibt man sie durch ein Haarsieb, versetzt sie mit 20 dg Staubzucker und $\frac{1}{4}$ Liter Johannisbeeren-saft, läßt sie nochmals aufkochen und serviert die Suppe mit Zwieback.

30. Heidelbeeren-suppe.

1 kg Heidelbeeren werden gut gewaschen und in 2 Liter Wasser, 10 dg Zucker, $\frac{1}{4}$ kg geriebenem Schrotbrot unter stetem Umrühren $\frac{1}{4}$ Stunde in einem thönernen Topf gekocht. Wird mit gerösteten Semmelwürfeln serviert.

31. Himbeeren-suppe.

1 kg Himbeeren läßt man 10 Minuten in 2 Liter Wasser kochen, durch ein Sieb passieren und stellt sie nochmals mit 10 dg Zucker in einem thönernen Topf zum Feuer. Nach dem zweiten Aufkochen wird 1 Löffel voll Kartoffelmehl zugesetzt und die fertige Suppe mit Zwieback serviert.

32. Hollunderbeeren-suppe.

1 kg reife Hollunderbeeren, von den Stielen befreit, werden in einem irdenen Topf mit 1 Liter Wasser $\frac{1}{2}$ Stunde lang gekocht, durch ein Sieb passiert, mit 10 dg Zucker, 1 Prise Salz und 5 dg Palmin wieder zum Feuer gestellt und nach dem zweiten Aufkochen mit 2 dg Kartoffelmehl versetzt. Die Suppe wird mit gerösteten Semmelwürfeln serviert.

33. Kartoffel-suppe, gedünstet.

Eine gehörige Menge von Kartoffeln wird würfelig geschnitten, und mit beliebigem anderen Suppenzeug gedünstet. Grüne Erbsen, Schwämme, Kohlrabi und Fijolen können neben den Kartoffeln in ziemlicher Menge vorhanden sein, ohne daß der Kartoffelgeschmack zu sehr verdeckt würde.

Sind die Kartoffel noch sehr jung, so kann man die Suppe etwas stauben, sobald sie aber selbst mehlig sind, unterbleibt das Verdicken mittelst Mehl. Man kann die Kartoffelsuppe ziemlich dünn aufgießen und dann Semmelschnitten aufstreuen. Läßt man die Suppe dicker, so ist keine weitere Zuthat angezeigt.

Es kann auch saurer Rahm beigemischt werden, den man aber wie schon erwähnt, nicht zu häufig in Gebrauch nehmen soll. Auch muß man in diesem Falle nur wenig Fett zum Dünsten nehmen.

34. Verrührte Kartoffelsuppe.

Große, mehligte Kartoffeln werden im Salzwasser gekocht, dann vollständig verrührt und zum Grünzeug, das inzwischen zu dünsten ist, gegossen, dann noch nach Bedarf verdünnt. Will man die Suppe ganz glatt haben, so schlägt man die Kartoffeln durch ein Sieb. Man kann auch das gedünstete Grünzeug vorerst mit etwas Wasser aufgießen, gar kochen lassen und die Brühe, die mit den Kartoffeln zu vermischen ist, gleichfalls durchsiehen. Die Mischung ist noch einige Zeit zu kochen. Man streut auf die fertige Suppe Semmelschnitten, gebackene Erbsen u. dgl. Dieselbe kann gleichfalls mit saurem Rahm aufgegoßen werden, oder auch mit süßer Milch. In letzterem Falle darf aber nur wenig Grünzeug in Verwendung kommen.

Eine gut bereitete Kartoffelsuppe pfelegt auch Liebhabern von Fleischbrühe vortrefflich zu munden und läßt sie das Fehlen derselben leicht vermissen, oder aber dieselben vermissen die Fleischbrühe gar nicht und werden nicht gewahr, daß sie nur „Wassersuppe“ essen.

35. Feine Kartoffelsuppe.

Die Kartoffeln werden rein gepuzt, gewaschen, in große Würfel geschnitten und mit dem ganzen Grünzeug — wie man selbes in die Rindsuppe zu geben pfelegt — das ebenfalls in Ruder- oder Thalerform geschnitten sein muß, mit Wasser und Salz zum Feuer gegeben und weich kochen gelassen. Dann hebt man den Topf vom Feuer gibt einige Eßlöffel Rahm in die Suppe und rührt an. Wenn die

Kartoffeln bald weich sind, kann man noch kleine Mehlknocken dazu Einkochen, und wenn diese gar gekocht sind, den Rahm einrühren und anrichten. Für einen bescheidenen Haushalt bildet die letztere Bereitungsweise ein ganzes Mahl.

36. Kirschensuppe.

In 5 dg geschmolzenes Palmin werden 1 kg süße Kirschen hinein gegeben, ordentlich verrührt, mit Mehl bestäubt und gedämpft. Sodann setzt man 10 dg in $\frac{1}{4}$ Liter Wasser aufgelösten Zucker hinzu und läßt die Suppe gar kochen. Serviert wird dieselbe mit gerösteten Semmelwürfeln.

37. Knoblauchsuppe.

Einige Zehen Knoblauch werden fein zerrieben, in einer Topf mit dem nöthigen Wasser zur Suppe gethan und einmal aufkochen gelassen; dann zieht man den Topf auf die Seite der Platte, gibt das nöthige Salz, dann ein Stückchen Palmin, und in feinen Blättern geschnittenes Brot in die Suppe, rührt alles gut auf und läßt selbe etwa 10 Minuten an heißer Stelle zugedeckt, bloß ziehen, nicht kochen, dann richte man an. Wer diese Suppe verbessern will, kann 2—3 Eier gut abschlagen und vor dem Anrichten in die heiße Suppe einrühren, kochen darf dieselbe jedoch nicht.!

38. Kohl- oder Krautsuppe.

1 Krautkopf wird in mehrere Theile geschnitten, von Stielen und Rippen befreit, mit heißem Wasser übergossen und $\frac{1}{4}$ Stunde lang in etwas Palmin bei schwachem Feuer gedämpft. Sodann setzt man 2 Liter heißes Wasser hinzu und läßt die Suppe mit einer Einbreun aus 5 dg Palmin und 1 Pöffel Mehl gar kochen.

39. Kräuterjuppe.

Eine Handvoll Sellerie, Pastinak, Petersilie, Porree, Mohrrüben, Sauerampfer und Zwiebeln, fein geschnitten, werden in Palmin geschwitz, sodann mit siedendem Wasser begossen, mit einer Prise Salz

durch $1\frac{1}{2}$ Stunden langsam gekocht und dann durch ein Sieb passiert. Darauf wird dieses Püree nebst 5 dg Palmin in $1\frac{1}{2}$ Liter fertige Einbrennsuppe gerührt und mit derselben nochmals durchgekocht. — Vor dem Servieren gibt man geröstete Semmelwürfel hinein. Man kann sie mit Eidottern beliebig verbessern.

40. Kraftmehlsuppe.

Ueber 5 dg des Kraftsuppenmehls von Matthias Arnold in Floridsdorf bei Donauefeld (Nieder-Österreich), gießt man 1 Liter siedendes Wasser, läßt das Ganze noch $\frac{1}{2}$ Stunde langsam aufkochen, indem man 1 Eigelb und 5 dg Palmin zusetzt.

41. Kürbissuppe.

Ein grüner, mittelgroßer, saftiger Kürbis wird geschält, von Kernen befreit und in Scheiben geschnitten, welche man in Palmin schmort. — Dann setzt man 2 zerkleinerte Zwiebeln, etwas Petersilie und Kerbelkraut hinzu. In einem zweiten Gefäß kocht man in 1 Liter Wasser 10 dg Erbsenmehl, gibt dann 10 dg Palmin und 1 Prise Salz nebst den obigen geschmorten Gemüsen hinein und läßt das Ganze nochmals 5 Minuten beim Feuer stehen.

42. Linsensuppe.

25 dg Linsen werden weich gekocht, dann gesalzen, mit Zitronensaft gesäuert, dann mit einer hellbraunen Einbrenne (siehe Einbrennsuppe), in welcher etwas feingehackte Zwiebel angelauten, eingebrannt, und wenn aufgekocht, angerichtet. Diese Suppe muß sehr dicklich sein und bloß säuerlich schmecken.

43. Maccaronisuppe.

10 dg Maccaroni werden mit 5 dg Palmin, 1 Prise Salz und 2 Liter Wasser weich gekocht, sodann mit 2 Eidottern und $\frac{1}{4}$ Liter Obers durchquirlt und serviert.

44. Mais- oder Kukuruzmehlsuppe.

$\frac{1}{2}$ Liter Wasser und Milch werden mit 1 Prise Salz zum Feuer gestellt und im siedenden Zustande 10 dg Maismehl zugesetzt.

Die Suppe muß nunmehr noch $\frac{1}{2}$ Stunde kochen und wird ihr schließlich 5 dg Palmin und 1 Eigelb zugesügt.

45. Milchsuppe, eingebrannte.

Eine gelbbraune Einbrenne aus 5 dg Palmin und 10 dg Mehl wird in 1 Liter Milch und 5 dg Staubzucker klar gekocht. Sodann werden Brotschnitten in Palmin braun geröstet und mit der obigen, ein wenig zu salzenden Suppe übergossen.

46. Milchsuppe mit Buchweizengröße.

10 dg Buchweizengröße*) werden unter fortwährendem Umrühren in 1 Liter kochende Milch geschüttet, 10 Minuten lang gekocht und dann mit 3 dg Palmin, 5 dg Staubzucker und 1 Prise Salz vermenget.

47. Milchsuppe mit Kürbis.

1 kg rein gepufter Kürbis wird in Stücke geschnitten, im Wasser gar gekocht, in einer Serviette ausgepreßt und fein zerhackt. Inzwischen werden 10 dg Weizengries mit $\frac{1}{2}$ Liter Milch verrührt, der Kürbis nebst 1 Löffel voll Staubzucker dazu vermenget und das Ganze aufkochen gelassen.

48. Milchsuppe mit Flieder.

Eine große frische Hollunderblüthe läßt man durch 5 Minuten in 1 Liter heißer Milch ausziehen und dann noch 10 Minuten in derselben kochen. Nun wird die Milch durch eine Serviette passirt, nochmals mit 3 dg Zucker aufgekocht und dann mit 2 Eidotter in den Suppentopf geschüttet. — Aus dem Weißen der beiden Eier wird ein steifer Schnee geschlagen, den man jetzt in die Suppe hineingibt und die Suppenschüssel gut zudeckt, vor dem Servieren 5 Minuten in der Wärme stehen läßt.

49. Milchsuppe mit Reisknödel.

10 dg Reis lasse man über Nacht im Wasser liegen, gieße ihn dann ab und koch ihn in $\frac{1}{2}$ Liter Milch. Kalt geworden, werden

*) Zu beziehen von Alois Quandest in Marburg a. D.

4 Eigelb, 10 dg Palmin, 3 dg Staubzucker und 1 Kaffeelöffel Citronensaft zugegeben und aus diesem Teig kleine Klöße geformt und in die mit Palmin ausgestrichene Form gebracht und gelblich gebacken, worauf man sie schließlich mit 1 Liter siedender Milch begossen serviert.

50. Omelettensuppe.

Trockene Pilze, Zwiebeln, Petersilie mit anderem Wurzelzeug, zusammen 25 dg, werden mit 10 dg Palmin in $\frac{1}{2}$ Liter Wasser gedünstet. In einem zweiten Topf, in welchem auf 2 Liter Wasser $\frac{1}{2}$ kg geschälte Kartoffeln gekocht worden sind, wird dann obige Masse zugeschüttet, und nochmals aufkochen gelassen. Schließlich passiert man die fertige Suppe durch ein Sieb, gießt sie über feingeschnittene Omeletten und serviert sie.

51. Pflaumensuppe.

$\frac{1}{4}$ kg reife Pflaumen werden gepuzt, entkernt und 1 Liter Wasser mit einigen gerösteten Brotschnitten in einem irdenen Topf sehr weich gekocht; darauf durch ein Sieb passiert und mit 10 dg Schrotbrotbröseln und 5 dg Staubzucker serviert.

52. Polnische Sauerteigsuppe.

1 dg Sauerteig wird mit lauem Wasser angemacht. Nachdem sich keine Klumpen mehr bilden, wird noch $\frac{1}{4}$ Liter laues Wasser mit 5 dg Roggenmehl dazu gequirlt und diese Mischung durch 12 Stunden an einem warmen Orte stehen gelassen. — Um die Suppe fertig zu machen, wird 1 Liter heißes Wasser daran gegossen, alles zusammen nochmals aufgekocht und mit 1 Prise Salz und 5 dg Palmin versetzt serviert.

53. Reissuppe.

Man kocht 10 dg gut gewaschenen Reis in 1 Liter Wasser, vermischt ihn sodann mit einer Handvoll verschiedenem Grünzeug und läßt ihn mit 5 dg Palmin durch $1\frac{1}{2}$ Stunden kochen, worauf man 1 Prise Salz zusetzt und die Suppe nochmals aufkochen läßt.

54. Rhabarberjuppe.

Man kocht in 1 Liter Wasser 3 dg gereinigte und geschälte Rhabarberstengel so lange bis sie weich sind, passirt sie durch ein Sieb, setzt 2 dg Staubzucker hinzu, läßt sie nochmals aufkochen und vermengt sie dann mit 2 dg Kartoffelmehl. Als Einlage passen sowohl Gries- als Semmelklöße, sowie geröstete Semmelwürfel.

55. Rübenjuppe.

Man schält 1 kg weiße Rüben, schneidet sie in Stücke und läßt sie im siedenden Wasser abbrühen, hierauf bringt man sie auf ein Sieb, läßt sie in Palmin mit Wasser und etwas Salz dünsten und reibt sie zu einem feinen Püree, welches nun mit 2 Liter siedendem Wasser und einer gelben Einbrenne abgequirlt $\frac{1}{4}$ Stunde lang kochen gelassen wird. Serviert wird die Rübenjuppe mit gerösteten Semmelwürfeln.

56. Sauerampferjuppe.

10 dg sorgfältig gewaschenen Sauerampfer dämpft man mit einer kleinen, feingehackten Zwiebel in 5 dg Palmin und passirt ihn durch ein Sieb. Nun bereitet man eine Einbrenne (siehe Einbrennjuppe Nr. 13), setzt 1 Prise Salz hinzu, läßt sie $\frac{1}{4}$ Stunde kochen und vermischt dann den gedämpften Sauerampfer unter stetigem Umrühren damit und quirlt schließlich 2 Eigelb hinzu. Diese Suppe läßt sich sowohl mit verlorenen Eiern, als auch mit gerösteten Semmelwürfeln servieren.

57. Saure Rahmjuppe.

Man lasse 6 dg Palmin in 2 Liter Wasser siedend werden, gebe 2 geschnittene Semmeln, 1 Prise Salz und etwas Kümmel hinein. In einem zweiten Gefäß wird $\frac{1}{4}$ Liter saurer Rahm mit 1 Eidotter abgequirlt und dann die kochende Suppe darüber gegossen. — Dieselbe wird mit in Palmin gerösteten Semmelwürfeln serviert.

58. Schwämmejuppe.

Man reinigt die Schwämme möglichst im guten Zustande und rasch, ohne sie überflüssig zu wässern. Wurmige und sonst schadhafte

Theile sind wegzuschneiden. Bei Steinpilzen wird der untere, grüne Theil des Hutes von alten Stücken befreit, bei jungen Exemplaren wird die noch licht und frisch erscheinende Röhrenschichte mit verwendet.

Die gereinigten Schwämme werden in dünne Blättchen geschnitten und gedünstet. Es kann entweder nur grüne Petersilie zugegeben werden oder auch einiges andere Gemüsezeug. Wenn die Schwämme halbweich sind, werden sie gestaubt, aufgegossen und gar gekocht.

Hat man Schwämme reichlich und auch viel anderes Gemüse in der Suppe, so ist keine andere Zuthat erforderlich. Ist die Suppe dünner, so eignen sich besonders Kockel (Klößchen, Spätzli) als Einlage. Man kocht dieselben am besten separat und legt sie gekocht in die fertige Suppe. Will man sie aber in dieselbe selbst einkochen, so hat das Stauben derselben zu unterbleiben, da sie durch die eingekochte Mehlspeise genügend gebunden wird.

Die Suppe kann auch mit saurem Rahm und Eigelb abgezogen werden. Es sind dann aber nicht Kockel, sondern geröstete Semmelschnitten einzulegen.

59. Schwarzbrotsuppe mit Rahm.

Kleine Schnitten Schwarzbrot werden in Palmin geröstet und mit zerschnittenen Kartoffeln und gelben Rüben in Wasser gekocht, in welches man etwas Petersilie und 1 Prise Salz zusetzt. Sodann wird die Suppe passirt und mit 2 Eidotter, die in etwas saurem Rahm verquirlt worden, vermengt, nochmals aufgekocht und mit Schnittlauch gewürzt.

60. Sparrmehlsuppe.

Man nehme 2 Eßlöffel voll Knorr'sches Sparrsuppenmehl*), welches aus den besten Hülsenfrüchten bereitet ist, rühre es mit etwas

*) Zu beziehen von H. Knorr in Heilbronn, J. Schmall, Wien, VIII, X Rehenfelderstraße 94-98, Alois Quandest in Warburg a. D. und A. Schroll, Aussee, Steiermark.

kaltem Wasser ab, und gieße es in 1 Liter kochendes Wasser, worin es mit 1 Prise Salz noch $\frac{1}{4}$ Stunde kochen muß. Schließlich wird 1 dg Palmin zugesetzt und diese wohlschmeckende, nahrhafte Suppe, von welcher 1 Teller voll 2 Heller kostet, mit gerösteten Semmelwürfeln serviert.

61. Selleriesuppe.

Man schneidet 1 kg geschälten und gewaschenen Sellerie in Streifen und kocht ihn mit $\frac{1}{2}$ kg Mohrrüben, 2 Zwiebeln und 1 Prise Salz in 2 Liter Wasser recht weich, läßt das Ganze durch ein Sieb passieren, verrührt es mit 2 Eigelb und läßt die Suppe nochmals aufkochen.

62. Spargelsuppe.

10 dg dünnen grünen Spargel bricht man in Stücke und kocht ihn in $\frac{1}{2}$ Liter Wasser weich. Die Köpfe kocht man abgefordert, das übrige wird passiert, sammt dem Ende in 5 dg zerlassene Butter gegeben, mit heißem Wasser übergossen, sodann sammt den Spargelköpfen nochmals aufgekocht und mit einem Eigelb legiert.

63. Spinatsuppe.

3 Liter Spinat werden mit kochendem Wasser abgerührt, in einer Serviette ausgedrückt, fein gehackt und mit 1 Prise Salz und 5 dg Palmin durch $\frac{1}{4}$ Stunde gedämpft. Nachdem man gewürfelte Semmelwürfel zugesetzt, schüttet man siedendes Wasser hinzu und läßt die Suppe $\frac{1}{4}$ Stunde kochen. Schließlich werden 2 Eigelb hineingequirlt und Brotschnitten zugesetzt.

64. Tomaten- oder Paradeisuppe.

Schöne stockreife Paradeisäpfel werden von allem Grünem befreit, gewaschen, in kleine Stückchen zerrissen und zugedeckt, im eigenen Saft weich gedünstet, dann mit kaltem Wasser verührt und durchpassiert. Dann macht man eine lichtgelbe Einbrenne, läßt darin etwas fein gehackte Zwiebel anlaufen, brennt damit die Suppe ein, salzt, und wenn alles gut aufgekocht, wird diese vorzügliche Suppe, mit Bei-

gabe von Semmelwürfeln serviert. 6—8 mittelgroße Paradeis geben eine Suppe für 3 Personen. Die Suppe muß schön roth und natur-sauer und nicht zu dick sein. Man kann in dieselbe auch feine Nudeln oder kleine Nocken, sowie auch Reis einkochen.

65. Vegetarier-suppe.

$\frac{1}{2}$ kg Kartoffeln, $\frac{1}{2}$ kg weiße Rüben, $\frac{1}{4}$ kg gelbe Rüben, 2 Zwiebeln, eine Handvoll Schwämme, und 1 Prieje Salz werden zerkleinert und in 2 Liter Wasser weich gekocht. Sodann passiert man es durch ein Sieb, läßt das Ganze abermals kochen, setzt eine braune Einbrenne hinzu, schüttet die Suppe über Brotwürfel und serviert sie.

66. Einfache Wurzel-suppe.

Zwei Mohrrüben, $\frac{1}{2}$ Sellerieknolle, 1 Petersilienwurzel und 1 Löffel Rummelkörner werden mit $1\frac{1}{2}$ Liter Wasser und 1 Löffel Salz 1 Stunde gekocht. Sodann gießt man die Brühe durch ein Sieb, verkocht sie mit einem bräunlichen bereiteten Buttermehl, und richtet sie über in Palmin geröstete Brotwürfel an.

67. Zwieback-Nährmehlsuppe.

Ueber 5 dg Simoni's Zwiebacknährmehl von Matthias Arnold in Floridsdorf bei Donauefeld, Niederösterreich, gießt man 1 Liter siedendes Wasser, läßt das Ganze noch $\frac{1}{2}$ Stunde kochen, indem man 2 Eigelb und 5 dg Palmin zusetzt.

68. Zwieback-Nährmehlsuppe in Milch.

Wird ebenso wie die vorstehende, nur mit dem Unterschiede bereitet, daß man statt Wasser Milch nimmt und etwas Staubzucker zusetzt.

69. Zwiebel-suppe

(kann aus jedem Mehlspeiswasser bereitet werden). Von dem abgeseihten Mehlspeiswasser schüttet man das Obere ab, läßt bloß soviel im Topfe, als man zur Suppe bedarf, brennt dann dasselbe mit einer lichtgelben Einbrenne ein, worin feingeschnittene Zwiebeln,

angelaufen, nicht zu dick ein, salzt, gibt 1 Eßlöffel voll Citronensäure dazu, daß die Suppe säuerlich schmeckt, und wenn gut aufgekocht, stellt man den Topf vom Feuer, gibt einige Eßlöffel guten Rahm dazu, und richtet diese vorzügliche Suppe mit Beigabe von Semmelwürfeln an.

