Zeitschrift: Die Berner Woche

Band: 34 (1944)

Heft: 7

Rubrik: [Handarbeiten und Mode]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

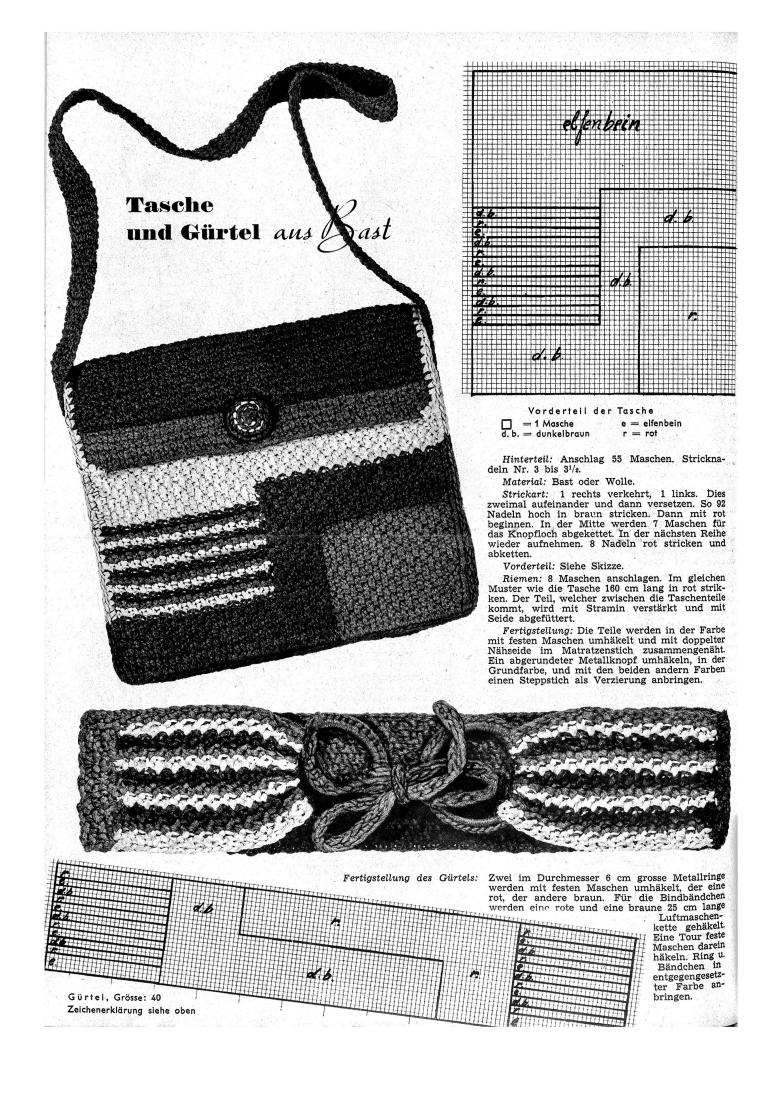
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 29.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch







Manual Hilfe der Boupons II ÜLSENFRÜCIITE Erbsmehiküchlein Für 4 Panson

Hülsen-früchte 250 gi Hülsen-

gehackte Zwiebel darin hellgelb rösten, mit 80 g in etwas Wasser oder Milch eingeweichtem Paniermehl, 250 g Erbsmehl, das mit einer Prise Salz und 1/2 l Wasser zu dicklichem Brei gekocht wurde, vermengen. Der ausgekühlten Masse ein Ei (auch aufgelöstes Trockenei), feingehackte Petersilie und noch eine geröstete, fein gehackte Zwiebel beifügen. Mit Hilfe eines Löffels Küchlein ausstechen und diese nach Belieben noch in Paniermehl wälzen. In heissem Fett in der Omelettenpfanne oder auf dem bestrichenen Backblech hellbraun backen und mit Salat oder Tomatensauce zu Tische

Erbspüree mit Speckscheibchen

300 g eingeweichte Erbsen in kochendem Wasser ohne weitere Beigabe an Gewürzen weichkochen und durch ein feines Sieb passieren. In der Omelettenpfanne eine grosse, recht fein gehackte Zwiebel hellgelb rösten und mit etwas Salz und einem Esslöffel Mehl zum Püree geben. Kleine Speckscheiben auf beiden Seiten braun rösten, das heisse Speckfett zum Püree träufeln, damit gut verrühren und die Speckscheibehen recht hübsch auf das angerichtete Gemüse verteilen.

Von restlichem Püree können die oben beschriebenen Küchlein ebenfalls hergestellt werden.

Wünscht man das Mehl zum Verdicken des Pürees zu sparen, so sind die Bohnen gleichzeitig mit einigen zerstückelten und geschälten rohen Kartoffeln weichzukochen. Diese binden das Erbsmus, so dass kein Mehl mehr nötig ist. Anderseits ist von den Kartoffeln, wenn sie zusammen mit den Erbsen durchpassiert und tüchtig vermischt werden, nichts zu verspüren.

Da Hülsenfrüchte viel Eiweiss-Stoffe Hülsenfrucht-Auflauf

Die vielerorts über die Achsel angese-

henen Coupons «Hülsenfrüchte» unse-

rer Lebensmittelkarte verdienten mehr

Beachtung, denn die Gerichte, die sich

aus Erbsen, Bohnen und Linsen her-

stellen lassen, sind unzählbar, Sie sind

aber nicht nur zahlreich, sondern auch

schmackhaft, und wer einmal ein paar

Versuche mit einigen Spezialrezepten,

wie wir sie heute unseren verehrten

Leserinnen «vorsetzen», gemacht hat,

wird diese immer wieder verwenden.

Altbekannt ist die Zubereitung von

Suppen, Gemüsen, Breien und etwa

noch Salaten. Neu sind Gerichte wie

Küchlein, Cakes, Konfekt, Aufläufe

und Puddings. Besonders diese letzte-

ren werden viel Anklang finden, zu-

mal sie, ausser aus Hülsenfrüchten,

mit jenen Zutaten hergestellt werden

können, wie sie unsere Vorräte, resp.

Lebensmittelbezüge auf Coupons, mit

Allgemeines über die Verwen-

enthalten, sollen sie besonders an

fleischlosen Tagen aufgetischt werden:

keinesfalls aber zusammen mit ande-

ren starken Eiweisträgern wie Fleisch,

Hülsenfrüchte benötigen eine lange

Kochzeit. Sie sollen deshalb am Vor-

tag des Gebrauchstages gewaschen und

in reichlich Wasser eingeweicht wer-

den, was die Kochzeit und damit die Verwendung von Brennmaterial kürzt. Die Verwendung der Kochkiste kann empfohlen werden, zumal durch die langanhaltende Wärme in der Kochkiste hauptsächlich die Vitamine C zerstört werden. Diese sind aber ohnedies in den Hülsenfrüchten kaum mehr

Salz soll erst beigefügt werden, wenn

die Hülsenfrüchte gar gekocht sind.

Das Beifügen von etwas Natron be-

schleunigt das Garwerden der Hülsen-

dung von Hülsenfrüchten:

Leichtigkeit gestatten.

Käse oder Eiern.

vorhanden.

400 g gemischte Hülsenfrüchte, in reichlich Wasser weichgekocht, ohne Flüssigkeit durchpassieren, 100 g Zucker oder 2-3 Esslöffel Traubenkunsthonig, 1/2 Esslöffel Zimtpulver, 1 Prise Nelkenpulver, etwas abgeriebene Zitronenschale, 50-100 g geriebene Haselnüsse und einen Teelöffel Natron beifügen und locker damit vermischen, 1 kg Aepfel schälen, zu feinen Scheibehen schneiden, in etwas Süssmost weichkochen und in Lagen ohne Saft mit dem Hülsenfruchtgemisch in eine feuerfeste Form füllen. Nach einer Backzeit von %

Stunden warm servieren.

Eine Tasse Mehl mit 1/2 Tasse Erbsmehl mischen, nach und nach eine Tasse Haushaltrahm, ein Ei, 50 g Weinbeeren oder ganze Nusskerne, ½ Tasse Zucker und ein Päckli Backpulver beifügen. Der Teig soll dickflüssig sein. In eine Cakesform füllen, bei Mittelhitze ca. ¾ bis 1 Stunde backen und nach dem Backen sofort aus der Form herausheben.

Erbsmehlgugelhopf

200 g Mehl mit 100 g Erbsmehl gut vermischen, ein Päckli Backpulver dazugeben und alles mit 100 g geriebenen Haselnüssen, einer Dose gezuckerter Kondensmilch (oder einer Tasse Haushaltrahm und 1/2 Tasse Zucker) verrühren. Die Masse in eine bebutterte Gugelhopfform geben und darin ca, eine Stunde bei schwacher Hitze backen.

Vom selben Teig können kleine Pastetenförmehen halbhoch gefüllt werden. Man bäckt sie bei Mittelhitze ca. 25-30 Minuten und stürzt sie sofort aus den Förmchen. Dies ergibt eine Art von Gleichschwer-Törtchen.

Schokoladenpudding mit Nüssen

250 g bunte Bohnen mindestens über Nacht, evtl. 2 Tage, einweichen, damit sie möglichst weichgekocht werden können. Die gekochten Bohnen ohne Flüssigkeit durch ein feines Sieb oder Passe-tout durchtreiben. Das Püree vermischen mit 100 g geriebenen Nüssen (auch Haselnüssen oder Mandeln), 80 g geriebener Schokolade, 1 Essl. Kakao, 2-3 Essl. Traubenkunsthonig oder Zuk-



Ist kein Speck zur Bereicherung des Erbsmuses vorhanden, so wird dieses mit Wurstscheibehen garniert. Fehlen solche, so tut es auch geröstetes Brot, das über das angerichtete Püree verteilt wird.

Die Cakesform kann auch mit Pergamentpapier gefüttert werden. Dieses ist nach der Form zu schneiden und ein wenig einzufetten. Es kann mit Leichtigkeit vom

Der sauber gestürzte Pudding ist noch festlicher und besser, wenn er mit geschlagenem Haushaltrahm oder Quark verziert wird. Hier ist der Quark mit etwas Zuk-

ker und abgeriebener Orangenschale gewürzt und mittets der Tülle aufgespritzt.

fertig gebackenen Cakes abgezogen werden, Rild linke.

ker und 1 Tasse Haushaltrahm, Die gut verrührte Masse in eine runde, mit Oel ausgestrichene Teigschüssel pressen und darin über Nacht. oder einige Stunden stehen lassen. Vor Verwendung den Pudding ei-Augenblick in eine Schüssel mit heissem Wasser tauchen und dann auf eine flache Platte stürzen. Die Verzierung kann aus geschlagenem Haushaltrahm oder gesüsstem und mit etwas abgeriebe-Zitronenschale gewürztem Quark bestehen. Sie wird mit der Tülle auf den gestürzten Pudding aufgespritzt.

