



Essen wie bei Oma – Einfache Gerichte schnell gemacht

Kartoffelsuppe

Zutaten:

- Kartoffeln (möglichst mehligkochend)
- 2 Mohrrüben
- 3 Pimentkörner
- Speck- und Zwiebelwürfel
- evtl. Petersilie
- dazu passen Wiener Würstchen oder Bockwürste

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden
- Zusammen mit zwei kleingeschnittenen Mohrrüben und drei Pimentkörnern in einen großen Topf geben, alles zusammen in Salzwasser garkochen
- Die fertigen Kartoffeln und Mohrrüben in ein großes Sieb gießen und das Kochwasser in einem Topf auffangen, Kartoffeln und Mohrrüben zurück in den Kochtopf geben
- Die Pimentkörner aus den gekochten Kartoffeln entfernen
- Mit einem Kartoffelstampfer die Kartoffeln und Möhren zu Mus stampfen, das Kochwasser nach und nach dazu geben, bis eine sämige Suppe entsteht
- Um den Geschmack aufzuwerten, kleingeschnittene Speck- und Zwiebelwürfel in der Pfanne anbraten und in die Suppe geben
- Je nach Geschmack evtl. noch Petersilie dazugeben
- Dazu passen Wiener Würstchen oder Bockwürste

Mehlschwitze

Zutaten:

- 2 EL Rapsöl, 2 EL Margarine oder 2 EL Butter
- 2-3 EL Weizenmehl oder helles Dinkelmehl
- als Soßengrundlage: Wasser, Milch, Sahne, Brühe/Fond oder Gemüsewasser
- zum Abschmecken: z.B. Pfeffer, Salz, Senf, Meerrettich, Kräuter, Essig, Zucker

Zubereitung:

- 2 EL Rapsöl, 2 EL Margarine oder 2 EL Butter (Vorsicht! diese wird schnell zu braun) in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen. Kochhitze dann etwas runter stellen.
- Dann dazu 2-3 Esslöffel Mehl einstreuen und mit einem Schneebesen alles gut zu einer glatten Masse verrühren.
- Noch etwas schwitzen lassen, damit das Mehl quellen kann. Bei hellen Saucen darauf achten, dass die Mehlschwitze nicht anfängt zu bräunen.
- Für die gewünschte Sauce nun die benötigte Zutat (z.B. Wasser, Milch, Sahne, Brühe/Fond oder Gemüsewasser) nach und nach dazugeben
- Zum Kochen bringen, kurz aufkochen lassen - damit der Mehlgeschmack vergeht - und die ganze Zeit über gut rühren bis die gewünschte Konsistenz der Soße erreicht ist.
- Je nach Belieben und je nach Gericht mit Gewürzen abschmecken (Pfeffer, Salz, Senf, Meerrettich, Kräuter, Essig, Zucker...). Fertig!



Kartoffeln mit Verlorenen Eiern

Zutaten:

- Kartoffeln
- 2 EL Rapsöl, 2 EL Margarine oder 2 EL Butter
- 2-3 EL Mehl
- Zum Abschmecken: Salz, Pfeffer, etwas Essig und Zucker
- Eier (Anzahl nach Bedarf)

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und wie gewohnt kochen.
- Eine Mehlschwitze zubereiten: dafür 2 EL Rapsöl, 2 EL Margarine oder 2 EL Butter (Vorsicht! diese wird schnell zu braun) in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen. Kochhitze dann etwas runter stellen. Dann dazu 2-3 Esslöffel Mehl einstreuen und mit einem Schneebesen alles gut zu einer glatten Masse verrühren. In diesem Fall die Masse etwas weiter schwitzen lassen, bis das Mehl eine dunkle Farbe annimmt.
- Die Mehlschwitze nun nach und nach mit Wasser aufgießen, bis die gewünschte Soßendicke erreicht ist.
- Zum Kochen bringen und kurz aufkochen kochen lassen, damit der Mehlgeschmack vergeht.
- Mit Salz, Pfeffer, etwas Essig und Zucker die Soße abschmecken (alles sparsam verwenden und nach eigenem Bedarf die Soße süß-säuerlich abschmecken).
- In die köchelnde Soße, vorsichtig einzelne rohe Eier aufschlagen und hineingeben.
- Mit einer Kelle vorsichtig das Eiweiß verrühren bis dieses stockt. Das Eigelb bleibt dabei als Ganzes erhalten
- So kann die Soße mit den „verlorenen Eiern“ über die fertigen Kartoffeln gegeben werden!

