Hülsenfrüchte helfen durchhalten

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Die Berner Woche**

Band (Jahr): **33 (1943)**

Heft 7

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-635514

Nutzungsbedingungen

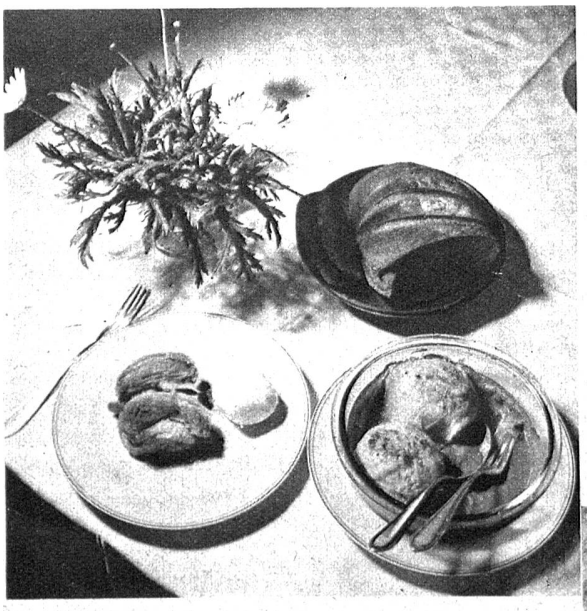
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

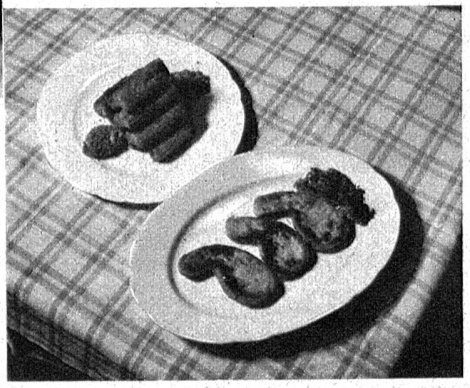


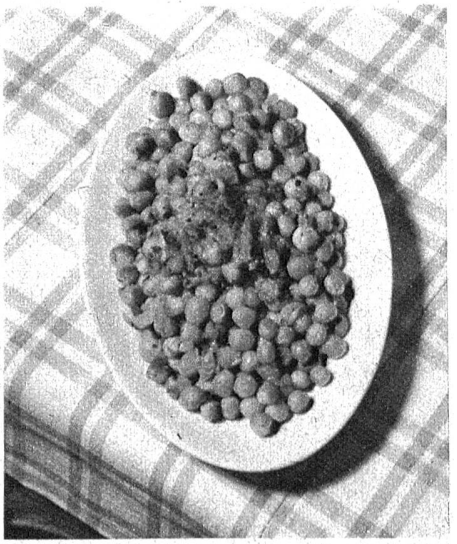
Gefüllte Kohlköpfli. Weichgekochte Kohlblätter werden mit folgender Füllung belegt und gerollt: Puree aus weichgekochten weissen Böhnli werden mit roh gerapsten Gemüsen und ein wenig Ton vermischt und damit die Kohlblätter belegt. Mit Hilfe einer Tasse und einer Serviette können auch kleine Köpfli geformt werden. Diese oder die Rollen gibt man in eine befettete Gratinplatte, giesst eine Tomatensauce dazu und lässt das Ganze im Ofen ca. 20—30 Min. bräunen.

Hülsenfruchtbrätlinge. 200 g Hülsenfrüchte werden mit siedendem Wasser übergossen, ½ Stunde zugedeckt stehengelassen und dann weich gekocht.

Die passierten Hülsenfrüchte werden nun mit 100 g Mehl, einer feingehackten Zwiebel und 1 Lfl. feingehackter Kräuter, die vorher in wenig Fett gedämpft wurden, Salz und Muskat vermischt. Aus der Masse formt man Koteletten oder Tätschli, die in Fett oder Oel goldbraun gebacken werden.

Croquettes. Der obigen Masse werden roh gerapste Gemüse beigefügt, daraus Croquettes geformt und diese in angerührtem Trockenei und Paniermehl gewendet und gebraten wie oben.



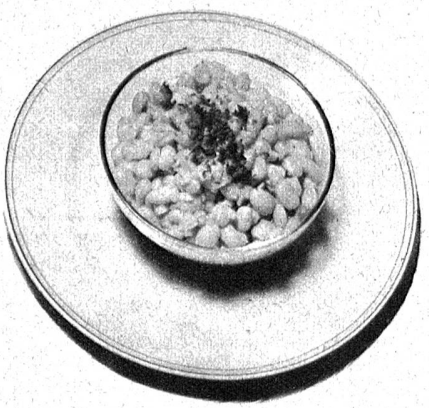


Erbsengemüse. Ganze weichgekochte, gelbe Erbsen werden in feingehackten Zwiebeln und Kräutern aufgedämpft und serviert.

Hülsenfrüchte

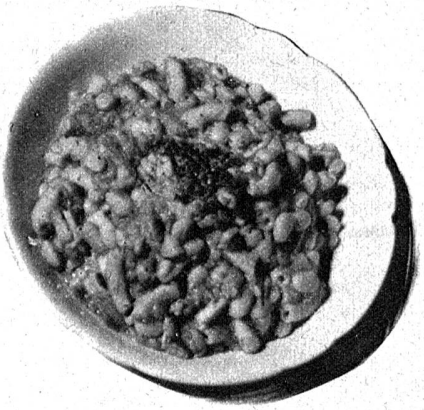
helfen durchhalten

In den ersten Monaten des Jahres werden die frischen Gemüse und Früchte rar, und besonders in den Kriegszeiten, wo kein Import aus dem Süden unsere eigenen Vorräte ergänzt, sind wir froh, wenn wir zu den Hülsenfrüchten greifen können, die uns in mancher Beziehung eine gesunde und nahrhafte Abwechslung in unsern Speisezettel bringen. Besonders an fleischlosen Tagen leisten uns die Hülsenfrüchte im Winter gute Dienste, denn sie sind reich an Eiweißstoffen. Die folgenden Rezepte zeigen, wie vielseitig sie verwendet werden können. Um die Kochzeit der Hülsenfrüchte zu verkürzen, weicht man sie ½ Stunde vor Gebrauch in siedendes Wasser ein und lässt sie zugedeckt stehen. (Es ist nicht nötig, sie schon am Vorabend einzuweichen, sie werden in der gleichen Zeit weich.) Die Rezepte wurden uns in liebenswürdiger Weise von der **Haushaltungsschule Bern,** Fischerweg 3, zur Verfügung gestellt.



Böhnlisalat. Weichgekochte, weisse Böhnli werden noch warm mit einer kräftigen Salatsauce gemischt. Das gleiche kann mit Linsen gemacht werden.

Erbssuppe. 500 g gelbe Erbsen in 2 l Wasser einweichen und mit besteckten Zwiebeln und Landjägerscheibchen weich kochen. Diese kann mit Brot und Aepfeln als vollständiges Mittagessen serviert werden.



Piatta napolitana. 200 g weisse Böhnli werden eingeweicht und weichgekocht. 10 Min. vor dem Anrichten fügt man 100 g Hörnli und eine in Oel gedämpfte, feingehackte Zwiebel und Knoblauch bei. 2 Lfl. Tomatenpuree und 3—4 Lfl. Käse werden vor dem Anrichten daruntergemischt.

Süßspeise für den Kindertisch. Gut weichgekochte, weisse Böhnli werden passiert, mit Apfelmus vermischt und nach Belieben gesüsst. Für die Erwachsenen fügt man noch ein wenig Kirsch bei.

(Photos E. Thierstein)