

dtv

In Sachen Haushalt und Küche ist Oma Eberhofer einfach die Beste! Und jetzt hat sie alles aufgeschrieben, ihre Rezepte und Tricks von früher, damit auch jemand, der mit so was sonst gar nix am Hut hat, seinen eigenen Haushalt führen kann. Jede Menge Tipps zur Vorratshaltung, fürs Einmachen, zum Putzen und gegen Flecken, für die Schönheit und Gesundheit. Mehr braucht es nicht für den perfekten Haushalt. Wenn nur der Franz, die Susi, der Simmerl und der Papa nicht immer überall reinreden würden ...

Rita Falk, 1964 in Oberammergau geboren, ist ihrer bayerischen Heimat treu geblieben. Sie ist Mutter von drei erwachsenen Kindern und hat in weiser Voraussicht damals einen Polizeibeamten geheiratet. Mit ihren erfolgreichen Provinzkrimis um Franz Eberhofer in Niederkaltenkirchen hat sie sich in die Herzen der Leser geschrieben – weit über die Grenzen Bayerns hinaus. Mehr unter www.rita-falk.de

Die Fotografen:

Tanja Bischof ist gelernte Köchin und arbeitet seit 1994 als Food-Stylistin und Fotografin.

Harry Bischof ist gelernter Fotograf und liebt das Kochen. Seit 1985 fotografiert er alles Essbare und porträtiert berühmte Köche und Genussmenschen.

Rita Falk

ARNIKA UND BOHNERWACHS

*Oma Eberhofers bewährtes Wissen
für Haushalt und Küche*

dtv

Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
www.dtv.de

Alle Angaben in diesem Werk wurden von den Autoren sorgfältig recherchiert
und auf den aktuellen Stand gebracht sowie vom Verlag geprüft.
Für die Richtigkeit der Angaben kann jedoch keinerlei Haftung übernommen werden.
Für Hinweise und Anregungen sind wir jederzeit dankbar.

Bitte richten Sie diese an:
Christian Verlag
Postfach 400209
80702 München
E-Mail: lektorat@verlagshaus.de

Die medizinischen Informationen, die in diesem Werk enthalten sind,
dienen als reine Informationsquelle, nicht als Ersatz für einen Arztbesuch.
Bitte beachten Sie hierzu auch die weiteren Hinweise auf Seite 184.



Ungekürzte Ausgabe 2017
dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München
© 2013 Christian Verlag GmbH, München
Konzept und Idee: Annemarie Heinel und Florentine Schwabbauer
Produktmanagement: Annemarie Heinel
Rezepte und Tipps: Karin Eisenblätter, MCS Schabert/Christina Zacker, Annemarie Heinel
Fotografie: Tanja und Harry Bischof
Styling und Foodstyling: Tanja Bischof
© 2013 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Begleittexte: Rita Falk
Layout und Satz: Elke Mader
Umschlaggestaltung: dtv unter Verwendung eines
Fotos von gettyimages/Oliver Lantzendörffer
Gesamtherstellung: Druckerei Kösel, Krugzell
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier
Printed in Germany · ISBN 978-3-423-21674-6

Mein Dank geht an:

Tanja und Harry Bischof wieder einmal natürlich für die erstklassigen Fotos. Aber auch für die liebevolle Unterbringung und Verpflegung auf eurem traumhaften Hof. Ich freue mich auf jedes Treffen mit euch!

Florentine Schwabbauer für dieses gemeinsame Projekt. Genieße deinen Ruhestand, bleib gesund und mach, was immer du möchtest!

Annemarie Heinel für die Zusammenarbeit. Du passt sehr gut in Florentines Fußstapfen und das ist wirklich nicht einfach!

Dem dtv für das Vertrauen, mich immer mal wieder etwas ausprobieren zu lassen. Mit so einem Team macht das Arbeiten einfach unglaublich viel Spaß!

Dem ganzen Team von copywrite, allen voran Georg Simader für die langen Gespräche, die mich erheitern, trösten, ermahnen, ärgern, aufmuntern, beraten oder auch einmal zur Weißglut bringen. Aber genau so was brauche ich!

Und natürlich dem Christian Verlag, ohne den dieses herrliche Buch gar nicht erst entstanden wäre.

Rita Falk

Unser Dank geht auch an:

Die Kinder der Familie Bayer, Nina, Julia und Oli.
Und an Martin Resch für die Oma-Requisiten.



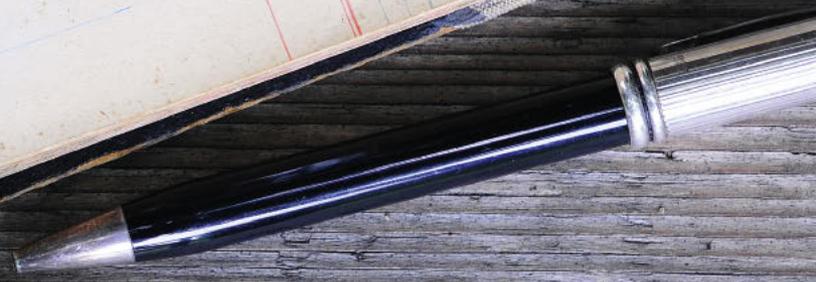
Einführung	10
Für die Küche	12
Selber machen – vom Kartoffelbrei bis zum Holunderwein	14
Haltbar machen – vom Rotkohl bis zu getrockneten Apfelingeln	38
Vorratskammer – vom Einkellern bis zur richtigen Lagerung im Kühlschrank	68
Reste verwerten – vom Fleischsalat bis zum Brotaufwurf	71
Küchentipps – von geplatzten Eiern bis zum angebrannten Kuchen	77
Den Tisch decken – von der richtigen Tischdecke bis zur passenden Dekoration	80
Fürs gepflegte Zuhause	84
Textilpflege und Wäsche – vom Tipp für die Handwäsche bis zum Mottenmittel <i>mit Flecken-ABC</i>	86
Pflege von Möbeln und Accessoires – von der Holzpolitur bis zum Silberputzmittel	104
Putzen – vom Mittel gegen Kalkflecken bis zum sauberen Wohnzimmerteppich	110
Für Gesundheit und Schönheit	126
Natürliche Heilmittel – vom Erdbeertee gegen Eisenmangel bis zur Zwiebelpackung bei Kopfschmerzen	128
Schönheit und Kosmetik – von der Orangenblütenlotion bei trockener Haut bis zum Rosmarin-Minze-Mundwasser	156
Register	180



series of
in first week
in Spring

series of
in first week
in Spring

series of
in first week
in Spring





Grüne Walnüsse kann man wunderbar einlegen (siehe Seite 57). Im Sommer findet man sie an und unter jedem Walnussbaum.

Einführung

Seit fast siebzig Jahren kümmere ich mich um einen mehr oder weniger großen Haushalt und genauso lange verwende ich dazu meine alten und – wie ich glaube – wunderbaren Rezepte und meine ganz eigenen Methoden. Einen Teil meiner Kochrezepte hab ich ja auch schon aufgeschrieben. »Knödelblues« heißt das Kochbuch und ist bei den Lesern und Kochbegeisterten prima angekommen. Jetzt ist es an der Zeit, ein Haushaltsbuch zu machen. Weil das Leben ja nicht ausschließlich aus Kochen besteht, gell.

Und es gibt sie ja auch nicht nur in der Küche diese Dinge, die Jahrhunderte lang wichtig waren, unser Leben bereichert oder ganz früher vielleicht sogar das Überleben gesichert haben. Und dennoch sind sie mehr und mehr verloren gegangen. Man denkt, man braucht sie einfach nicht mehr. Wozu sollte man Gurken einlegen oder Kartoffeln schälen, zurechtschnei-

den und anschließend in heißem Fett ausbacken? Warum sollte man sich die Mühe machen, eine Creme selbst anzumischen? Gibt's doch alles verbraucherfreundlich und keimfrei verpackt im Supermarkt um die Ecke, oder? Und trotzdem wird das Interesse daran ganz allmählich und glücklicherweise wieder größer. Gerade bei jüngeren Menschen heißt es doch heute öfters: »Oma, wie hast du das denn gemacht?« Oder: »Bei Oma hat das alles irgendwie besser geschmeckt.« Höchste Zeit also, sich ein wenig Muße zu gönnen und die guten alten Anleitungen ganz behutsam vom Staub der Jahrzehnte zu befreien. Dabei spielt es auch gar keine Rolle, ob es um simple Kochrezepte geht, um Haushaltsratschläge oder Gesundheits- und Schönheitstipps.

Gerad für den Haushalt hab ich unglaublich einfache Tipps, wie man zum Beispiel aus natürlichen Mitteln

wie Essig, Salz oder Öl ein ganz hervorragendes Putzmittel zaubern kann. Beinahe jeder Fleck kann so problemlos entfernt werden, und zwar ohne irgendeinen Zusatz von »Chemie«. Und was die Körperpflege und Schönheit betrifft, da hab ich so das eine oder andere Geheimrezept, das garantiert hervorragend funktioniert, ohne dass man rote Pusteln kriegt oder tränende Augen. Und ich weiß, wovon ich rede, ist es doch noch nicht allzu lange her, dass mir wildfremde Männer hinterhergepiffen haben. Und auch wenn es einem mal nicht so gut geht, muss man nicht gleich zu harten Mitteln greifen. Nach Heerscharen von kränkelnden Familienmitgliedern weiß ich eine aufkommende Grippe durchaus zu bekämpfen, ehe sie einen wochenlang ans Bett fesselt –, und zwar mit allem, was die Natur so zu bieten hat.

Was mir bei der ganzen Sache ganz besonders wichtig ist, ist, dass man tatsächlich fast alles aus der Natur kriegen kann und noch dazu kaum etwas wegwerfen muss, weil's halt für alles doch noch irgendeine Verwendung gibt. Außerdem ist mir immer wohler, wenn ich was selber mache, weil ich weiß, wer da seine Finger im Spiel hatte. Und ob diese gewaschen waren oder nicht. Weil, seien wir doch einmal ehrlich, wer weiß schon, was so ein Metzger zuvor gemacht hat, ehe er bis zu den Ellbogen im Fleischsalat mantscht? Da bin ich mir noch nicht einmal beim Simmerl sicher, und der ist der Metzger meines Vertrauens.

Das Wichtigste aber ist der Spaß, den es bereitet, etwas selber zu machen. Allein schon die Vorfreude darauf, die beim Sammeln, Ernten oder auf dem Markt entsteht. Nicht zu vergessen das Geld, das man sich dabei spart. Und letztendlich freilich das fertige Ergebnis, das einfach Freude bereitet. Laden Sie doch einfach mal Ihre lieben Freunde ein zu einer schönen Feuerzangenbowle. Erinnern wir uns an Heinz Rühmann – ach, was war ich verliebt in den Mann! Aber ich schweife ab ...

Vieles von meinem Selbstgemachten verschenk ich auch, was immer gut ankam. Meist findet sich ja doch für jeden das Richtige. So mag zum Beispiel die Susi meine Hautcremes besonders und die Liesl kann von meiner Marmelade nicht genug bekommen. Da muss ich allerdings immer narrisch aufpassen. Kein einziges

Marmeladenglas wäre bei uns je zum Geschenk geworden, wenn ich's zuvor nicht gründlich versteckt hätte.

Wie meine Enkelbuben noch klein waren, haben sie mir mit der Marmelade sogar immer geholfen. Sind überm Kochtopf gehangen oder waren mit mir beim Beerensuchen. Mittlerweile sind sie ja längst schon erwachsen. Und trotzdem bleibt der Franz gern mal bei mir in der Küche, wenn ich meinetwegen Pflaumen einkoche. »Gib noch ein Stamperl Schnaps dazu, Oma«, sagt er dann immer. Und dann geb ich halt noch ein Stamperl Schnaps dazu.



»Herzlich willkommen!« sagen diese Türkränze. Aus selbst gesammelten Materialien selbst gemacht wirken sie noch einladender.





Für die Küche



Wie gut hat's doch bei meiner Oma immer geschmeckt! Und wie toll war es, in der Vorratskammer zu stöbern und all die Köstlichkeiten zu sehen und zu erschnuppern, die da so schön aufgereiht, bunt und verlockend standen. Heute sehen Küchenregal und Speisezettel ein wenig anders aus und die hausgemachten Marmeladen, der köstliche selbst gemachte Kartoffelbrei oder der Johannisbeersaft fehlen uns. Doch Omas Wissen ist noch nicht verloren und mit einfachen Anleitungen und Rezepten wird die Vorratskammer schnell verführerisch wie damals.



Gut aufgeräumt sehen auch die praktischen Dinge des Haushalts hübsch aus und schmücken Küche oder Diele.

Wann haben Sie denn das letzte Mal mit einem stolzen Lächeln im Gesicht zu einem guten Essen eine selbst gemachte Soße gereicht? Also richtig selbst gemacht, ohne dabei ein Päckchen aufzureißen, meine ich. Oder Pommes frites aus richtigen Kartoffeln? Ist schon eine Weile her? Was, noch nie?! Das ist freilich schade, kann man aber ändern. Denn selbst gemachte Speisen sind in gar keinem Fall zu vergleichen mit irgendeiner Art von Fertigprodukten. Einmal völlig abgesehen vom Geschmack, der um ein Vielfaches besser ist, so kommt noch hinzu, dass man weiß, was im Topf drin ist. Weil man's ja schließlich selber gemacht hat, gell. Und darum ist halt auch kein so unnatürliches Zeug drin wie etwa Geschmacksverstärker, die ohnehin nur dick und krank machen.

Bei der Rezeptauswahl gibt es kaum Grenzen. Da ist es völlig egal, ob Sie Ihren eigenen Senf machen wollen oder lieber einen feinen Essig. Meinetwegen aus frischen und getrockneten Beeren oder auch aus Kräutern. Oder ob Sie einfach liebe Freunde einladen möchten. Selbst zu kochen, zu backen und einzumachen, macht nicht nur Spaß, es ist noch dazu ausgesprochen wirtschaftlich, was ich für ungemein wichtig halte. Eine übrig gebliebene Semmel beispielsweise – sofern es so was bei uns überhaupt einmal gibt – wandert bei mir nie in den Abfalleimer, sondern immer auf unsere Schnitzel in Form eines wirklich guten Paniermehls. Oder nehmen wir Fleisch- oder Fischreste, die ja doch immer einmal anfallen. Daraus kann man auf sehr einfache Art und Weise ganz tolle Salate zaubern. Und jetzt die Ärmel hoch und los geht's! Das Lächeln kommt dann ganz von alleine.

SELBER MACHEN

Traditionell wurden die meisten Speisen für unsere Familie selbst zubereitet, aus frischen oder selbst haltbar gemachten Zutaten. Was vielleicht aus Sparsamkeit oder der Notwendigkeit der Vorratshaltung heraus geschah, führte zu Familienrezepten, deren oft unnachahmlicher Geschmack in heutigen Supermarkt-Einheitsprodukten nicht zu finden ist.

Eine selbst gemachte Hühnerbrühe zum Beispiel, so wie sie schon meine Oma zubereitet hat, ist im Vergleich zu einer Instantbrühe unschlagbar – nicht nur in puncto Geschmack, sondern auch in der kräftigenden Wirkung.

Damit das Wissen von früher nicht verloren geht, habe ich meine Lieblingsrezepte hier zusammengetra-

Kartoffelbrei

500 g mehlig kochende Kartoffeln

1/8 l Milch und 25 g Butter, oder 150 ml Sahne

Salz, Muskatnuss, weißer Pfeffer

Zwiebel oder Paniermehl (nach Belieben)

1. Die Kartoffeln werden geschält und gewaschen, zu etwa gleich großen Stücken halbiert oder geviertelt und in Salzwasser gekocht.
2. Sobald sie gar sind, werden sie abgossen und durch eine Presse gedrückt oder sie werden gestampft. Das Zerkleinern mit einem Mixer oder Pürierstab würde den Kartoffelbrei »schleimig« machen.
3. Nun wird die Milch erhitzt und mit der Butter zu den Kartoffeln gegeben. Das Ganze wird gut vermischt und mit Salz, einer Prise Muskatnuss und nach Geschmack mit weißem Pfeffer abgeschmeckt.
4. Der Kartoffelbrei kann mit in Butter gerösteten Zwiebeln oder gebräuntem Paniermehl serviert werden.
5. Statt Milch und Butter kann auch heiße Sahne verwendet werden.



Kartoffelbrei, Kartoffelstampf, Kartoffelpüree – egal wie man es nennt, selbst gemacht schmeckt's auf jeden Fall am besten!

Pommes frites

1 kg mehlig kochende Kartoffeln

Pflanzenöl zum Frittieren

Salz

1. Die Kartoffeln werden geschält und in etwa 1 Zentimeter breite, 5 Zentimeter lange Stäbchen geschnitten. Auf einem Tuch trocknen.
2. In einem Topf wird Pflanzenöl erhitzt. Vorsicht: Den Topf nur zu etwa zwei Drittel füllen!
3. Die Kartoffelstäbchen werden portionsweise in einem Backkorb ins heiße Fett gegeben und hellgelb gebacken. Herausnehmen und abtropfen lassen. So werden alle Kartoffelstäbchen gebacken, das Fett muss für jede Portion wieder ganz heiß sein.
4. Kurz vor dem Anrichten werden die vorfrittierten Pommes frites nochmals in das heiße Fett gegeben und mittelbraun und knusprig gebacken. Nochmals abtropfen lassen und ganz frisch, mit Salz bestreut, servieren.

5. Alternativ können die Pommes frites natürlich auch in einer Fritteuse gebacken werden.



Pommes frites sind keine neu-modische Erscheinung. Nein, überhaupt nicht. Die mach ich quasi schon seit knapp einem halben Jahrhundert. Anders heißen haben sie allerdings schon: »Resche Kartoffelstäbchen« waren das bei uns, und aus. Geschmeckt haben sie aber allen immer ganz einwandfrei. Und freilich gar nicht zu vergleichen mit diesem fertigen Zeug aus den Plastikbeuteln.

Hühnerbrühe

Das fette, alte Huhn, das früher für die Suppe hergenommen wurde, ist eigentlich heute nicht mehr zu bekommen. Ein wenig leidet der Geschmack darunter, da Fett ja be-



Ein gutes Suppenfleisch, ein paar frische Gemüse und schon hat man die perfekte Grundlage für allerlei Suppen und Soßen.

kanntlich der Geschmacksträger ist. Beim Kauf des Huhnes sollte daher darauf geachtet werden, dass das Huhn nicht zu klein und möglichst fett ist. Man muss das Fett ja hinterher nicht mitessen.

1 Suppenhuhn
etwa 2 l Wasser

Salz

½ Zwiebel mit Schale

1 Bund Suppengrün (½ Lauchstange,

¼ Knolle Sellerie, 1 große Karotte,

Petersilienstängel oder Petersilienwurzel)

1. Das Huhn wird im kalten, leicht gesalzenen Wasser aufgesetzt und zum Kochen gebracht.
2. Damit die Suppe klar bleibt, wird der beim Kochen entstehende graue Schaum immer wieder mit einem Schaumlöffel abgeschöpft, bis kein neuer mehr entsteht.
3. Das Huhn muss so lange bei kleiner Hitze köcheln, bis sich die Knochen sehr leicht aus dem Fleisch lösen lassen. Das kann je nach Alter des Tieres 1½–3 Stunden dauern.

4. Die Zwiebel wird nur von der äußersten verschmutzten Schale befreit und zusammen mit dem Suppengrün, das geputzt und nur grob zerteilt wird, für die letzten 30 Minuten zur Suppe gegeben.

5. Wenn das Huhn gar ist, wird die Brühe durch einen Durchschlag abgesehen und mit Salz abgeschmeckt.

6. Ist die Brühe zu fett geworden, kann das Fett am besten nach dem Erkalten abgenommen werden, wenn es erstarrt ist (siehe auch Seite 78).

7. Das Fleisch kann für eine Hühnersuppe mit Nudeln oder Reis, für Hühnerfrikassee oder Hühnersalat (siehe Seite 73) verwendet werden. Dazu wird es von den Knochen gelöst, von der Haut befreit und in Stücke geschnitten.



Egal ob Rinderbrühe oder Hühnerbrühe, eigentlich geht das ja schon fast als Medizin durch. Nein, ehrlich, die müsste man direkt auf Krankenschein kriegen. Wenn nämlich einer meiner Männer ein bisschen marode in den Seilen hängt – und Männer sind da ja bekanntlich durchaus mal anfällig dafür – dann bringt ihn so ein Teller heiße Brühe ziemlich schnell wieder auf die Beine. Anders allerdings ist das bei einer Gemüsebrühe. Wenn kein Fleisch drin ist, wird die Suppe nicht gegessen.



Rinderbrühe

250 g Rinderknochen

500 g Suppenfleisch vom Rind

2 l Wasser

Salz

1 Bund Suppengrün

1 Zwiebel mit Schale

1 Tomate

½ Bund glatte Petersilie, gewaschen und gehackt
Suppeneinlagen (nach Belieben)

1. Knochen und Fleisch werden in milde gesalzene Wasser kalt aufgesetzt und kurz nach dem Aufkochen bei

schwacher Hitze 1 Stunde geköchelt. Während dieser Zeit wird der entstehende Schaum abgeschöpft.

2. Nun wird das Suppengrün geputzt und grob zerteilt, die Zwiebel und die Tomate geviertelt und alles zusammen in der Fleischbrühe weitere 1 ½ Stunden gekocht.

3. Die Brühe kann jetzt abgeseiht und mit Salz abgeschmeckt werden.

4. Angerichtet wird die Rinderbrühe mit Suppeneinlagen nach Belieben und mit Petersilie bestreut.

5. Das Fleisch kann, von Sehnen und Fett befreit und in Stücke geschnitten, in die Suppe gegeben werden oder zu Fleischsalat (siehe Seite 73) oder Schmalzfleisch (siehe Seite 72) verarbeitet werden. Wird das Fleisch für einen Fleischsalat verwendet, bleibt es saftiger, wenn man es in der Brühe erkalten lässt.



Gemüsebrühe

½ Knolle Sellerie, möglichst mit Grün und Wurzeln

1 Zucchini

6 große Blätter Weißkohl

3 Karotten

1 rote Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote

1 Zwiebel, ungeschält, halbiert

etwa 5 l Wasser

1 EL in Streifen geschnittener Lauch

1 Lorbeerblatt

1 TL Koriandersamen

1 TL Wacholderbeeren

1 TL schwarze Pfefferkörner

gehackte Kräuter (nach Belieben)

1. Sellerie und Zucchini sowie Karotten werden nicht geschält und müssen daher ordentlich abgeburstet werden.
2. Die übrigen Gemüse werden gewaschen und alles wird in grobe Stücke zerteilt.

3. Ein großer Topf wird erhitzt. Auf dem heißen Boden des Topfes wird die halbierte Zwiebel auf der Schnittfläche angeröstet.

4. Dann wird das Wasser aufgegossen, die Gemüse mit den Gewürzen werden dazugegeben und das Ganze wird bis fast zum Kochen gebracht.



Eine selbst gemachte Hühnerbrühe – vorausgesetzt man bekommt ein schönes Suppenhuhn – schmeckt gut und hilft wunderbar bei Erkältung.

5. Jetzt kann die Herdplatte auf kleine Hitze heruntergeschaltet werden und die Brühe zieht 2 Stunden lang knapp am Siedepunkt.

6. Die Gemüse werden nun abgeseiht und die Gemüsebrühe wird entweder mit gehackten Kräutern serviert oder zur weiteren Verwendung für Suppen oder Soßen aufbewahrt.

7. In Flaschen abgefüllt hält sie sich mehrere Tage im Kühlschrank, portionsweise eingefroren natürlich länger.



Fischfond

750 g Fischreste, Gräten und Köpfe

¼ l trockener Weißwein

1 l Wasser

1 Zwiebel

Petersilienstängel

1 Lorbeerblatt

2 g Pfefferkörner

einige Wacholderbeeren

4–5 Pimentkörner nach Geschmack

Salz

1. Die Fischreste werden mit dem Wein, dem Wasser, der Zwiebel, die nach Belieben mit oder ohne Schale geviertelt



Hübsch ausgeschnitten oder -gestochen ergibt der Eierstich eine köstliche Suppeneinlage.

wird, und den Gewürzen kalt aufgesetzt und kurz aufgekocht, dann wird der Herd sofort auf ganz schwache Hitze geschaltet.

2. Der Fond muss 20–25 Minuten ziehen, dann wird er durch ein feines Sieb abgesehen und kann weiterverwendet oder abgefüllt werden.

Eierstich

2 Eier
150 ml Brühe oder Milch
etwas Salz
Muskatnuss, gerieben

1. Die Eier werden mit der Flüssigkeit und den Gewürzen verquirlt und in ein gefettetes, gerades Gefäß gegossen.
2. Das Gefäß wird zu drei Viertel Höhe in ein kochendes Wasserbad, also in einen Topf mit kochendem Wasser, gestellt. Damit es nicht in das Eiergemisch sprudelt, sollte das Wasser nur leicht kochen.
3. Nach etwa 45 Minuten ist der Eierstich glatt und fest. Nun kann er aus dem Gefäß gelöst werden und zu den ge-

wünschten Formen geschnitten oder als kleine Klößchen oder Nocken abgestochen werden.

4. Die Eiersticheinlage wird in einer heißen Brühe angerichtet.

GRUNDSOSEN

Als die Soßen »nur bei reichen Leuten« aus Sahne und Butter bestanden, gab es für den schmaleren Haushalt die Alternative der Mehlschwitzen. Diese Grundsoßen werden aus Fett, Mehl und Wasser oder anderer Flüssigkeit hergestellt und anschließend verfeinert. Mit etwas Übung beim Zubereiten können durchaus schmackhafte Soßen entstehen, die den Vorteil haben, meist nicht so fett zu sein, wie es oft Sahne- oder Buttersoßen sind.



Helle Grundsoße

35 g Butter
35 g Mehl
etwa ½ l Fleischbrühe
Salz

1. Die Butter wird in einer Kasserolle zerlassen und das Mehl darin hellgelb angeschwitzt.
2. Nach und nach wird die kalte Fleischbrühe zugegossen und mit dem Schneebesen glatt gerührt, bis sie bindet.
3. Wenn die Soße eine dickflüssige Konsistenz erreicht hat, wird sie noch 10 Minuten weitergeköchelt, bis der Mehlgeschmack zurückgegangen ist.
4. Falls sich Klümpchen gebildet haben, kann die Soße durch ein Sieb gestrichen werden.
5. Nun wird die Soße mit Salz abgeschmeckt und kann verfeinert werden, zum Beispiel zu
 - Dillsoße**, mit 1 gehäuften Esslöffel Dill;
 - Kapernsoße**, mit je 1 Esslöffel Kapern und Sauerrahm;
 - Senfsoße**, mit 2 Esslöffeln Senf und 1 Schuss Sahne, mit etwas Zucker abgeschmeckt;
 - Kräutersoße**, mit 2 gehäuften Esslöffeln frischen, fein gehackten Kräutern, 1 guten Schuss süßer Sahne und ein paar Tropfen Zitronensaft.
 Diese Soßen müssen jeweils noch kurz weiterköcheln.





Das Wichtigste an einem wirklich guten Essen ist und bleibt die Soße, da gibst nix zu deuteln. Also ich persönlich kann problemlos auf eine Scheibe Fleisch verzichten, wenn ich einen Knödel mit Soße krieg. Dummerweise sind die meisten Soßen aber erst richtig gut, wenn bei der Zubereitung eben Fleisch, Geflügel oder Fisch verwendet wurde. Aber da muss ich mir keinerlei Sorgen machen. Mein Bub und meine Enkerl, die haben das Fleisch schon weg. Und zwar wie nix.



Dunkle Grundsoße

50 g Speiseöl oder Butterschmalz

50 g Mehl

½ l Fleischbrühe

1. Das Mehl wird im Fett so lange angeschwitzt, bis es braun geworden ist. Vorsicht, wenn das Mehl zu dunkel oder schwarz wird, schmeckt die Soße bitter! Sollte die Schwitze beim Rösten zu trocken werden, muss etwas Fett dazugegeben werden.
2. Nun wird, wie im vorangehenden Rezept, die Fleischbrühe bis zur gewünschten Konsistenz verarbeitet und 20–30 Minuten weitergeköchelt.

Diese Soße kann ebenfalls weiterveredelt werden, zum Beispiel zu

Burgundersoße: 10 Gramm Zucker werden in 10 Gramm Butter karamellisiert. Darin werden 50 Gramm gewürfelte Schalotten mit ein wenig Burgunderrotwein langsam glasig angeschwitzt. Nun wird die zuvor zubereitete dunkle Grundsoße dazugegeben und alles weitere 10 Minuten geköchelt, dann wird mit Salz und Zitronensaft abgeschmeckt. Diese Soße schmeckt noch besser, wenn ein Viertel der Flüssigkeit in der braunen Grundsoße durch Burgunderrotwein ersetzt wurde.

Zwiebelsoße: 300 Gramm Zwiebeln werden geschält, in Würfel geschnitten und in 40 Gramm Butter und 1 Teelöffel Zucker braun angeschwitzt. Wenn sie ausreichend gebräunt sind, wird mit 1 Glas Rotwein abgelöscht. Die fertige Grundsoße wird dazugegeben und alles köchelt zusammen weiter, bis die Zwiebeln weich sind. Die Soße wird

durch ein Sieb passiert, mit Salz, Pfeffer und Zucker abgeschmeckt. Ein wenig Essig oder Zitrone können zusätzlich eine angenehme Säure geben. Die Zwiebelsoße passt zu Rindfleisch oder Frikadellen.

BROT

Es erstaunt viele, wie einfach aus ein paar Zutaten – Mehl, Hefe, Wasser, Salz – ein Laib Brot wird. Tatsächlich ist es wirklich so einfach. Die Zusatzstoffe, die beim Bäcker zugegeben werden, sind schlicht unnötig. Ein aus besten Zutaten, mit eigenen Händen geformtes und im eigenen Ofen gebackenes Brot ist mit Sicherheit das Beste, das man bekommen kann. Und welche Freude, wenn Familie und Freunde gar nicht genug davon kriegen können!



Sauerteigbrot

2,5 kg Roggenmehl

1 l lauwarmes Wasser

etwa 200 g Sauerteigansatz vom Bäcker

5 TL Salz



Ein selbst gebackenes Bauernbrot, frisch aus dem Ofen mit rescher Kruste wird garantiert jeden begeistern.