

## **Terms and Conditions**

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

### Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

### Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

## I. Suppen.

Beim Uebergang zur fleischlosen Küche vermißt man häufig die so beliebte Fleischbrühe. Damit nun hier keine Lücke entstehe, gebe ich eine größere Anzahl Suppen, welche an meinem vegetarischen Tisch sehr beliebt sind, hier an. Diese Suppen sind, bei Verwendung von Gemüsewasser und mit besten Einlagen reichlich versehen, sehr nahrhaft. Es bleibt jedoch dem Einzelnen überlassen, hier und da, bei dem angegebenen Quantum, je nach eigenem Geschmack, mehr oder weniger zu nehmen.

### Nr. 1. Reissuppe.

(Für 6 Personen.)

100 g Reis, 30 g Palmin, 2 l Wasser, Suppenkräuter, 1—2 Eßlöffel geriebenen Schweizerkäse, Salz,  $\frac{1}{2}$  Theel. Pflanzenextrakt.

Man läßt das Palmin mit einer Messerspitze Zucker heiß werden, tut den gewaschenen Reis, sowie die frischen Suppenkräuter hinein, läßt dies kurze Zeit dünsten, jedoch nicht bräunen und gießt das heiße Wasser hinzu. (Noch besser ist das abgeseigte Kartoffelwasser für fleischähnliche Suppen zu verwenden.) Nun gibt man den geriebenen Schweizerkäse und das etwa noch fehlende Salz hinein und läßt die Suppe noch  $\frac{1}{2}$  Stunde kochen;  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Pflanzenextrakt (Siris oder Wuk) macht diese Suppen noch kräftiger.

### Nr. 2. Gerstensuppe.

(Für 6 Personen.)

$\frac{1}{4}$  Pfd. Gerste (fein) 30 g Palmin, 2 l Wasser, Suppenkräuter, Salz, Pflanzenextrakt.

Wird wie Reissuppe zubereitet, nur bedarf die Gerste 1 Stunde längerer Kochzeit.