

www.gumprecht.at

- Suppe -

die Königin der tiefen Teller!

An der Suppe als Einleitung zum Essen will man den guten oder schlechten Auftakt der Mahlzeit erkennen, und deshalb verlangt die Suppenherstellung volle Aufmerksamkeit. Es gibt kaum einen andern Menügang, den man derart buntgewürfelt und vielfältig duftend servieren kann. Die Skala reicht vom Arme-Leute-Süppchen bis zur delikaten Nouvelle-Cuisine-Kration.

Niemals wieder sind herrlichere Brühen gekocht worden als im „Alten Wien“. In der ehemaligen k. u. k. Hofküche (genannt Olio-Küche) wurde die Spezialität der damaligen Wiener Hofküche zubereitet: die Olio-Suppe. Diese Suppersuppe war eine nahrhafte klare Kraftsuppe und wurde alljährlich beim Wiener Hofball für ca. 2000 Gäste gekocht.

Österreich ist ein Land der Suppen. Denn die Suppe gehört zur Nahrung aller Volksschichten. Mit einer Suppe kann man Körper und Seele stärken und erwärmen. Suppen sind zudem auch Erinnerungsträger: denken Sie nur an Großmutter's Erbsensuppe, eine Minestrone in der Toskana, oder an eine Zwiebelsuppe auf dem Montmartre.

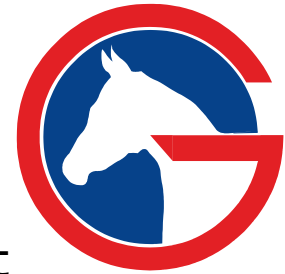
Klare Suppen sollen stets wirklich klar, Kraftsuppen ihrem Namen entsprechend kräftig und gebundene Suppen immer so zubereitet werden, dass sie anregend und appetitlich wirken.

Wir unterscheiden: Klare Suppen sind (Rindsuppe) Pferde- oder Fohlensuppe, Kraftsuppe, klare Geflügel-, Wild- und Fischsuppen.

Gebundene Suppen gliedern sich in legierte Suppen, Creme- und Püreesuppen.

Über die Auswahl einer Suppe zu einer bestimmten Speisenfolge ist zu sagen, dass sie in Farbe, Geschmack und Zubereitung auf die übrigen Gerichte einer Mahlzeit abzustimmen ist. Daher sollen zu Fleischspeisen mit Sauce oder mit sehr ausgiebigen Beilagen leichte, dünne Suppen verwendet werden. Bei naturgebratenen Fleischspeisen ist eine gebundene Suppe zu empfehlen.

Bei größeren Speisefolgen ist zu einer klaren Suppe zu raten.



www.gumprecht.at

Kann man Fohlen- und Pferdefleisch auch kochen?

Diese Frage wird immer wieder an uns herangetragen!

Die Antwort heißt: Natürlich, es ist aus verschiedenen Gründen, welche nachstehend angeführt werden sogar besser sich für Fohlen- oder Pferdefleisch zu entscheiden.

1. Fohlen- oder Pferdefleisch ist die magerste Fleischsorte wie man aus der untenstehenden Tabelle nachlesen kann, daher wird die Suppe auch nicht so fett.
2. Fohlen- u. Pferdefleisch ist Porinstoffarm, und kann daher von gichtanfälligen Personen auch gegessen werden.
3. Fohlen- oder Pferdefleisch ist sehr reich an Vitaminen, Eisen, Eiweiß und Mineralstoffen. In der Nachkriegszeit wurde vielen Menschen mit Pferdesuppe geholfen.
4. Fohlen- und Pferdefleisch stammt nicht aus Massen-Tierhaltung, das Fleisch ist feinfaseriger, ausgezeichnet im Geschmack und herzhafter im Biss.

Nachstehende Angaben sind auf 100g essbarem Anteil bezogen:
Kalorien 89 (KJoule 372)

| | Pferdefleisch Durchschnitt | Schwein Schinkenfl. | Pute | Rindfleisch mager |
|--------------|-------------------------------|------------------------|-------|-------------------|
| Fett | 2,70g | 31,0g | 20,2g | 13,7g |
| Kohlehydrate | 0,55g | 0 | 0,4g | 0 |
| Eiweiß | 20,60g | 15,2g | 20,1g | 18,8g |
| Magnesium | 23,00mg | 0 | 0 | 0 |
| Vitamin C | 0,90mg | 0 | 0 | 0 |

Weiters sind in Pferdefleisch die Vitamine A; B1; B2; B6; B12; sowie Eisen, Magnesium und Calcium enthalten.

Aus der Nährwert-Tabelle von Souci-Fachmann-Kraut



www.gumprecht.at

Grundrezept

Man nennt Sie Pferde- od. Fohlensuppe, Gemüsesuppe, Rindfleischsuppe oder auch Brühe mit Inhalt - gemeint ist jedes Mal die klassische Fleischbrühe, die bei den Franzosen „Pot au feu“- und in den nachfolgenden Rezepten Pferde-Suppen-Fond heißt. Man sollte alle Zutaten und die Flüssigkeit möglichst reichlich bemessen - am besten einen Riesentopf voll kochen. Einen Teil der fertigen Suppe gleich essen, den Rest einfrieren (hält sich tiefgefroren bis zu 6 Monaten) und für weiter Suppen-Abwandlungen verwenden.

Dem Suppen-Fond kommt vor allem in der Wiener Küche eine besondere Bedeutung zu. Richtig zubereitet, verdient er diese Wertschätzung auch. Gewöhnlich kocht man ein Stück Pferde- od. Fohlenfleisch mit, das ja seinerseits eine Spezialität der Wiener Küche darstellt, und um sowohl der Suppe als auch dem Fleisch gerecht zu werden, stellt man die Suppe mit kochendem Wasser zu. Dadurch wird ein allzu großes Auslaugen der Blutsäfte aus dem Fleisch verhindert, der Suppe aber doch soviel vermittelt, als für ihre Güte notwendig ist. Legt man aber auf den Geschmack der Suppe mehr Wert dann stellt man diese mit kaltem Wasser zu !

Fohlen- oder Pferde-Suppen-Fond (Bouillon)

1 kg Fohlen- od. Pferdefleisch zum kochen(z. Beispiel, Tafelspitz, Gab od Spitz, Schulter-Scherzl od. -Meisel, Scherm-Rippe)einige Suppenknochen
1 Bund Suppengrün (Karotten, Sellerie, Porree/Lauch, Petersilien-Wurzel)
1 Zwiebel, 1 Bund glatte Petersilie, schwarzer Pfeffer, Salz, 3 l Wasser

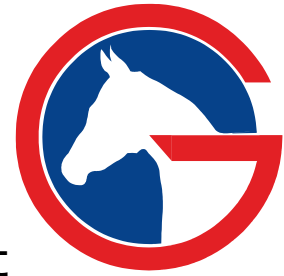
Das Fleisch und die Knochen kalt abwaschen. Die Zwiebel häuten und quer halbieren. Die beiden Hälften auf den Schnittflächen in einer Pfanne anrösten. Alle Zutaten in den Topf geben, mindestens 3 l kaltes Wasser zugießen, bis die Zutaten bedeckt sind. Langsam auf Stufe 2 erhitzen, aber noch nicht kochen lassen. Den nun aufsteigenden Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen, damit die Suppe nicht trübe wird. Zum Kochen bringen und herunterschalten. Bei geringer Hitze köcheln lassen. Die Oberfläche soll sich nur leicht bewegen.

Mindestkochzeit: 2 - 3 Stunden - längeres köcheln - intensiverer Geschmack!!

Tellerfleisch

Alle Zutaten herausnehmen, die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Fleisch in Scheiben, Gemüse klein schneiden und mit einem Teil der Suppe als Tellerfleisch servieren.

Den Rest des Fohlen- oder Pferde-Suppen-Fond nach dem Erkalten einfrieren.



www.gumprecht.at

Die 17 schnellsten Variationen mit Fohlen- oder Pferde-Suppen-Fond !

Teigwaren - alle Arten von gekochten Nudeln, (Fadennudeln, Sternchen, ABC Nudeln usw.) als Suppeneinlage verwenden.

Sellerie - fein wie Nudeln geschnitten 5 Minuten in der Suppe garen

Reis - pro Person 1 EL Reis in die Suppe geben

Sahne - 1 EL geschlagene Sahne auf jede Tasse Suppe setzen

Champignonscheiben - und Schnittlauchröllchen kurz darin erhitzen

Schinkenstreifen - kurz darin erwärmen

Gemüse - Karotten und andere Gemüsewürfel blanchiert in die Suppe geben

Kräuter - verschiedene Kräuter frisch gehackt in der heißen Suppe servieren

Tortelini - 15 Minuten in der Suppe garen

Wurstchen - Frankfurterscheiben und Gemüse kurz mitgaren

Spargel - gekochte Spargelspitzen 5 Minuten in der Suppe erhitzen

Brotwürfel - Weis- oder Schwarzbrotwürfel kurz angeröstet einstreuen

Bouillon mit Ei - über unverletzten Eidotter Suppe gießen, mit Schnittlauch

Ei - Einlauf - Ei verquirlen, salzen und in die kochende Suppe einrühren

Apfel - Tomate - Apfel und Tomatenstücken und Nudeln in die Suppe geben

Blumenkohl/Broccoli - gegarte Blumenkohl und Broccoliröschen in die Suppe geben

Leberknödel - küchenfertige Leberknödel - welche in allen unseren Geschäften angeboten werden - in der Suppe wärmen

Bei allen Variationen machen sich feingehackte Kräuter als Garnierung sehr gut!



www.gumprecht.at

Eingetropfte Suppe

4 Portionen

1 Liter Fohlen- oder Pferde-Suppen-Fond, 2 Esslöffel Mehl, 1 Eiweiß, Salz

2 Esslöffel Mehl, 1 Eiweiß und etwas Salz zu einem Teig versprudeln, in langsam kochendem, Fohlen- oder Pferde-Suppen-Fond mittels Schnabeltasse, die man hochhält, oder mittels Tropflöffel dünn fließend einlaufen und 3 Minuten kochen lassen. Mit feingeschnittenem Schnittlauch bestreut servieren.

Fritattensuppe

4 Portionen

1 Liter Fohlen- oder Pferde-Suppen-Fond, 2 Esslöffel Mehl, 1 Ei, ca. 1/8 Liter Milch, Schnittlauch, Salz

Aus 2 Esslöffel Mehl, 1 Ei und etwa 1/8 Liter Milch wird ein dünner Teig gerührt. Daraus backt man in gefetteter, sehr heißer Omelettenpfanne ganz dünne Palatschinken. Diese werden in dünne Nudeln geschnitten, mit fertigem Fohlen- oder Pferde-Suppen-Fond übergossen und mit feingeschnittenem Schnittlauch zu Tisch gebracht.

Eierstich (Eierconsommé)

4 Portionen

1 Liter Fohlen- oder Pferde-suppen-fond, 2 Eier, Milch, Butter, 10 dag (100 g) grüne Erbsen, 10 dag (100 g) Champignons, Muskatnuss, Salz

2 ganze Eier und 1 Ei schwer Milch werden mit etwas Salz und geriebener Muskatnuss gewürzt und nur soviel verschlagen, dass die Masse vermischt ist, ohne Schaum zu bilden. Geseiht gießt man das flüssige Produkt in eine bebutterte Porzellanschale und stellt diese in ein Wasserbad, das die Schale bis zu $\frac{3}{4}$ erreicht. Halb zugedeckt lässt man alles im schwach erhitzten Roh heiß werden und ohne zu kochen langsam ziehen, bis die Eiermasse vollkommen gestockt ist. Dann setzt man Schale samt Inhalt unter kaltes Wasser, läßt sie auskühlen und löst den Eierstich vorsichtig von der Schale. In kleine Würfel geschnitten der fertigen Fohlen- oder Pferde-Suppe begeben. Als weitere Einlage dienen gekochte grüne Erbsen und kleinwürfelig geschnittene, in Butter gedünstete Champignons.

Um einen *rosa* Eierstich herzustellen, mischt man in die rohe Eiermasse einen Teelöffel Tomatenmark. *Grün* bereitet man Eierstich durch die Zugabe von etwas feinpassiertem Spinat.



www.gumprecht.at

Fleischsuppe

4 Personen

400g Fohlen- oder Pferdefleisch (Hochrippe, Spitz, Vorderes), 1 gelbe Zwiebel, einige Petersilzweige, 0,2 L roter Wein, 2 EL Butter, 0.8 L Fohlen- oder Pferde-Suppen-, 2 EL Tomatenmark, Fond, 1 TL Thymian, 2 Karotten, ½ TL Salz, 3 Kartoffel, etwas schwarzer Pfeffer, 1 Porree, 2 Lorbeerblätter, 100g Champignons, 2 Knoblauchzehen, 100g geräuchertes Bauchfleisch,

Fleisch in kleine Stücke schneiden, Zwiebel schälen und hacken. Petersilienstängel fein hacken, Rest zum Garnieren sparen. Fleisch in einer Pfanne in Butter anrösten und in einen Topf geben. Zwiebel, Petersilienstängel, Tomatenmark, Thymian, Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Rotwein und Fohlen- oder Pferde-Suppen-Fond dazugeben. Das Fleisch mindestens eine Stunde kochen lassen.

Karotten und Kartoffel schälen, Porree und Champignons putzen. Alles in kleine Stücke schneiden. Geräuchertes Fleisch in feine Streifen schneiden.

Karotten und Kartoffeln in die Fleischsuppe geben und weiter kochen lassen. Porree, Champignons und Räucherfleisch anrösten, Knoblauch dazupressen und in die Suppe geben. Mit gehackter Petersilie garnieren.

Zwiebelsuppe

4 Personen

1 Liter Fohlen- oder Pferde-Suppen-Fond , 35 dag (350 g) Zwiebel, 6 dag (60 g) Fett, 6 dag (60 g) Weißbrot, 2 Esslöffel Parmesan, 2 dag (20 g) Butter, Pfeffer, Salz

25 dag mittelfein nudelig geschnittene Zwiebeln werden in 6 dag gut erhitztem Fett goldfarben geröstet und mit 1 Liter Fohlen- oder Pferde-Suppen-Fond aufgegossen. Die Suppe soll nach Zugabe von Salz und Pfeffer 5 Minuten verkochen, wird dann in eine feuerfeste Suppenterrine oder Schüssel gefüllt und mit blättrig geschnittenem Weißbrot bedeckt. Darüber streut man zwei gehäufte Esslöffel geriebenen Parmesan und tropft 2 dag zerlassene Butter darauf. Dann wird das Gericht mit starker Oberhitze im Backrohr bis zur Erreichung einer goldbraunen Oberfarbe gratiniert und, ohne umzurühren, zu Tisch gebracht.

Biskuitschöberlsuppe

4 Portionen

1 Liter Fohlen- oder Pferde-Suppen-Fond , 2 Eier, 4 dag (40 g) Mehl, Fett, Salz

2 Eiweiß werden mit ein wenig Salz steifgeschlagen, dann mit 2 rohen Eidottern verrührt und zum Schluss mit 4 dag Mehl vorsichtig vermischt. Diese Masse streicht man auf ein gefettetes und mit Mehl gestaubtes Backblech fingerdick auf und backt das Schöberl in übermittelheißem Rohr zu goldbrauner Farbe, worauf es gestürzt und entweder in Würfel oder in Rhomboide geschnitten wird. Wenn man es nicht vorzieht, das Schöberl extra zu Tisch zu geben, kommt es erst knapp vor dem Auftragen in die Suppe.



www.gumprecht.at

Gemüeschöberlsuppe

4 Portionen

1 Liter Fohlen- oder Pferde-Suppen-Fond , Biskuitschöberlmasse, 2 Esslöffel Wurzelwerk, 1 Esslöffel grüne Erbsen

Vor dem Backen der Biskuitschöberlmasse streut man 2 Esslöffel würfelig geschnittenes, gekochtes Wurzelwerk und 1 Esslöffel Erbsen auf und vollendet wie bei Biskuitschöberlsuppe.

Schinkenschöberlsuppe

4 Portionen

1 Liter Fohlen- oder Pferde-Suppen-Fond, Biskuitschöberlmasse, 10 dag (100 g) Schinken

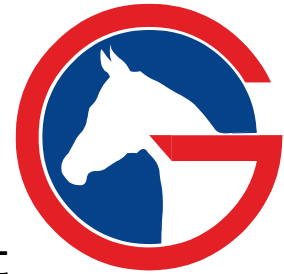
Herstellung und Vollendung wie bei Biskuitschöberlsuppe. Vor der Beigabe der Eidotter werden 10 dag feingehackter Schinken in den Eiweißschnee eingerührt.

Fohlen - Ragoutsuppe

4 Portionen

1 Liter Fohlen- oder Pferde-Suppen-Fond, 20 dag (200 g) Fohlenfleisch, 1 Bund Suppengemüse, 5 dag (50 g) Butter, 4 dag (40 g) Mehl, Muskatnuss, Salz, Pfeffer

20 dag Fohlenfleisch wird wie zu einer Aufgussuppe mit Wurzelwerk zugestellt und weich gekocht. Aus 5 dag Butter und 4 dag Mehl bereitet man eine lichte Schwitze, die mit der Suppe vom Fleisch und Gemüse aufgegossen und langsam verkocht wird. Dann wird Sie mit geriebener Muskatnuss gewürzt und passiert. Als Einlage dient das in kleine Würfel geschnittene Fohlenfleisch und eventuell das mitgekochte und würfelig geschnittene Wurzelgemüse.



www.gumprecht.at

Fleisch-Strudelsuppe

4 Portionen

1 Liter Fohlen- oder Pferde-Suppen-Fond,

Fülle

30 dag (300 g) Pferde Faschiertes, 1 Zwiebel, Petersilie, Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel, 2 EL Semmelbrösel, 1 Ei, etwas Fett

Strudelteig

18 dag (180 g) Mehl, Salz, 1 Esslöffel Öl, 1 Eiweiß, 1/8 Liter laues Wasser

Vorerst wird ein Strudelteig zubereitet.

Aus 18 dag Mehl, ein wenig Salz, 1 Esslöffel Öl, 1 Eiweiß und etwa 1/8 Liter lauem Wasser bereitet man einen gut abgearbeiteten, eher weichen als zu festen Strudelteig, der auf dem bestaubten Brett mit Öl bestrichen 20 Minuten zugedeckt rasten muss.

Die feingeschnittene Zwiebel und Petersilie in heißem Fett anrösten, das Faschierte begeben und mitrösten, mit Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel würzen, die Semmelbrösel unterrühren, ebenso das ganze Ei mit etwas Fohlen- oder Pferde-Suppen-Fond aufgießen, gut verrühren und erkalten lassen.

Mit dieser Masse wird der ausgezogene Teig kleinfingerdick bestrichen, zusammengerollt und mit bemehltem Kochlöffelstiel in gleiche Teile abgedrückt, die voneinandergeschnitten und an den neuen Rändern zusammengepresst werden. In Salzwasser 15-20 Minuten langsam kochen(eher ziehen!). Mit einer Backschaufel aus dem Wasser genommen, werden die Fleischstrudel abgetropft in den fertigen, heißen Fohlen- oder Pferde-Suppen-Fond eingelegt.

Der Fleischstrudel kann auch ungeteilt zusammengerollt, oder schneckenförmig zusammengedreht auf ein gefettetes Backblech gelegt werden, und ca. 15 Minuten bei mittelgroßer Hitze gebacken werden. Dann in zweifingerdicke Stücke schneiden und auch als Suppeneinlage serviert werden.

Gebundene Suppen



www.gumprecht.at

Knödel als Suppeneinlage

Bröselknödel

4 Portionen

100 g Butter, 1 Eidotter, 1 ganzes Ei, Salz, Muskat, 3-4 EL Milch,
20 g Semmelbrösel

Die Butter schaumig rühren, Dotter und Ei dazurühren, ebenso die in Milch angefeuchteten Semmelbröseln. Die Masse gut verrühren und eine halbe Stunde ziehen lassen. Dann aus der Masse kleine Knödel formen und in kochendem Salzwasser (oder auch gleich in der Einmachsuppe) 10 Minuten ziehen lassen.

Wenn man die Bröselknödel für eine klare Suppe als Einlage verwenden will, dann kann man diese auch in heißem Fett schwimmend herausbacken.

Tiroler Knödel

6 Portionen

3 Schneidsemeln, ca. 1/16 l Milch, 1 Ei, Salz, 20 g Butter, 1 Zwiebel, Petersilie, mageres Selchfleisch oder Schinken, 30 g Mehl

Die kleinwürfelig geschnitten Semeln mit der leicht gesalzenen Milch, in der das Ei verrührt wurde, übergießen und ziehen lassen. Die feingeschnittenen Zwiebel in der Butter glasig anrösten und mit etwas feingehackter Petersilie sowie dem kleinwürfelig geschnittenem Schinken oder Selchfleisch der Masse begeben. Alles gut verrühren, eventuell noch etwas nachwürzen und die Masse mit Mehl binden. Nochmals eine ¼ Stunde ziehen lassen. Kleine Knödel formen und 8 - 10 Minuten in siedendem Salzwasser mehr ziehen als kochen lassen.

Fohlenspüreesuppe

4 Portionen

40 dag (400 g) Fohlenfleisch zum Kochen, 10 dag (100 g) Wurzelwerk, 1 Zwiebel, 5 dag (50 g) Fett, 4 dag (40 g) Mehl, Tomatenmark oder 2 Tomaten, Rotwein, Pfefferkörner, Salz

40 dag würfelig geschnittenes Fohlenfleisch wird mit 10 dag Wurzelwerk, Zwiebel, Pfefferkörnern und Salz in 5 dag Fett braun angebraten, mit 4 dag Mehl bestäubt und mit 1 ½ Liter Wasser aufgegossen. Während der mindestens zweistündigen Kochzeit fügt man etwas Tomatenmark oder 2 frische Tomaten dazu, gegen Ende das Fleisch sehr fein hacken und als Einlage in die sauber passierte Suppe verwenden, die mit einem Spritzer Rotwein verbessert wird



www.gumprecht.at

Gulaschsuppe

4 Portionen

20 dag (200 g) Fohlen- oder Pferdefleisch (Wadschinken, Vorderes), 6 dag (60 g) Fett, 20 dag (200 g) Zwiebel, Knoblauch, Tomatenmark, 2-3 Kartoffeln, 1 gehäufte Teelöffel Paprika, Majoran, Kümmel, Salz

In 6 dag Fett röstet man 20 dag feingehackten Zwiebel goldgelb, verrührt darin 1 gehäufte Teelöffel Paprika und schreckt mit einem Spritzer Essig ab. Dann gibt man 20 dag kleinwürfelig geschnittenes Fohlen- oder Pferdefleisch dazu, würzt mit Salz, Knoblauch, Kümmel, Majoran, von keinem zuviel, gibt etwas Tomatenmark dazu und läßt langsam alles unter öfterem Übergießen mit Flüssigkeit leicht dünsten. 2 bis 3 roh geschälte Kartoffeln werden würfelig geschnitten und zusammen mit $\frac{3}{4}$ Liter Wasser beigegeben. Nun läßt man alles zusammen Fertigmachen.

Tafelspitz

5 - 6 Portionen

1 kg Tafelspitz vom Fohlen oder Pferd, einige Pferdesuppenknochen, 1 Bund Suppengemüse, Salz, Schnittlauch

Tafelspitz in die kochende Suppe hineinlegen, ebenso das Suppengemüse. Den Tafelspitz langsam Garziehen lassen. Beim Tranchieren gegen die Faser schneiden, auf Platte legen, mit ganz wenig Suppe übergießen, salzen und mit Schnittlauch bestreuen.

Zu Tafelspitz werden in der Regel folgende Beilagen serviert:

Geröstete Kartoffeln

Am Vortag gekochte und geschälte Kartoffeln in kleinere Stücke zerkleinern, in heißes Fett geben, salzen und langsam knusprigbraun rösten, dabei die Masse immer nur schwenken, sobald die Kartoffeln unten gebräunt sind. Man kann sie zum Schluss auf einer Seite etwas stärker braten. Dann auf eine Platte stürzen und mit gehackter Petersilie bestreuen.



www.gumprecht.at

Wiener Schnittlauchsoße

3 hartgekochte Eidotter, 2 rohe Eidotter, ca. ¼ l Öl, 2 entrindete, in Milch eingeweichte und passierte Semmeln, Essig, Zitronensaft, Salz, Zucker, Schnittlauch

Die hartgekochten, passierten Eidotter mit den rohen Eidotter gut verrühren, würzen mit Salz, Zucker, Zitronensaft, Essig, und etwas weißem Pfeffer, die passierten Semmeln begeben, tropfenweise das Öl einrühren und wie eine Mayonnaise aufrühren, 1 - 2 Esslöffel feinst geschnittenen Schnittlauch einrühren, mit Essigwasser zur Soßenkonsistenz verdünnen. Die fertige Soße mit feingehacktem Schnittlauch bestreuen.

Apfelkren

3 mittelgroße Äpfel, Zitronensaft, 2 - 3 EL feingerissenen Kren, Salz, Essig, Wasser

1. Varianten: Die geviertelten, mit Zitronensaft beträufelten Äpfel im Rohr weich dünsten und durch ein Haarsieb passieren. Zu diesem Apfelmus den feingerissenen Kren geben, mit einem Spritzer Essig, der etwas gewässert wurde, mit Zucker und ein wenig Salz abschmecken.

2. Variante: Die geschälten rohen Äpfel werden gerissen, mit Zitronensaft beträufelt, mit dem Kren sowie 1-2 Esslöffel Öl verrührt und mit Salz und Zucker gewürzt. Man kann auch 50 g abgezogene Mandeln begeben.