Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2014)
Heft: 4

Artikel: Alte Rezepte, neu entdeckt
Autor: Vögeli, Susanne / Rigendinger, Max
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818950

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Alte Rezepte, neu entdeckt

Rezepte//**COOKUK**

Die Zürcherin Elisabeth Fülscher (1895–1970) hat die Schweizer Küche wesentlich geprägt. Ihr Kochbuch ist eine wahre Schatztruhe voll feiner alter Rezepte. Susanne Vögeli und Max Rigendinger von der Aarauer Kochschule Cookuk haben die Sammlung neu belebt. Vier Rezeptbeispiele.

Maisschnitten

3 dl Milch — 3 dl Wasser — 20 g Butter 5 g (½ KL) Salz — wenig Pfeffer, Muskat 150 g Mais — 30 g Sbrinz oder Parmesan 1 Eigelb — wenig flüssige Butter

Milch, Wasser, Butter und Salz in einer Chromstahlpfanne aufkochen, Mais einrieseln lassen. Unter ständigem Rühren bei kleiner Hitze so lange köcheln, bis sich der Brei von der Pfanne löst. Gewürze, Sbrinz und Eigelb daruntermischen. Ein Blech kalt abspülen, den Maisbrei darauf 1 cm dick ausstreichen. Am besten geht das mit einem nassen Gummischaber oder mit einer Spachtel. Erkalten lassen. Aus dieser Masse beliebige Formen ausstechen oder ausschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit wenig flüssiger Butter bestreichen. In der Ofenmitte während 15 Min. bei 180 Grad überbacken. **Tipp:** Sehr fein mit einer hausgemachten Tomatensauce. **Variante:** Anstelle von Mais kann auch Weizengriess oder beides gemischt verwendet werden.

Brotküchlein

125 g hartes Brot — 1 kleine Zwiebel 1 Ei — 30–40 g Mehl — ½ Büschel gehackte Petersilie oder andere Kräuter — 30 g gehackter Rohschinken oder Speckscheiben — Salz und Pfeffer — Paniermehl

Das Brot in kleine Stücke brechen und in einer Schüssel mit Wasser knapp bedecken. Eine halbe Stunde stehen lassen und dann ausdrücken. Mit dem Messer hacken oder ganz kurz cuttern. Das Brot soll nicht leimig werden. Die Zwiebel fein hacken, mit wenig Butter dünsten und zum Brot geben. Restliche Zutaten beifügen und mischen. Mit 2 Kaffeelöffeln die Portionen abstechen und auf einen Teller mit Paniermehl geben. Küchlein oder Kugeln formen, im Paniermehl drehen. Ein «Testküchlein» braten und evtl. mehr Mehl oder Paniermehl beigeben. **Tipp:** Dazu passt je nach Saison und Vorlieben Rahmlauch, Tomaten-Chili-Sauce, Ratatouille oder eine Salsa verde. Kann aber auch einfach so, etwa als Fingerfood für einen Apéro, genossen werden. **Variante:** Reibkäse anstatt Rohschinken verwenden.

Verlorene Eier

8 ovale Brotscheiben — 1 grosse Fleischtomate (Ochsenherz) — 8 mittelgrosse Eier
1 l Wasser — 1 dl Weissweinessig
1 EL Olivenöl — Basilikum oder Peterli
Salz und Pfeffer

Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit Olivenöl und Pfeffer mischen. Brotscheiben ca. 5 Minuten bei 200 Grad im Ofen rösten. Bei kleineren Portionen können die Brotscheiben auch getoastet werden. Salzwasser mit dem Essig aufkochen. Jeweils ein Ei auf einmal in eine Tasse aufschlagen und langsam in den schwach kochenden Sud gleiten lassen. Während 2 bis 3 Minuten pochieren. Mit einem Löffel das Ei so bewegen, dass das Eigelb vom Eiweiss eingehüllt wird. Mit einer Schaumkelle das Ei sorgfältig herausheben und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen. Die Eier zugedeckt warm stellen. Die Tomaten salzen und auf den gerösteten Brotscheiben verteilen, die pochierten Eier vorsichtig auf die Tomaten setzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum oder Petersilie nach Belieben darüberstreuen. **Tipp:** Gutes Vorbereiten und schnelles Arbeiten erforderlich!

Fotos: zvg

Apfelküchlein

5 kleinere Äpfel, geschält, mit dem Apfelausstecher entkernt, in 1 cm dicke Ringe geschnitten — 1 Zitrone, Saft

***Ausbackteig*:**
150 g Mehl — 1 Msp. Backpulver
¼ TL Salz — 1–1½ dl Bier oder Wasser
2 Eigelb — 2 Eiweiss, steif geschlagen
Erdnussöl zum Ausbacken — Zimt und Zucker, im Verhältnis 1 zu 1 gemischt.

Apfelscheiben mit Zitronensaft beträufeln, zugedeckt beiseitestellen. Mehl, Backpulver, Salz, Bier und Eigelb zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren, Eischnee darunterziehen. In eine Chrom- oder Gusseisenpfanne ca. 4 cm Öl geben und auf 180 Grad erhitzen (mit einem Küchenthermometer kontrollieren). Apfelscheiben mit Hilfe von 2 Gabeln durch den Teig ziehen, abtropfen lassen und im heissen Öl ausbacken. Die Apfelküchlein abtropfen lassen und kurz auf Haushaltpapier entfetten. Küchlein im Zimtzucker wenden und auf Dessertteller anrichten, sofort servieren. **Tipp:** Mit Boskop-Äpfeln werden die Küchlein säuerlich frisch, der Apfelring wird aber sehr saftig und weicht den Teig schnell auf. Gut eignen sich Cox Orange oder Glockenäpfel. Damit der Teig besser haftet, kann der Apfelring mit wenig Mehl bestäubt werden. Dazu passt eine Vanillesauce.

Und Ihr Rezept?

Hüten Sie selber ein feines altes Rezept? Senden Sie es uns! Eine Auswahl der Rezepte publizieren wir auf unserer Website – damit sie erhalten bleiben und auch andere Menschen erfreuen.

Senden Sie Ihr Rezept
(mit Name und Adresse) an:

Redaktion VISIT
Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145
8032 Zürich
visit-magazin@pszh.ch

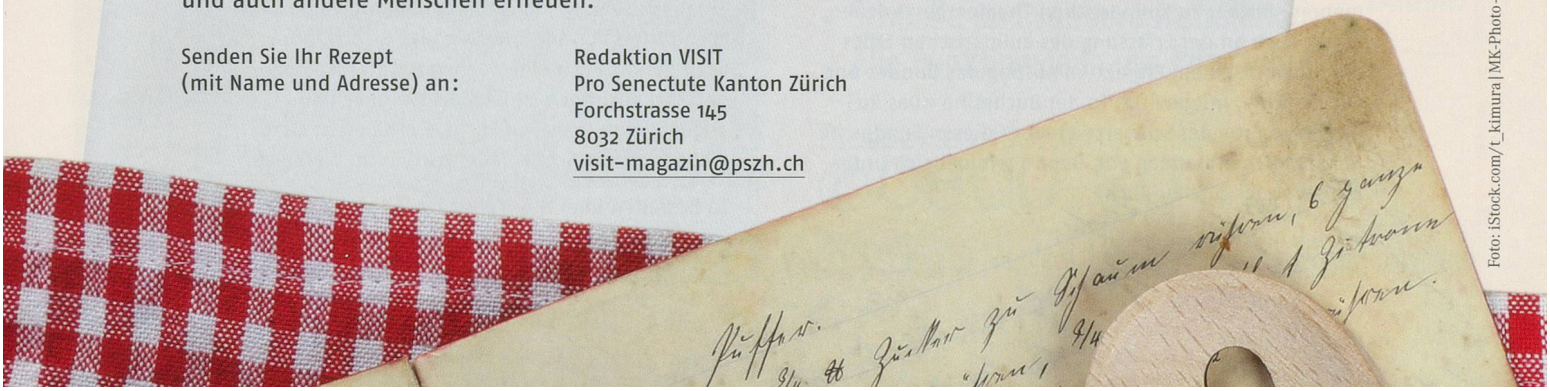

Foto: iStock.com/t_kimura | MK-Photo - Fotolia.com