Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 48 (1944-1945)
Heft: 9

Artikel: Sparen heisst das Losungswort, wir helfen Dir an diesem Ort
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-666473

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: 13.02.2026

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

Sparen heisst das Losungswort, wir helfen Dir an diesem Ort

Kuhfleisch schmackhaft und billig zubereitet

(Ausgearbeitet von den hauswirtschaftlichen Expertinnen des eidg. Kriegs-Ernährungs-Amtes.)

Kuhfleisch gehört zu den billigsten Fleischsorten. Es ist jedoch nicht so beliebt, weil es faserig, trocken und zäh ist. Folgende Rezepte sollen der Hausfrau helfen, trotzdem bekömmliche und gute Gerichte aus Kuhfleisch auf den Tisch zu bringen. Auch die Fleischwahl spielt eine Rolle, daher sollte beim Metzger das zur Zubereitung geeignetste Stück verlangt werden.

Einige allgemeine Winke zur Zubereitung von zähem Fleisch:

1. Das Fleisch wird durch das Lagern zarter.
2. Durch Klopfen des Fleisches mit dem Fleischhammer oder einem breiten Messerrücken werden die Fasern gelockert.
3. Das Fleisch am Vorabend oder einige Stunden vor dem Gebrauch mit Öl leicht bepinseln und beschweren.
4. Das Fleisch in eine Essig-, Most- oder Weinbeize 5—8 Tage einlegen. Heiße Beize macht das Fleisch schneller zart. Das Fleisch kann auch in **Buttermilch oder Magermilch** zum Beizen eingelegt werden.
5. Siedefleisch in der Kochkiste kochen. In Großbetrieben sollen die Fleischstücke nicht schwerer als 3—4 kg sein.
6. An Stelle von Siedefleisch, das eher trocken ist, werden mit Vorteil Gulasch, Eintopfgerichte, Sauerbraten, Ragout (s. Rezepte) zubereitet.
7. Hackfleisch und Geschnetzeltes sind vorteilhaft in bezug auf die Kochdauer und Verwendung.
8. Etwas Essig oder Weißwein der Sauce beigemischt, verkürzt die Kochdauer.

I. Siedefleisch.

Hiefür eignen sich: Hals, Brust, Lempen, Schwanzstück, Vorschlag oder Nuß und Federstück.

Grundrezept: 500 g Fleisch, einige Knochen, Gemüse, Zwiebel, etwas Essig, Most oder Weißwein, Salz.

Knochen und Zwiebeln ohne Fett rösten, kalte Flüssigkeit zugeben und zum Kochen bringen. Das Fleisch und das gerüstete Gemüse in die kochende, mit etwas Essig und Salz gewürzte Brühe geben, 20 Minuten vorkochen und 3½ bis 4 Stunden in die Kochkiste stellen. Das Fleisch quer zur Faser in Scheiben schneiden, etwas feines Salz darüber streuen und mit Fleischbrühe leicht begießen, damit das Fleisch nicht zu trocken ist. Das Suppengemüse kann neben dem Fleisch angerichtet, mit Grünem bestreut, serviert werden.

Steht keine Kochkiste zur Verfügung, so wird das Gemüse dem Fleisch erst ungefähr ½ Stunde vor Ende der Kochzeit beigegeben.

Varianten: Gebratenes Fleisch und Saucenfleisch werden von vielen dem Siedfleisch vorgezogen. Die folgenden Rezepte vereinen die Vorteile der beiden Zubereitungsarten. Da das Fleisch zuerst gesotten wird, erhält die Hausfrau eine ausgezeichnete Brühe und hat die Gewißheit, daß das Fleisch gar auf den Tisch kommt. Durch das nachträgliche Braten wird das Fleisch schmackhafter, dadurch bekömmlicher und dank der Sauce ausgiebiger.

1. Das Suppenfleisch ½—1 Stunde in der gewürzten Flüssigkeit kochen, herausnehmen, abtrocknen und in etwas heißem Fett oder Öl anbraten und wie einen **Schmorbraten** fertig kochen, oder das Fleisch in Ragoutstücke schneiden, anbraten und wie **Voressen zubereiten.**

2. ½ Stunde vor Ende der Kochzeit die zur Suppe bestimmte Brühe abschöpfen. Das Fleisch in Tranchen oder in Würfel schneiden. In die restliche Brühe ein Mehlteiglein einlaufen lassen und eine kräftige, gewürzte Tomaten-, Kräuter-, Rettich- oder Senfsauce zubereiten; das in Stücke geschnittene Fleisch darin garkochen.

Resteverwertung:

1. Kalte Siedefleischschnitten mit einer falschen Mayonnaise oder Salatsauce servieren.

2. Siedefleisch in Würfeli schneiden, mit gekochtem Gemüse wie Rübli, Sellerie, Erbsli, Kartoffeln als Mischsalat zubereiten.