

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich

**Band:** 48 (1944-1945)

**Heft:** 10

**Artikel:** Sparen heisst das Losungswort, wir helfen Dir an diesem Ort  
[Fortsetzung]

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-667248>

#### **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:** 20.02.2026

**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.)

### **Fortsetzung**

#### **II. Hackfleisch.**

Fein gehackte Siedefleischreste oder rohes Hackfleisch in der Omelettenpfanne mit verwiegten Zwiebeln und wenig Fett anrösten, etwas Mehl darüber streuen und wenden, bis das Mehl nicht mehr sichtbar ist. Mit Flüssigkeit oder Brühe ablöschen, Kräuter und Salz zum Würzen beigeben.

**A b a r t:** Dem Hackfleisch können gekochtes, durchgetriebenes Gemüse, auch Kartoffeln (Reste) zum Strecken beigegeben werden.

#### **Gefülltes Gemüse:**

Kartoffeln, Kohlrabi, Gurken, Zucchettis, Tomaten und Zwiebeln werden ausgehöhlt (Kartoffeln, Kohlrabi, Sellerie in kochendem Salzwasser 5—8 Minuten vorkochen) und mit zubereitetem, gut gewürztem Hackfleisch füllen, in eine Pfanne oder Auflaufform geben. Etwas Brühe zugießen und weichdämpfen.

Die sauberen und gesunden Gemüseabfälle sowie das Kochwasser zu einer Suppe verwenden. **A n m e r k u n g:** Blattgemüse wie Lattich, Spinat, Kabis, Kohl und Lauch, sowie die obgenannten Gemüse können schichtweise mit Hackfleisch in der Guß- oder Omelettenpfanne oder in einer Auflaufform gedämpft werden.

#### **Sauerkraut mit Hackfleisch:**

Sauerkraut wie gewohnt in etwas heißem Fett und Zwiebeln gut durchdämpfen, eine roh geäffelte Kartoffel zum Binden beigeben oder etwas Mehl darüber stäuben und mit Flüssigkeit ablöschen und weichkochen.

Aus frischem Kuhfleisch oder Resten von Siedefleisch ein schmackhaftes Hackfleisch herstellen. Dies unmittelbar vor dem Anrichten mit dem Sauerkraut mischen oder lagenweise anrichten. Dieses Gericht ist bekömmlich und sehr ausgiebig.

#### **Kartoffelring mit Hackfleisch:**

Kartoffelstock zubereiten, feingehacktes Siedefleisch mit einer Tomatensauce einige Minuten kochen. Den Kartoffelstock als Ring auf eine Platte anrichten. Hackfleisch mit der Sauce in die Mitte geben und mit Grünen bestreuen.

**A u f l a u f:** Kartoffelstock schichtenweise mit

dem Hackfleisch in die gefettete Form einfüllen und mit Tomatensauce oder irgend einer andern Sauce übergießen und im Ofen aufziehen.

Das Gericht kann auch ohne Sauce mit Käse bestreut oder mit Salat serviert werden. Dieser Auflauf kann mit gedämpftem Gemüse bereichert werden.

#### **Neapolitanisches Gericht:**

Aus Mais, Grieß oder Erbsgrieß einen dicken Brei kochen, die Hälfte davon auf ein abgespültes Brett sofort ausbreiten, das zubereitete Hackfleisch darübergießen und den zurückbehaltenen Brei darauf streichen. Es muß rasch gearbeitet werden, damit die Masse zusammenhält. Erkalten lassen, in Rechtecke schneiden, mit Öl überpinseln und im Ofen oder in der Omelettenpfanne beidseitig goldig überkrusten. Mit Salat oder mit einer pikanten Sauce servieren.

#### **A b a r t e n:**

1. Der Einfachheit halber kann das Hackfleisch mit dem Brei vermischt und in Schnitten ausgebacken werden.
2. Einen weniger dicken Brei mit dem Fleisch schichtweise in eine eingefettete Auflaufform füllen und im Ofen überbacken.

#### **Hackbraten mit Kartoffeln (Sehr sättigend):**

300 g Hackfleisch, 300 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, Salz, Grünes.

Kartoffeln in der Schale kochen, schälen und heiß durchreiben. Dann zum rohen Hackfleisch oder fein verwiegten Siedefleisch geben, die geröstete Zwiebel, Salz und Grünes beimischen und alles mit einer Holzkelle sehr gut kneten. Aus der Masse eine Wurst formen, in wenig heißem Fett in der Bratpfanne anbraten, mit Flüssigkeit ablöschen,  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  Stunde zugedeckt schmoren lassen. Die Sauce vor dem Anrichten mit Mehl binden.

#### **A b a r t e n:**

1. Aus der Fleisch-Kartoffelmasse Plätzli formen und in der Bratpfanne kurz backen.
2. Der Masse kann fein verwiegtes, gedämpftes Gemüse beigegeben werden.