

<b>Zeitschrift:</b>	Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Fourierverband
<b>Band:</b>	17 (1944)
<b>Heft:</b>	7
<b>Rubrik:</b>	Mitteilungen des Kommandos U.O.S. für Küchenchefs : Kochrezepte [Fortsetzung]

### **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:** 13.01.2026

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

früh schon Obst- und Gemüsebrei, sowie Zitronen- und Orangensaft, auch Vitamin C-Präparate. Auch der Gehalt an Vitamin D ist in der Regel zu gering und muss häufig durch künstlich hergestelltes Vitamin D oder Lebertran oder mit ultraviolettem Licht bestrahlte Milch ergänzt werden. Durch zu hohes Erhitzen werden die Vitamine zum Teil unwirksam gemacht.\* Eigelb ist reich an fettlöslichen Vitaminen. Beim Fleisch enthalten Herz, Leber, Niere und die daraus hergestellten Nahrungsmittel beachtliche Mengen Vitamine.

Wir ersehen also an dieser freien Zusammenstellung aus dem „Gesundheitsbüchlein“ des Reichsgesundheitsamtes (276 Seiten) die ausserordentliche Wichtigkeit der Vitamine in unserer Nahrung und den immer grösser werdenden Nutzen der synthetischen Vitamine als Ersatz der zerstörten Vitamine und als Heil- und Vorbeugungsmittel gegen viele Krankheiten.

## Mitteilungen des Kommandos U.O.S. für Küchenchefs

### Kochrezepte

(Fortsetzung)

**Hackbraten, Hackbeefsteaks:** 12 kg Fleisch mit Knochen, 4,5 kg Kartoffeln, 1 kg Mehl, 4,5 l Wasser, 1 kg Zwiebeln, 1 kg Lauch, 1 kg Kabis, 500 g Sellerie, 1 kg Fett, 10 Zehen Knoblauch, Salz und Gewürze nach Bedarf.

Das Fleisch ist durch eine Scheibe mittlerer Grösse der Fleischhackmaschine („Scheffel“) passieren zu lassen. Die Kartoffeln und das Gemüse sind ebenfalls durch den „Scheffel“ zu passieren. Das Fleisch kommt separat zur Weiterverarbeitung in den „Blitz“ (Misch- und Hackmaschine). Während dieser Verarbeitung, die ca. 10 Minuten dauert, ist der Fleischmenge Wasser und Gewürze sorgfältig beizugeben bis ein feiner zusammenhängender Teig (Brät) entsteht.

(Ist kein „Blitz“ vorhanden, so ist das Fleisch 2—3mal durch die Fleischhackmaschine passieren zu lassen, dabei ist die feinste Scheibe zu verwenden.)

Das Fleisch ist aus dem „Blitz“ herauszunehmen.

Hierauf kommen die Kartoffeln und das Gemüse zusammen während einigen Minuten in den „Blitz“. Das Brät ist nachher langsam dieser Gemüsemasse beizugeben, bis alles gut vermengt ist.

Will man Hackbraten zubereiten, so sind aus dem Brät 1—2 kg schwere Laibe zu formen. Diese sind in ca. 1 kg sehr heissem Fett partienweise anzubraten.

Zur Zubereitung der Sauce ist das Gemüse im Fett anziehen zu lassen. Nachher Entzug des Fettes; mit ca. 15 l Wasser ablöschen und aufkochen lassen; die angebratenen Fleischstücke beigeben. Zugabe von ca. 400 g Salz und Gewürze und leicht kochen lassen. Nach Belieben kann die Sauce mit 500 g Mehl gebunden werden.

\* Siehe Anmerkung auf Seite 154.

Um Hackbeefsteaks herzustellen, ist das oben zubereitete Brät in ca. 100 g schwere Kugeln zu formen, etwas flach zu drücken und in sehr heissem Fett beidseitig gut anzubraten.

Für beide Arten ist das Fleisch nur sehr leicht zu kochen. Kochdauer für Hackbraten ca. 20—30 Minuten, für Hackbeefsteaks ca. 15—20 Minuten.

Sofern ein Brat- oder Backofen vorhanden ist, kann eine Art Fleischkäse hergestellt werden. Das Brät ist in geeignete, etwas eingefettete Formen abzufüllen, während ca. 1 $\frac{1}{2}$  Stunden im heissen Ofen zu belassen und gut zu backen.

Als Zwischenverpflegung, kalt aufgeschnitten, eignet sich die Abgabe von Fleischkäse vorteilhaft.

**Risotto:** Als Hauptgericht in den Kochkisten zubereitet. 12 kg Reis, 1 kg Fett, 2 kg Zwiebeln, 2 kg Käse, (allenfalls 1 kg Tomatenpurée oder 4 kg frische Tomaten), 400 g Salz, etwas Pfeffer und Muskat, 36 l Wasser, Fleisch- oder Knochenbrühe.

In 3 Kochkesseln das erforderliche Quantum Wasser, Fleisch- oder Knochenbrühe gleichmässig verteilt zum Sieden bringen. In einer Bratpfanne die feingehackten Zwiebeln im heissen Fett anziehen und zu gleichen Teilen den Kochkesseln beifügen, salzen und würzen (allenfalls Tomatenpurée oder frische Tomaten beigeben). Nach dem Aufkochen Reis beigeben, gut umrühren, wieder aufkochen lassen, Kochkessel schliessen und in die Kisten verpacken. 10 Minuten garkochen lassen. Kisten öffnen, Kochkessel herausnehmen und jedem Kochkessel weitere 4 l kaltes Wasser, Fleisch- oder Knochenbrühe und den geriebenen Käse beigeben, gut mischen, event. nachsalzen und würzen. Kochkessel in die Kisten verpacken und stehen lassen.

**Anmerkung:** Bei dieser Art der Zubereitung in den Kochkisten kann Risotto 4—5 Stunden vor der Mahlzeit gekocht werden.

**Teigwaren:** Als Hauptgericht in den Kochkisten zubereitet. 12 kg Teigwaren, 1 kg Fett, 2 kg Zwiebeln, 2 kg Käse, (allenfalls 1 kg Tomatenpurée oder 4 kg frische Tomaten), 400 g Salz, etwas Pfeffer und Muskat, 36 l Wasser, Fleisch- oder Knochenbrühe.

In 3 Kochkesseln das erforderliche Quantum Wasser, Fleisch- oder Knochenbrühe gleichmässig verteilt zum Sieden bringen. In einer Bratpfanne die feingehackten Zwiebeln im heissen Fett anziehen und zu gleichen Teilen den Kochkesseln beigeben, salzen und würzen (allenfalls Tomatenpurée oder frische Tomaten beigeben). Nach dem Aufkochen die Teigwaren gleichmässig verteilt beigeben, gut umrühren, wieder aufkochen lassen, Kochkessel schliessen und in die Kisten verpacken. 10 Minuten garkochen lassen. Kisten öffnen, Kochkessel herausnehmen und jedem Kochkessel weitere 4 l kaltes Wasser, Fleisch- oder Knochenbrühe und den geriebenen Käse beigeben, gut mischen, event. nachsalzen und würzen, die Kessel in die Kisten verpacken und stehen lassen.

**Anmerkung:** Bei dieser Art der Zubereitung von Reis kann derselbe 4—5 Stunden vor der Mahlzeit gekocht werden.