

Zeitschrift:	Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
Herausgeber:	Schweizerischer Fourierverband
Band:	65 (1992)
Heft:	7
Rubrik:	Blick in den Kochtopf

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: 18.01.2026

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

Spiel mit dem Feuer

Marinaden, die Krönung der Grilladen

Fleischstücke werden nicht nur aromatischer, sondern auch zarter durchs Marinieren. Am besten ist es, wenn sie bereits am Vortag in die Marinade eingelegt werden (im Kühlschrank). Vor dem Grillieren gut abtropfen lassen. Wenn das Fleisch nahe der Glut braten soll, tupft man die Marinade besser ab, weil die Zutaten sonst verbrennen und die Kruste der Grilladen bitter wird.

Tips fürs Marinieren:

- Kräuter und Gewürze passen besonders gut zu Grilliertem.
- Öl und Senf verhindern das Austrocknen während des Grillierens.
- Salz gehört nicht in die Marinade, es entzieht dem Fleisch Saft. Erst das fertig grillierte Fleisch sparsam salzen.

Marinade für Schweinefleisch

- 3 Essl. Öl
- 3 Essl. Weisswein
- 1 Essl. milder Senf
- 1 durchpresste Knoblauchzehe
- 1 Essl. Rosmarin
- ½ feingehackter Beifuss
- ½ Teel. grobgehackter Gewürzpfeffer

Marinade für Rindfleisch

- 4 Essl. Öl
- 2 Essl. Rotwein oder Cognac
- 1 Essl. feingehackte Küchenkräuter (Thymian, Rosmarin, Majoran)
- 1 Essl. fein zerstossener grüner Pfeffer
- 1 Teel. grobgehackter schwarzer Pfeffer

Marinade für Lammfleisch

- 3 Essl. Olivenöl
- 2 Essl. Rotwein

- 3 durchpresste Knoblauchzehen
- 2 Essl. Körnersenf
- ½ Tasse feingehackte Provencekräuter (Majoran, Thymian, Rosmarin, Salbei)
- 1 Teel. grober schwarzer Pfeffer
- 1 Teel. zerstossene Pfefferschoten

Marinade für Brustspitzli

- 3 Essl. Öl
- 2 Essl. Weinbrand
- 1 Teel. Aprikosenkonfitüre
- 1 Essl. Dijon-Senf

Nun kommen wir zum Grillieren:

- Erst grillieren, wenn Holz zu Glut geworden oder Holzkohle ganz durchgeglüht ist.
- Fleisch mindestens 1/2 Stunde vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen.
- Marinade vor dem Grillen gut abtropfen, abstreifen, aufbewahren (tropfende Marinade verbrennt).
- Fleisch nicht an der Sonne liegen lassen.
- Bratgut zuerst auf jeder Seite 1 Minute anbraten, erst dann fertig braten.
- Nach dem Anbraten Grillrost wenn möglich höher stellen.
- Fleisch während des Grillierens sparsam mit Marinade bepinseln.

- Flache Fleischstücke 10-20 Minuten grillieren, je nach Fleischsorte, Dicke und Abstand zur Glut.
- Schweinefleisch und Geflügel ganz durchbraten, Rindfleisch oder Lamm darf rosa sein.

Hinweis: Grosse grillierte Stücke sollen vor dem Aufschneiden einige Minuten ruhen, damit sich der Fleischsaft sammeln kann.

Vorzüglich eignen sich:

Schweinefleisch (durch zogene Stücke bleiben schön saftig).

- Hals, Koteletts, Brustspitz

Rindfleisch (ein 1-2tägige Marinade lohnt sich)

- Hohrückesteaks, Porterhouse-Steaks, Entrecôtes

Kalbfleisch (nicht zu lange braten, trocknet leicht aus)

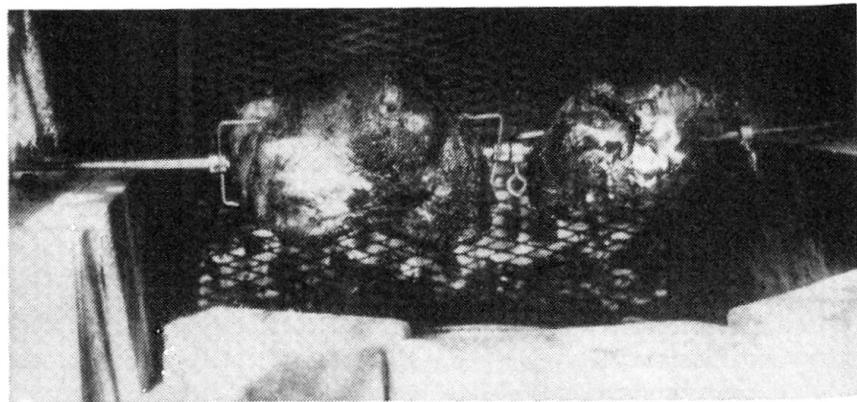
- Koteletts, Kalbsbrustschnitten

Lammfleisch (wird auf dem Grill hervorragend)

- Koteletts, Chops, Schultersteaks, Gigots

Geflügel (nicht zu lange braten, trocknet leicht aus)

- alle Stücke von Poulet und Trute geeignet



Kaum sind die Tage wärmer, werden auf Balkonen, in Gärten oder wo auch immer ein gemütliches Plätzchen zum Picknick lockt, Grillgeräte aufgestellt. Der FOURIER ist nicht verlegen, Ihnen einige Grilltipps weiterzugeben.

Foto: Heidi Wagner-Sigrist

Zum Verwöhnen noch verschiedene Saucen:

Knoblauchsauce

1/2 Becher Joghurt und 1/2 Becher Sauerrahm vermischen mit einer halben geraffelten Salatgurke und 4 durchgepressten Knoblauchzehen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Sauce provençale

4 Essl. Mayonnaise, 4 Essl. Rahm, 1 Essl. Körnersenf, 1. Essl. Olivenöl, groben schwarzen Pfeffer vermischen mit feingehackten Provencekräutern (Majoran, Thymian, Rosmarin, Salbei).

Einige Tips anderer Grillkünste:

Mixed Grills für 4 Personen 1 Gi-gottranche ohne Bein, ca. 3 cm dick

1 Schweinshalssteak, ca. 3 cm dick
1 Hohrückensteak, ca. 3 cm dick
4 Tranchen Speck
1 Apfel
4 Chipollatas
2 dünne Kalbschnitzel

1 Stangensellerie
Salz, Pfeffer, Paprika, Öl
Die grossen Fleischstücke in je 4 Stücke schneiden. Den Apfel vom Kerngehäuse befreien und vierteln, in die Specktrachen wickeln. Die Kalbschnitzel entzweischneiden und Stangensellerie einrollen. Alle Zutaten abwechselungsweise auf Metallspiesse stecken und gewürzt und mit Öl bepinselt bei mittlerer Hitze ca. 10–15 Minuten grillieren.

Grillspiess

1 Schweinbratwurst
1 Kalbsbratwurst
2 kleine Zwiebeln
1 Peperoni
4 Specktrachen
1 Zucchetti
Die Schweins- und die Kalbsbrat-wurst an den Spiess stecken, da-

zwischen die halbierten Zwiebeln, Peperonistücke und die in Speck-trachen eingepackten Zucchetti-stücke.

Kartoffeln gefüllt, in Alufolie

4 gleichmässig grosse Kartoffeln Aromat
Käse nach Wahl (Schachtelkäse oder Emmentaler)
Mit einer Bürste die Kartoffeln sau-ber waschen, halbieren, leicht aus-höhlen und mit Aromat würzen. Zwischen beide Kartoffelhälften den Käse legen und die Hälften zusammenklappen, in Alufolie gut einwickeln. Auf Gartengrill ca. 45 Min. backen.

Dazu werden verschiedene Salate serviert; die Saucen dazu:

Grundsauce:

1 Messerspitze Pfeffer
1 Teel. Senf
1/3 Teel. Salz
3 Essl. Kressi Essig
4 Essl. Dorina Öl
alle Zutaten mit dem Schwingbe-sen gut verrühren. Diese Sauce kann mit einer gehackten Zwiebel, Knoblauch, frischen oder getrock-neten Kräutern bereichert werden.

French Dressing

2 Messerspitzen weisser Pfeffer
1 Teel. Senf
1 Tropfen Tabasco
1/3 Teel. Salz
3 Essl. Weissweinessig
1 Eigelb
4 Essl. Dorina Öl
alle Zutanten mit dem Schwingbe-sen gut verrühren. Die Sauce kann auch mit einem gekochten, fein zerdrückten Eigelb zubereitet wer-den. Eine delikate, leicht gebunde-ne Sauce, die zu den meisten Salaten passt. Mit frischen Kräutern schmeckt sie immer wieder anders.

Italienische Sauce

2 Messerspitzen schwarzer Pfeffer
1/4 Zwiebel, gehackt
1/2 Knoblauchzehe, gepresst
1/3 Teel. Salz
4 Essl. Kressi Rosso
5 Essl. Dorina Öl
alle Zutaten mit dem Schwingbe-sen verrühren. Die italienische Sauce kann zur Abwechslung auch mit Olivenöl zubereitet werden.

Für die schlanke Linie empfiehlt es sich, Mayonnaise und Öl zum Teil durch Quark, Joghurt oder Sauerrahm zu ersetzen!

Elsbeth Klunker-Aeschbach

Pfiffige Getränke für den Sommer

klu. Trinken ist für unseren Körper lebensnotwendig. Die tägliche Flüssigkeitsaufnahme sollte 2,5 bis 3 Liter betragen, wovon 1,5 bis 2 Liter in Form von Getränken aufge-nommen werden sollen. Wie viel-seitig unsere Getränke jedoch sein können, ersehen Sie aus der nach-folgenden Indeobörse. Wichtig ist, dass die Getränke Durstlöscher sind und nicht zu grossen Zucker-lieferanten werden. Mit etwas Phantasie können Sie mit Ihren eigenen Tees und mit Apfelsaft vielseitige, gesunde und abwechs-lungsreiche Getränke herstellen.

Ideen für einfache, günstige Durstlöscher

Amerikanischer Teenager-Cock-tail: 1/2 Glas Apfelsaft, 1/2 Glas Joghurt, wenig Birnel: alles zusam-men gut schütteln, bis es leicht schaumig ist, mit Schoggistreusel garnieren.

Kräftiger Durstlöscher: 1 l Was-ser, 1 kl. Handvoll Lindenblüten,

2 Nelken, 6 Aniskörner: alles zusammen aufkochen; 1 l Apfelsaft beigeben, evtl. mit wenig Birnel süßen, Zitronensaft dazugeben.

Eistee: 3 El Teeblätter in einen Krug geben, 3 dl. Wasser aufkochen, darübergiessen, 5 Min. ziehen lassen, absieben (lässt man ihn länger ziehen, wird er bitter); Schale einer Zitrone dazureiben, den Saft auspressen, beifügen, 1 El Birnel zugeben, 7 dl Wasser dazugießen, kühl stellen, Eiswürfel, Zitronenscheiben in Gläser geben, Tee dazugießen.

Milchmischgetränke: 200 g Saisonfrüchte vorbereiten, in einen Massbecher geben, 1 El Zitronensaft, 1 El Birnel oder Zucker, 8 dl Milch beifügen, mixen, sofort servieren.

Holunderblüten- oder Zitronenmelissensirup: 6 bis 8 Blütendolden oder Zitronenmelissenblätter überbrausen, 1 l Wasser aufkochen, darübergiessen, ziehen lassen, absieben, 800 g Zucker, 20 g Zitronensäure beifügen, unterhäufigem Rühren aufkochen, in sauber gewaschene Flaschen, die heiss ausgespült wurden, abfüllen, sofort verschliessen, Flaschen aussen reinigen, wenn abgekühlt, beschriften. Achtung: Beim Einfüllen der Flasche, diese auf ein Holzbrett stellen, da die Flasche sonst zerpringen kann.

Reife Tomaten nach Wunsch

In den USA ist es mit Hilfe der Gentechnik gelungen, schier unbegrenzt haltbare Tomaten zu züchten. Die Früchte werden erst rot und reif, wenn man sie mit Athylen oder Propylen begast.

FAZ. Das Begasen ist etwa von den Bananen her schon lange bekannt. Athylen ist aber auch in der Natur an der Fruchtreifung beteiligt und wird von den Pflanzen selber gebildet. Die Gentechniker haben nun Tomaten gezüchtet, die nicht mehr in der Lage sind, dieses Athylen zu produzieren.

In Albany verfügt man über eine Zuchtsorte, deren Athylenproduktion um 99,5 Prozent vermindert ist. Diese Tomaten reifen nicht mehr von selbst. Nach drei oder vier Monaten werden sie allenfalls gelb, unabhängig davon, ob man sie pflückt oder an der Pflanze belässt. Die Rotfärbung bleibt aus, die Tomaten werden weder weich noch aromatisch. Diese Reifungsperre lässt sich dann ganz nach Belieben – eben durch Begasen – aufheben. Dann erst werden die Tomaten rot und weich. Sie sollen sich in Konsistenz, Aroma und Farbe nicht von natürlich gereiften Früchten unterscheiden.

Tips und Tricks

Oft bleibt vom Backen oder Kochen Eigelb übrig. Um es einige Tage aufheben zu können, lässt man es in eine Tasse gleiten, giesst kaltes Wasser darüber und stellt alles in den Kühlschrank. Auf diese Weise trocknet der Eidotter nicht aus.

Würste zum Braten schrumpfen nicht und platzen weniger leicht, wenn man sie vor dem Braten etwa zehn Minuten in heissem, aber nicht kochendem Wasser ziehen lässt.

Hartgewordene Kekse bekommt man wieder weich, wenn man sie in eine Büchse mit einem Stück Apfel legt. Nach drei bis vier Tagen sollte allerdings das Apfelstück entfernt werden, denn es könnte schimmeln.

Beim Garen von Blumenkohl entsteht oft ein unangenehmer Geruch. Ein Schuss Milch im Kochwasser neutralisiert den Geruch.

Quietschende Bettfedern können erheblich den Schlaf stören. Mit Möbelpolitur eingerieben, lässt sich dieses Übel beseitigen.

ALTERAKTIV

HANS PETER WYSS



Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu