

Zeitschrift: Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 66 (1993)

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: 16.04.2026

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

Rezepte aus dem neusten Kochrezept-Buch der Schweizer Armee

(Die Berechnungen gelten für 100 Mann; eine Umrechnung auf kleinere Einheiten sollte also keine Probleme mit sich bringen).

Fischfilets Zuger Art

Zutaten

Fischfilets	15 kg
enthäutet, ohne Gräten (Zander, Karpfen, Schleie, Forelle, Dorsch, Flunder)	
Kochbutter	0,5 kg
Zwiebeln	1 kg
feingeschnitten	
Weisswein	3 Liter
Fischfond	10 Liter aus Pulver
Vollrahm	2 Liter
Mehl	0,6 kg
Rohmilch	2 Liter
Petersilie	0,2 kg
gehackt	
Schnittlauch	0,2 kg
feingeschnitten	
Kerbel frisch	0,2 kg
Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Majoran, Thymian, Dill	

Zubereitung

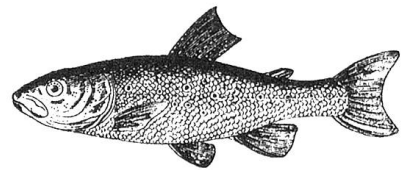
- 8 Liter Fischfond aufkochen, das in der Milch angerührte Mehl durch ein Spitzsieb passiert begeben und unter stetem Rühren aufkochen. Anbrennengefahr!
- In einer Bratpfanne die Kochbutter erhitzen und die Zwiebeln dünsten.
- Die portionierten und gesalzenen Fischfilets darauf verteilen und mit dem restlichen Fond sowie dem Weisswein übergiessen.
- Rasch aufkochen, Feuer entfernen und den Fisch kurze Zeit ziehen lassen.
- Die Fischfilets anrichten und warmhalten.
- Den entstandenen Fond in die vorgekochte Sauce geben, Rahm beifügen und aufkochen.

- Die Sauce mit den frischen Kräutern verfeinern, abschmecken und über die Fischfilets geben.

Anmerkung Salzkartoffen oder Gemüsereis dazu servieren!

2. Mineralstoffe

Meerfisch enthält Phosphor, Calcium, Eisen und Jod. Jod ist ein essentieller Bestandteil der Schilddrüsenhormone, und Jodmangel kann zu Kropfbildung führen. Eine



Fisch genissen – gesund essen

(STI) **Einmal pro Woche Fisch auf den Tisch** – lautet die Devise der Ernährungswissenschaftler. Nicht überall in der Schweiz kann man jederzeit frischen Fisch kaufen; meistens besteht jedoch im Lebensmittelhandel die Möglichkeit, sich mit Fisch- und Fischprodukten aus der Tiefkühltruhe zu versorgen. Und somit stünde prinzipiell einer Fischmahlzeit pro Woche auch nichts mehr im Wege. Wir Schweizer zählen jedoch nicht zu den grössten Fischessern, und im Vergleich mit Fleisch, liegt unser Geschmack in der Regel nicht beim Fisch. Deshalb sollte aber Fisch keineswegs als zweitrangig eingestuft werden, denn seine Vorteile sind vielfältig.

Was macht Fisch so wertvoll?

1. Eiweissgehalt

Fisch enthält biologisch besonders wertvolles Eiweiss. Eine Fischportion von 150 g enthält den halben Tagesbedarf an tierischem Eiweiss. Wegen seines geringen Bindegebeanteils ist Fischeiweiss auch besonders gut verdaulich.

bis zwei Meerfischmahlzeiten pro Woche sichern bereits den grössten Teil des Jodbedarfs. So einfach ist das!

3. Vitamine

Nicht zu unterschätzen ist auch der Gehalt an Vitamin A und D des Fischfleisches. Vitamin A wird gerne «Schönheitsvitamin» genannt; es stärkt die Augen und verleiht ihnen erhöhten Glanz. Es beeinflusst das Zellwachstum und erzeugt glatte Haut. Vitamin D ist das sogenannte «Knochenvitamin». Wir brauchen es für gesunde Zähne, starken Knochenbau sowie für unser Nervensystem.

4. Fischfett

Das Fett von Fischen – besonders von solchen, die in kalten Gewässern leben – ist reich an hochungesättigten Fettsäuren. Diese zählen zu den sogenannten Omega-3-Fettsäuren im Gegensatz zu den Omega-6-Fettsäuren der pflanzlichen Fette und Öle. Omega-3-Fettsäuren beeinflussen im weitesten Sinn die Blutgerinnung und verringern das Zusammenballen der Blutplättchen. Zudem wird ihnen ein günstiger Einfluss auf

den Cholesterinspiegel sowie eine senkende Wirkung auf den Blutdruck zugesprochen. Fisch ist also eigentliche «Herznahrung».

Fischessen ist jedoch nicht nur unserer **Gesundheit** zuträglich, sondern es bedeutet auch **vielseitigen Genuss und Abwechslung**. Die Zubereitungsmöglichkeiten von Braten, Grillieren über Dämpfen bis Garen in Folie usw. sind äusserst vielfältig. Ob als ganzer Fisch, als Filets oder auch nach einem raffinierten Rezept als köstliche Mousse oder Terrine zubereitet, bietet Fisch immer wieder Abwechslung. Zudem gibt es in den Tiefkühltruhen des Lebensmittelhandels auch fertig vorbereitete Gerichte. Nehmen wir also die Empfehlungen für regelmässigen Fischkonsum ernst.

Würste – bekannt seit Jahrtausenden

Würste sind nicht etwa eine Erfindung unserer Zeit. Es handelt sich hierbei um ein Nahrungsmittel, das schon seit Jahrtausenden bekannt ist. Denn schon in Homers «Odyssee», geschrieben im 8. Jahrhundert vor Christus, ging es «um die Wurst»: «Hier sind Ziegenmagen, mit Fett und Blute gefüllt, die wir zum Abendschmaus auf glühende Kohlen gelegt. Wer nun am tapfersten kämpft und seinen Gegner besiegt, dieser wähle sich selbst die beste der bratenden Würste», heisst es da. Bei diesen «Würsten» scheint es sich um eine frühe Form der Blutwurst gehandelt zu haben. Wir finden an mehreren Stellen in der griechischen Literatur – und noch häufiger in der römi-

schon – Hinweise auf die Herstellung von Würsten.

Blutwürste zu essen, war den Christen verboten. Noch im Mittelalter hatte der oströmische Kaiser Leo VI. (886 bis 911) ein strenges Blutwurstverbot erlassen.

Dieses Verbot hat allerdings den Siegeszug der Würste nicht aufhalten können. Wurstwaren ermöglichen heute nicht nur eine zum Teil sehr lange Lagerungsfähigkeit des Nahrungsmittels Fleisch, sie haben auch die Palette kulinarischer Genüsse ausserordentlich erweitert. Die wichtigsten Würste im alten Rom waren Bratwürste (tomacula), Schweinswürste (lucanicae) und Blutwürste (botuli). Im Mittelalter ist die Beliebtheit der Würste weiterhin gewachsen, und die Auswahl wurde durch immer neue Sorten erweitert. Heute kennen wir Hunderte von Wurstsorten, jedes Land hat seine Spezialität, und in der Schweiz hat jede Region ihre eigenen Wurstsorten mit oft streng gehüteten Rezepten. (Aus «Stichwort Fleisch», herausgegeben von der GSF, 3001 Bern.)

Wurst ist nicht gleich Wurst

Würste spielen in unserem Menüplan eine nicht unerhebliche Rolle, denn mit ihrem breiten Angebot, das von kräftig-würzig und speckdurchzogen bis «light» reicht, bringen sie viel Abwechslung auf den Tisch. Würste werden in die drei Haupttypen Roh-, Brüh- und Kochwürste unterteilt.

Rohwürste setzen sich zusammen aus Muskelfleisch, Speck und verschiedenen Gewürzen und werden je nach ihrer Herstellung geräuchert oder luftgetrocknet zu Dauerwürsten. In der Regel werden sie roh gegessen. Ausnahmen: Saucissons, Luganighe und Cotechini, die gegart werden müssen. Es gibt

auch streichfähige Rohwürste wie Mettwurst oder Zwiebelwurst. Die bekanntesten Rohwürste sind Salami, Alpenklübler, Pantli usw.

Brühwürste sind Frischwurstarten für den raschen Genuss. Sie bestehen aus Muskelfleisch, Speck, Eis, Gewürzen (und je nach Sorte auch aus feingemahlener Schwarte). Nach der Herstellung werden sie teilweise geräuchert. Zu den Brühwürsten gehören u.a. Siedwürste, Cervelas, Schützenwurst, Klöpfer, Zungenwurst, Emmentalerli, auch alle Aufschnittarten sowie Fleischkäse.

Kochwürste: Zu dieser Familie zählen alle Würste aus gekochtem Fleisch, Speck, Innereien mit Gewürzen und Sülze. Sie werden entweder gekocht, gebraten oder gebacken verkauft, zum Beispiel Blut- und Leberwurst, Schwartemagen oder Terrinen. Obschon alle Kochwürste gut gekocht werden, gelten sie als begrenzt haltbare oder sogar als leicht verderbliche Fleischwaren. Sie verlieren bei längerer Aufbewahrung auch sehr stark an Aroma.

Das Garen von Würsten

Der Fachmann in der Metzgerei verwendet viel Sorgfalt darauf, knackige, gute Würste herzustellen. Und deshalb sollte man die gleiche Sorgfalt auch beim Heissmachen oder Garen anwenden. Würste sollte man nie kochen, sondern unterhalb des Siedepunktes bei etwa 70 bis 80 Grad Celsius ziehen lassen und dabei darauf achten, dass die Wassertemperatur nicht mehr ansteigt: sonst platzen sie. Vor dem Schneiden lässt man sie etwa fünf Minuten ruhen – so kann sich der Saft in der ganzen Wurst verteilen; zudem spritzen sie weniger beim Aufschneiden. gz