

Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 33 (1943)
Heft: 21

Rubrik: Die Küche im Frühling

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: 11.01.2026

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

Die Küche im Frühling

Spinat-Kuchen mit Speckwürfeli

Junger Spinat einigemal unter laufendem, kaltem Wasser gut waschen. Nicht abbrühen. Grob hacken oder durch die Hackmaschine treiben. In letzterem Falle ist es notwendig, den Spinat noch 3 Minuten in lauwarmes Wasser zu legen. Wir bereiten uns einen Kuchenteig aus 250 g Mehl, 1 Glas leicht gesalzenes, lauwarmes Wasser, ½ Glas Öl oder halb Öl und halb Fett. Sofort tüchtig miteinander verarbeiten, bis sich der Teig von der Schüsselwand löst. Ausrollen. Der Spinat wird in ca. 50 g Speckwürfeli mitgedünstet; gut würzen und sofort auf dem Kuchenteig auftragen. Sehr gut ist es, wenn der Spinat noch mit einem Schalenei gebunden werden kann. Heiss servieren mit Milchkaffee und mit einer währschaffen Suppe.

Spinat mit Ei

Die Zubereitung ist denkbar einfach; junger Spinat (pro 4 Personen 1 Kilo), waschen und hacken. 4 Esslöffel heisses Wasser sind mit Liebigs Fleischextrakt zu würzen; Muskat, Thymian, Pfeffer, Salz und ganz fein gewiegte Zwiebeln zufügen. Spinat zugeben, schnell mit dem Wasser vermischen und 5 Minuten kochen lassen. Mit einem Spiegelei, wenn man eines zu opfern bereit ist, servieren, oder eine Servalat in kleine Würfel schneiden, in der Pfanne glasig braten und über den Spinat geben.

Junge zarte Spinatblätter können nach gründlichem Waschen als Salat gereicht werden. Das Waschen ist deshalb wichtig, weil es darauf ankommt, dass an den Blättern eventuell haftender Dünger nicht in unseren Magen und Därme gelangt, was leicht Verstimmungen hervorrufen könnte.

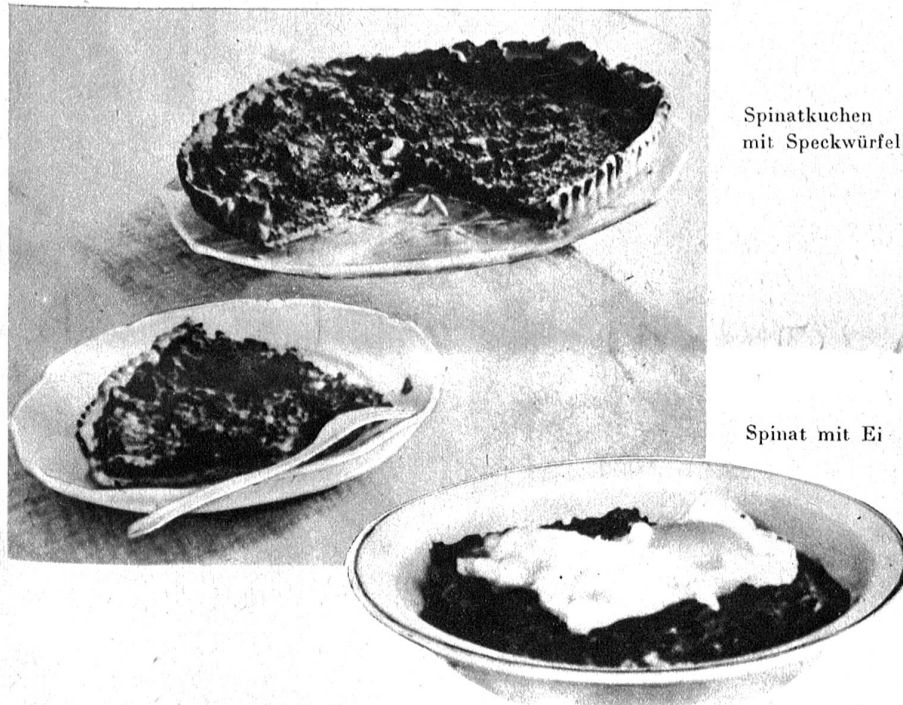


Es gibt wieder Spargeln!

Beim Einkauf von Spargeln muss darauf geachtet werden, dass sie keine Rostflecke aufweisen. Die Spargeln sollten nicht länger wie einen ganzen Tag aufbewahrt werden. Eventuell in ein in Essigwasser getauchtes Tuch einschlagen. Die Spargeln sind zu rüsten; holzige Enden abschneiden, dann bündeln und in leicht gesäuertem Salzwasser weich kochen. Köpfchen nach oben richten. So wird verhindert, dass die Köpfchen zu früh weich werden, leicht abfallen und das Beste der Spargel verloren geht. Ein hoher Suppentopf genügt in den meisten Fällen. Die abgeschnittenen Enden können jedoch noch in einer Suppe ausgekocht werden. Klein würfeln.

Spargeln mit Knöpfli

Wir bereiten uns aus 300 g Mehl, Wasser, Salz, 30 g aufgelöstem Trockenvollkornpulver, etwas Backpulver einen gut geschlagenen Knöpfelteig. 2 Stunden ruhen lassen. Dann wie üblich die Knöpfli abstechen oder durch das Knöpfli sieb geben. Die Spargeln wie oben angegeben weich kochen. Zu diesem Gemüse können sehr gut Bruchspargel, die im Preise bedeutend billiger sind, verwendet werden. Eine feuerfeste Form ausfetten, eine Lage Knöpfli, eine Lage geriebener Käse, dann Spargeln, wieder Käse und zuoberst mit Knöpfli abschliessen. Ueber alles eine Eiermilch giessen (aus einem Ei und etwas Milch hergestellt; gut verquirlen und mit Muskat abschmecken). Im Ofen 20 Minuten hellgelb überkrusten lassen. Dazu einen Löwenzahn Salat.



Spinatkuchen
mit Speckwürfeli

Spinat mit Ei

Quarkbrötchen

100 g Speisequark, Schnittlauch, Radiesli, Peterli, Tomaten, Löwenzahn usw. sind die Zutaten zur Zubereitung von pikanten Quarkbrötchen, die am Abend für gross und klein eine willkommene Abwechslung bringen. Wir können den Quark mit den verschiedenen Zutaten mischen, oder aber auf den Quarkbelag aufstreuen. Probieren Sie einmal: Quark gemischt mit Tomatenpuree; Paprika, Schnittlauch, Peterli, Thon, Sardinen, fein gewiegter Löwenzahn, oder für den Mann: mit Senf. Garnieren mit Ei, Radiesli, Gurkenscheiben; Gewürzweibeln; ev. mit gekochten Spargeln und geraffelten Rübli.

Sehr gut schmeckt der Quark, wenn wir ihn mit Zucker oder aufgelöstem Saccharin, Zimt, Zitronensaft, Zitronenrinde und etwas Kakao-Pulver mischen. Dieser Belag sollte jedoch auf getoasteten Brotscheiben serviert werden können. Sehr gut auf Knäkebrot.

