

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 64 (1993)
Heft: 12

Rubrik: "Bouquet garni" - Die Seite der Küche

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: 28.01.2026

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

«Bouquet garni» – Die Seite der Küche

Aus dem Steinhof-Blättli

Steinhof-Blättli

Beiträge zum Thema Würzen



Unsere Küche hat von jeher auf ausgewogene und bekömmliche Kost geachtet. Besonders die Rücksichtnahme auf die Essgewohnheiten steht bei uns im Vordergrund. Demgegenüber wollen wir uns aber neuen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen nicht verschliessen. Daher haben wir begonnen, vollwertige Nahrungsmittel in unsere Menus zu integrieren; nicht auf einmal, sondern nach und nach. Es zeigt sich nun, dass diese Kombination als Mittelweg ideal ist. Das Essen wird reichhaltiger und schmackhafter sowie auch bekömmlicher.

Ein wichtiger Bestandteil vollwertiger Kost sind **frische Kräuter und Gewürze**. So oft wie möglich brauchen wir in der Steinhofküche frische Kräuter zur Zubereitung und Abrundung unserer Speisen. Auf unseren Wunsch hin haben uns unsere Gärtner einen «mobilen Kräutergarten» vor der Küche angelegt. Anstelle von Geranien zieren fein duftende Kräuter unsere Fenster. Entlang der Fassade stehen grosse Töpfe mit buschigen Gewürzsträuchern. Nicht nur für die Nase, sondern auch fürs Auge sind vor allem die in voller Blütenpracht stehenden Kräuter ein Genuss.

Trotz einiger fachmännischer Bedenken können wir nun seit Monaten reichen Kräutersegen ernten. Wir haben aber auch gemerkt, dass unsere Kräuter das Interesse «Dritter» geweckt haben. Ein Topf mit Thymian hat auch schon «Laufen gelernt». Ganz besonders scharf sind unbekannte Wesen auf unseren Basilikum. Leider fragen uns die «Fremdpflücker» nicht. Wir würden ihnen gerne erklären, wie man die Pflanzen richtig verschwinden lässt, ohne dass die übrigen Schaden nehmen.

Für diesmal möchte ich das **Kräutlein «Rosmarin»** besonders vorstellen. Der Rosmarin-Halbstrauch wächst rings um das Mit-

telmeer. Bei uns eignet sich die empfindliche Pflanze nicht für den gewerbsmässigen Feldanbau. Dennoch fehlt Rosmarin in den wenigsten Hausgärten. Ein geschütztes Plätzchen lässt sich immer finden.

Rosmarin eignet sich vor allem für Lamm- und Schweinefleischgerichte sowie für Wild und Saucen. Es gibt auch einige wenige Fischrezepte mit Rosmarin. Auch Wurstwaren werden damit gewürzt. Im übrigen verwendet man das eher intensive Gewürz für Tomatengerichte, Ratatouille, Zucchetti, Auberginen, Gitzli, Geflügel, Kalbfleisch, Gulasch, Hackbraten, Pilze, Gewürzbutter und Kräutersaucen. Ein Spezialtip von der Steinhofküche: Knapp weichgekochte Kartoffelwürfel, zusammen mit feingehackten Rosmarinnadeln in Butter braten. – Lassen Sie sich überraschen!

Schon im Mittelalter soll darüber geschrieben worden sein, dass Rosmarintee «keck und herzhaftig» mache – und – «allen tag getrunken, das Alter retardiere»!

Unsere Rosmarinsträucher haben dieses Jahr in voller Blütenpracht gestanden. Wer sie bestaunt hat, interessiert sich sicher für die folgende Aussage aus einer alten Legende: Als die heilige Familie auf der Flucht nach Ägypten ausruhte, breitete die Jungfrau Maria ihren Mantel über einen weiss blühenden Rosmarinstrauch.

Zu Ehren der Gottesmutter nahmen die Blüten himmlisches Blau als Farbe an, und seit dieser Zeit blüht die Rosmarinpflanze blau.

Ich werde in den nächsten Ausgaben jeweils kurz über ein Kräutlein oder Gewürz schreiben. Das nächste Mal über «Salbei».

Für die Steinhofküche: Georges Ulmi, Küchenchef

Von der Armenkost zur Köstlichkeit *:

Kastanien – eine Klasse für sich

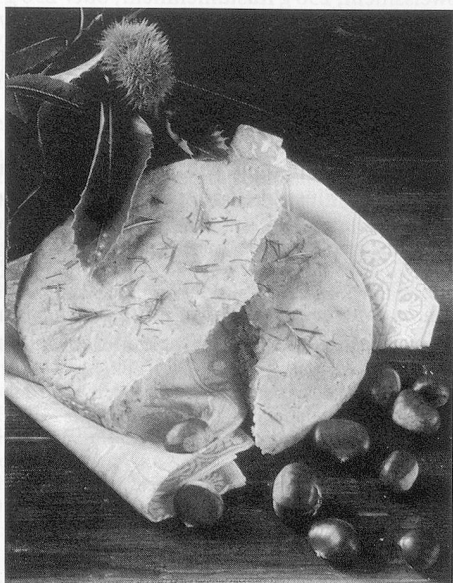
Wenn die ersten Marronistände das Strassenbild beleben und die Dessertkarten mit frischen Vermicelles aufwarten, ist der Winter im Anzug. In der kalten Jahreszeit wird Kindern wie Erwachsenen

ob dieser heissgeliebten Köstlichkeiten aus dem Süden besonders warm ums Herz.

Marroni und Kastanien verdanken ihre blühende Renaissance nicht nur nostalgischen Träumereien. Der hohe Nährwert und die überraschend vielseitige Verwendung vom süssen Püree bis zur

* Pressedienst Nutrition, Nestlé AG, Zürich.

würzigen Polenta haben diesen kugeligen Früchten zu einem Ehrenplatz in der modernen Küche verholfen. Und zwar nicht nur zur Winterszeit. Ob frisch, gedörrt oder tiefgekühlt: Kastanien haben Klasse und Rasse.



Gerade ihrer Vielfalt wegen ist die Edelkastanie auf den ersten Blick und Biss nicht ganz leicht dingfest zu machen. Botanisch gesehen gehört sie zweifelsfrei zur Familie der Buchengewächse. Mit der ungeniessbaren Rosskastanie ist sie hingegen nicht verwandt, auch wenn sich die Form und Farbe der stacheligen Samen gleichen. In der Kategorie Schalenobst (Nüsse) wiederum figurieren die Edelkastanien als Sonderlinge: Sie sind die einzigen Nüsse, die wie Gemüse gekocht und in Suppen, Eintöpfen, Aufläufen oder als Beilage – vorzugsweise zu Wild – genossen werden.

Fettarm und sättigend

Auch gemessen am Nährstoffgehalt unterscheiden sich Kastanien von anderen Nüssen, wie Roland Jeanmaire, Leiter der Abteilung für Ernährung, Nestlé Schweiz, präzisiert: «Edelkastanien enthalten nur rund 2 Prozent Fett und 2,5 Prozent Eiweiss, dafür zirka 40 Prozent Kohlenhydrate, davon mehr als die Hälfte in Form von Stärke. Deshalb sind sie wohlthuend sättigend und liegen mit knapp 200 kcal pro 100 Gramm durchaus im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung, wenn sie nicht übermässig mit Rahm oder einer fettigen Sauce serviert werden.» Verglichen mit Kastanien erscheinen beispielsweise Baumnüsse als wahre Kalorienbomben: Sie bestehen rund zur Hälfte aus Fett und liefern dreimal mehr Kalorien.

Brot der Armen

Lange bevor Mais und Kartoffeln zu Beginn des 19. Jahrhunderts die südlichen Alpentäler eroberten, gehörten die Kastanien zu den Grundnahrungsmitteln. Historische Dokumente belegen, dass Kastanienmehl bereits im 12. Jahrhundert auf den Märkten von Locarno und Bellinzona gehandelt wurde. Und in einer Luzerner Urkunde aus dem Jahre 1378 wird die Edelkastanie als zinspflichtig erwähnt.

Noch im letzten Jahrhundert hegten und pflegten die Bewohner im Tessin und Bergell die Kastanienbäume als Geschenk der Natur. Ihre gehaltvollen Früchte galten als Ersatz für das teure Getreide und sicherten im Winter das Überleben. Die Ernte dreier Bäume soll für die Ernährung einer Person gereicht haben.

Tradition belebt die Küche

Not macht bekanntlich erfinderisch. So bürgerten sich in der Sonnenstube geschmackvolle Kastaniengerichte wie Brote, Suppen,

Polenta und Aufläufe ein, die mit dem Aufkommen von Mais und Kartoffeln in Vergessenheit gerieten. Die heutige Rückbesinnung auf Kultur und Tradition hat auch der Kastanie Auftrieb gegeben. Zudem liegt sie mit ihren inneren Werten ganz auf der Linie einer modernen, ausgewogenen Ernährung und bringt Originalität in den Alltag.

Zubereitung leicht gemacht:

Grundrezepte für Kastanien

Tips für frische Kastanien

Vorbereiten: Die Kastanien vor dem Einschneiden in Wasser legen und waschen. Die wurmstichigen schwimmen oben auf und können aussortiert werden. Auf der gewölbten Seite kreuzweise einschneiden.

Zubereiten: Geröstete Kastanien: Die eingeschnittenen Kastanien in einer Eisenpfanne zugedeckt unter regelmässigem Schütteln zirka 30 Minuten rösten. Gelegentlich mit Wasser bespritzen, damit sie nicht zu stark austrocknen.

Gekochte Kastanien: Die eingeschnittenen Kastanien in leicht gesalzenem Wasser 20 Minuten vorkochen, portionenweise herausnehmen und schälen. Das braune Häutchen ebenfalls entfernen.

- **Süsse Variante:** Für süsse Gerichte in leicht gesalzenem Milch-Wasser mit aufgeschnittener Vanille-Schote und wenig Zucker 20 bis 30 Minuten weichkochen.
- **Würzige Variante:** Für würzige Speisen in Gemüsebrühe mit Lorbeerblatt 20 bis 30 Minuten weichkochen.

Tips für Dörrkastanien

Dörrkastanien sind sehr aromatisch und das ganze Jahr über erhältlich. Sie müssen am Vorabend eingeweicht werden. Dann je nach Rezept süss oder würzig wie frische Kastanien weichkochen.

Tiefgekühlte Kastanien

(geschält, gekocht) gemäss Angaben auf der Verpackung zubereiten.

Kastanienpüree

(tiefgekühlt oder aus Tube und Büchse) gemäss Angaben auf der Verpackung zubereiten und darauf achten, ob das Püree bereits gezuckert oder mit Vanille aromatisiert ist.

Kastanien und Fenchel überbacken

(Hauptgericht für 4 Personen)

Zutaten:

6 Fenchel (zirka 1,3 kg), in Streifen geschnitten, Fenchelkraut beiseite legen, 300 g Findus-Marroni tiefgekühlt, halbiert, 1 EL Erdnussöl, 2 Zwiebeln, gehackt, 1 Bund Petersilie, gehackt, Fenchelkraut, gehackt, 2 Fleischtomaten, in Würfel geschnitten, Salz, Pfeffer, 150 g Raclettekäse, in dünne Scheiben geschnitten.

Zubereitung:

Fenchelstreifen auf dem Siebeinsatz knapp weichdämpfen und zusammen mit den Kastanien in eine leicht gefettete Gratinform geben. Öl erhitzen und Zwiebeln, Petersilie und Fenchelkraut 5 Minuten darin dünsten. Die Tomatenwürfel dazugeben, mischen und würzen. Die Masse auf die Kastanien und den Fenchel verteilen und mit den Käsescheiben belegen. Während 8 bis 10 Minuten bei 220 °C überbacken.

Polenta mit Kastanien

(für 4 Personen als kleines Nachtessen)

Zutaten:

1 l Gemüsebouillon, 150 g Mais, 300 g frische Kastanien, geschält und gekocht gemäss Grundrezept (würzige Variante), 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten, 150 g Mozzarella, in Scheiben geschnitten, Salz, Pfeffer, Oregano.

Zubereitung:

Die Gemüsebouillon aufkochen und den Mais einrühren. Die Kastanien abtropfen lassen, möglichst fein zerbröckeln (mit Raffel oder Küchenmaschine) und dem Mais begeben. Unter Rühren 5 bis 40 Minuten kochen (je nach Kochzeit für den Mais) und in eine leicht gefettete Gratinform giessen. Mit den Tomaten- und Mozzarellascheiben belegen, würzen und während 8 bis 10 Minuten bei 220 °C im Ofen überbacken.

Tip: Mit einem Blattsalat serviert, ergibt dies eine vollwertige Mahlzeit.

Kastanien-Apfelaufbau

(Süßes Nachtessen für 4 Personen)

Zutaten:

250 g Hirz-Halbfettquark, 1 dl Milchdrink, 2 Eigelb, 50 g Zucker, ½ KL Zimt, 400 g frische Kastanien, geschält und gekocht gemäss Grundrezept (süße Variante), grob gehackt, 400 g Äpfel, in kleine Würfel geschnitten, 50 g Sultaninen, 2 Eischnee.

Zubereitung:

Quarkmasse bis und mit Zimt schaumig rühren und Kastanien, Äpfel und Sultaninen zugeben. Eischnee unter die Masse ziehen und alles in eine leicht gefettete Gratinform füllen.

Je nach Höhe der Masse während 20 bis 30 Minuten bei 200 °C backen.

Tip: Mit Milch verdünnte Stalden-Vanillecrème dazu servieren.

Poulet mit Kastanienfüllung

(für 4 Personen)

Zutaten:

1 frisches Poulet von zirka 1,2 kg, Salz, Pfeffer, Paprika.

Füllung (reicht auch zum Füllen einer Gans oder eines kleinen Truthahns): 100 g Weggli (2 Stück), 2 dl Maggi-Hühnerbouillon, aufkochen, 250 g frische Kastanien, geschält und gekocht gemäss Grundrezept (würzige Variante), 1 EL Erdnussöl, 100 g Geflügel-leber, 3 Schalotten, gehackt, 1 Bund Petersilie, gehackt, 1 Apfel, geraffelt, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 2 EL Erdnussöl für das Bratblech.

Zubereitung:

Das Poulet innen und aussen würzen (die Gewürze mit öliger Hand einreiben). Die Weggli mit der Hühnerbouillon übergießen und mit einer Gabel zerdrücken. Die Kastanien mit dem Wiegemeßer fein hacken und mit den Weggli mischen.

Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Leber darin 1 Minute anbraten, aus der Pfanne nehmen, fein hacken und mit der Füllung mischen. Im restlichen Öl die Schalotte und die Petersilie dünsten, den Apfel zugeben und heiss werden lassen. Alles mit der Kastanienmasse mischen und würzen.

Das Poulet löffelförmig füllen und die Öffnung mit einem Küchenfaden zunähen. Das gefüllte Poulet auf das gefettete Bratblech legen und während einer Stunde bei 220 °C braten. Gelegentlich mit dem Jus begießen. Aus der restlichen Füllung Kugeln formen, 10 Minuten vor Bratende neben das Poulet legen und mitbraten.

Kastanienbrot mit Rosmarin

(für 2 kleine oder 1 grösseres Brot)

Zutaten:

250 g Halbweissmehl, 250 g Kastanienmehl; oder 250 g Kastanien, geschält, gekocht, fein gemahlen, 1,5 KL Salz, ½ Würfel Hefe (20 g), 3 dl lauwarmes Wasser, 1 EL Olivenöl, 1 EL frischer Rosmarin, gehackt, 1 EL frische Rosmarinnadeln.

Zubereitung:

Die Mehle und das Salz mischen. Die Hefe im Wasser auflösen und das Öl zugeben. Die Flüssigkeit zum Mehl giessen und mischen. Den Teig von Hand 5 Minuten kneten und dann den gehackten Rosmarin unter den Teig arbeiten. Eine Stunde zugedeckt an der Wärme aufgehen lassen. 1 bis 2 Brote formen (zirka 2 cm dick), mit lauwarmem Wasser bepinseln und die Rosmarinnadeln darüberstreuen und festdrücken. Die Brote in den kalten Backofen schieben und während 30 Minuten bei 200 °C backen.



ORRIS Fettwerk AG

Ihr Partner für

- Margarine
- Bäckereifette
- Speisefette
- Speiseöle
- Fritierfette
- Fritieröle

6302 Zug, Postfach 2020, Baarerstrasse 117
Telefon 042 31 19 36, Telefax 042 31 38 21

Qualité suisse...

Nicht nur weil wir das Glück haben,
ein schweizerisches Unternehmen zu sein,
sondern weil
wir uns täglich anstrengen, um Ihnen
erstklassige Produkte zu liefern, damit Sie und
Ihre Gäste zufrieden sind.

Haco AG, 3073 Gümligen, Tel. 031/950 11 11