

Zeitschrift: Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis
Band: 23 (1901)
Heft: 23

Anhang: Koch- & Haushaltungsschule : hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung

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: 21.02.2026

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

Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Nr. 6.

Juni 1901

Schafft Eisen ins Blut!

Sobald der Frühling siegreich ins Land einzieht, ist auch die Hochsaison der Eierspeisen da. Jung und Alt essen in dieser Zeit oft mehr Eier als im ganzen übrigen Jahre zusammen genommen. Und mit Recht! denn jetzt sind sie am besten und wohlschmeckendsten; es fragt sich nur, wie sie auf den Tisch kommen. Je nach dem Zustande der Gerinnung, in welchem sich das Eiweiß befindet, sind Eier bald so leicht verdaulich, daß sie für jeden Magenkranken passen, bald so schwer, daß sie dem gesündesten Menschen zu schaffen machen, da der Magensaft in die groben Klumpen nur sehr schwer eindringen kann.

Das Eigelb enthält drei sehr wichtige Stoffe: Phosphorsäure, Lecithin und Eisen, welche zur Bildung von gesundem Blut, Gehirn, Nerven und Knochen unentbehrlich sind. Phosphorsäure findet sich im Eiweiß 0,03 %, im Dotter 1,28 %, also 42 mal so viel; Eisen ist enthalten im Eiweiß 0,57 %, im Eigelb 1,65 %, also dreimal so viel. Die eisenreichste Speise bildet daher wohl Spinat (3,35 %) mit Eigelb, welches z. B. zehnmal so reich an Eisen ist wie Kuhmilch (0,53 %). Also ihr Blutarmen und Bleichsüchtigen, eßt recht viel „Eigelb-Spinat“, das ist besser als Eisenpillen!

Bei kleinen Kindern ist für die Bildung von Gehirns substanz und Nerven besonders wichtig der Lecithingehalt. Das Eigelb ist gerade dasjenige Nahrungsmaterial, welches der Vogelembryo aufnimmt, während er im Ei am lebhaftesten wächst; aus ihm bildet er sich. Viele Landwirthe geben den Kälbern während des Mästens täglich einige Eidotter, ein Verfahren, das trotz der höheren Futterkosten sich durch kräftigeren Wachstum und besseren Fleischansatz der Tiere bezahlt macht.

Bei Katarrhen der oberen Luftwege, namentlich bei der davon herrührenden Heiserkeit, bilden rohe Eier die richtige Diät. Dieser wohlthätige Einfluß auf das Stimmorgan veranlaßt manchen Sänger, kurz vor der Produktion noch ein rohes Ei zu trinken, „damit er besser hinauf kommt!“ Auch als Hustenmittel bei Kindern ist es empfehlenswert.

Man verklopft in einer Tasse ein Eidotter mit zwei Eßlöffeln voll Zucker und rührt zwei Eßlöffel gutes Olivenöl dazu. Sobald ein Husten-
anfall kommt, gibt man hiervon einen Kaffeelöffel voll.

Sehr wichtig sind die Eier als Mittel gegen Vergiftungen mit
scharfen Metallgasen, wie Sublimat oder Quecksilber. Dies Mittel hat
schon deshalb ganz besonders praktische Bedeutung, weil man es fast
in jeder Haushaltung stets rasch bei der Hand hat.

Eier und Eierspeisen bilden also, leicht verdaulich zubereitet, wegen
ihrer eigenartigen stofflichen Bestandteile ein höchst schätzenswertes
Nahrungs- und Genußmittel. Mögen sie daher namentlich jetzt in der
Frühlings- und Sommerszeit allen Familien in Hülle und Fülle zu
Teil werden.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Beefsteak. Vom dem Filet werden handgroße Stückchen geschnitten,
abgehäutet und mit einem breiten Messerrücken oder Rotelettenklopfer
von Stahl geklopft, mit Pfeffer und Salz überstreut, in einer Flädlein-
pfanne Butter heiß gemacht, das Fleisch hineingelegt, fein geschnittene
Zwiebel darauf gestreut und schnell geröstet, damit es recht saftig bleibt.
Hiezu gehören kleine, sogenannte englische Kartoffeln, die man ebenfalls
abhäutet.

*

Frikandellen mit Spinat. Uebrig gebliebenes Fleisch aller Sorten
wird mit zwei Zwiebeln fein vermiegt, einige Weißbrötchen werden in
Milch eingeweicht, ausgedrückt und ebenfalls fein vermiegt, mit drei
Eiern, Salz, Pfeffer, Muskatnuß und gehackter Petersilie unter das
Fleisch gemengt; hievon werden runde, glatte Klöße geformt, diese in
Paniermehl umgekehrt, mit ziemlich viel Fett auf beiden Seiten durch-
gebacken und mit Spinat zu Tisch gegeben.

*

Zunge in Würzbrühe. Die Zunge wird 3—3½ Stunden lang ge-
kocht, abgezogen und in fingerdicke Scheiben geschnitten. Zur Brühe
wird Butter mit Mehl gebräunt, mit Fleischbrühe abgerührt, Citrone,
Nelken, Pfeffer Salz, nach Belieben Morcheln, Champignons, Trüffeln
und Kapern beigefügt. In der dicklichen kräftigen Brühe wird die Zunge
aufgekocht.

*

Kalbsschnitzel. Die Fleischscheiben, auch Grenadins genannt, werden
nachdem sie mit Pfeffer und Salz eingerieben sind, durch ein verrührtes
Ei gezogen, mit Paniermehl oder Brotkrümeln dicht bestreut, mit einem

Stück Butter in die Pfanne gebracht, von beiden Seiten gut an- und durchgebraten und ohne Sauce mit einer Citrone zu Tisch gegeben.

*

Roastbeef. Man nimmt ein Rippenstück, läßt die Rippen auslösen, klopft das Fleisch gut, reibt es mit Salz und Zwiebeln ein, rollt es fest auf und umwickelt es mit Bindfaden. Dann läßt man Butter und Nierenfett heiß werden, legt den Braten hinein und bratet ihn unter stetem Begießen zwei Stunden lang.

*

Pikante Sauce zu Kalbszunge. Zwei Löffel voll Mehl werden mit der nötigen Butter braun geröstet, mit guter Fleischbrühe und etwas Weißwein aufgefüllt und eine halbe Stunde langsam gekocht. Während dieser Zeit werden eine Zwiebel, drei Essiggurken und eine Hand voll Kapern fein verwiegt, mit $\frac{1}{2}$ Glas Essig eingedämpft, die braune Sauce dazu gegossen und mit etwas Pfeffer und Liebigs Fleischextract gewürzt. Diese Sauce wird zu einer weichgekochten Kalbszunge gegeben.

*

Wiener Roßbraten. Aus einem Rippenstück löst man die Knochen aus, schneidet das Fleisch in fingerdicke Scheiben, klopft diese mit dem Hackmesser etwas breit und bestreut sie mit Pfeffer und Salz. Darauf taucht man sie in zerlassene Butter, legt sie auf einen Roß und röstet sie auf beiden Seiten braun, richtet sie auf einer Schüssel an und giebt eine kräftige Sauce dazu.

*

Hackbraten. 625 Gramm Kalbfleisch, 625 Gramm Ochsenfleisch und 625 Gramm Schweinefleisch, 6 kleine Brötchen, in Wasser eingeweicht und ausgedrückt, in Butter, Zwiebeln, Petersilie gedämpft, werden mit dem feingehackten Fleisch und drei Eiern gut verschafft, geformt und gebraten.

*

Gespickte Kalbskoteletten. Die vorher dressierten Kalbskoteletten werden sauber gespickt, gesalzen, in eine mit Butter ausgestrichene Bratpfanne gethan und mit in Scheiben geschnittenem Wurzelwerk, ganzem Pfeffer und Lorbeerblatt unter fleißigem Begießen schön hellbraun gedämpft; wenn die Gemüse dunkle Farbe angenommen haben, wird von Zeit zu Zeit etwas Fleischbrühe nachgegossen, so daß sich eine dickflüssige Jus bildet, die nachher über die Koteletten angerichtet wird.

*

Nierenhage. Die gebratene Niere mit ihrem Fett wird fein gehackt, dann läßt man ein kleines Stück Butter mit einer gehackten Zwiebel gelb werden, Niere, Salz, Muskatnuß, einen Löffel sauren Rahm und einen halben Eßlöffel Senf darin durchkochen und streicht dies auf geröstete Brotschnitte.

Hering mit Senfsauce. Der Hering wird von den Schuppen gereinigt, ausgenommen, mit etwas Salz und Pfeffer eingerieben, in Mehl getaucht, in einer eisernen Pfanne, in welcher man zuvor ein Stück frische Butter und etwas Olivenöl warm gemacht hat, auf beiden Seiten schön gelb gebraten und auf eine Platte angerichtet; in dieselbe Pfanne thut man etwas Bratenjus, den Saft einer Citrone, einen Löffel Senf, ein Stückchen Butter und gehackte Petersilie, verrührt dies tüchtig, gießt die Sauce über den Hering und gibt ihn zu Tische.

*

Krebsalat. 50 bis 60 Krebse werden auf die bekannte Art gekocht. Das Fleisch der Schwänze und Scheeren wird ausgebrochen, in Salzwasser abgewaschen und gut abgetrocknet. Darauf bereitet man eine Mayonnaisensauce, vermischt das Krebsfleisch damit, giebt etwas gehackte Petersilie dazu, richtet den Krebsalat erhaben auf einer Schüssel an und garniert ihn mit hartgekochten Eiern und Salatherzen.

*

Forellen blau mit Kartoffeln. Die Forellen werden schnell getötet, sauber ausgewaschen und in kochendem Salzwasser, dem etwas Essig beigelegt worden, 5 Minuten gekocht, zerlassene Butter und rund ausgestochene Salzkartoffeln dazu serviert.

*

Hecht gespickt, mit Sardellensauce. Der Hecht wird sauber ausgenommen, abgetrocknet, enthäutet und gespickt, in eine Bratpfanne gelegt mit zerlassener Butter, einer fein geschnittenen Zwiebel, einem Lorbeerblatt und einem Glas Rotwein weich gedämpft, angerichtet, mit einer Sardellensauce begossen und heiß serviert.

*

Morchelsauce. Man röstet in einem Stückchen Butter einen Kochlöffel voll Mehl gelb, thut eine Hand voll gesäuberte und gesottene Morcheln, die aber gut ausgedrückt und klein geschnitten sein müssen, nebst fein gewiegter Petersilie daran, läßt es dämpfen, gießt dann gute Fleischbrühe daran, und wenn alles wohl durchgekocht hat, wird die Sauce mit Muskat und Citronensaft gewürzt.

*

Gute Äpfel für Kranke. Gute, säuerliche Äpfel werden geschält, mit einem Ausstecher das Kernhaus herausgenommen, in diese Höhlung ein Stück frische Butter und fein gestoßener Zucker hineingetan. Man ordnet die Äpfel auf eine flache Kochplatte, worin sich etwas heiße Butter befindet, gießt einige Löffel voll Wasser oder Wein dazu, bestreut sie mit Zucker, deckt das Geschirr, stellt es in den Ofen und läßt die Äpfel gelblich dämpfen. Viele ziehen Zuckerkandel dem weißen Zucker für diese Speise vor.

Kartoffeln mit grüner Sauce. Ein Kilo geschälte, gewaschene Kartoffeln werden in nicht zu dünne Scheibchen geschnitten, in siedendem Salzwasser wird eine Hand voll Spinat, ein Büschel Petersilie und etwas Zwiebelröhrlein zusammen fein verwiegt, 30 Minuten vor Essenszeit in 40 bis 50 Gramm frischer Butter gedünstet, ein Kochlöffel Mehl kurz mitgedünstet, mit Fleischbrühe oder Kartoffelbrühwasser zu einer glatten Sauce angerührt, Gewürz und nach Belieben ein halbes Glas Wein zugefügt, die Kartoffeln hinein gegeben, fertig weichgekocht und beim Anrichten mit etwas „Maggi“ gekräftigt.

*

Reis als Gemüse. Man braucht doppelt soviel kaltes Wasser als Reis, etwas frische Butter. Der Reis wird verlesen, in ein Sieb getan, zuerst mit kaltem, dann mit lauwarmem und zuletzt mit heißem Wasser abgewaschen. In einem gut schließenden Topf wird der Reis mit Wasser und Salz hingestellt und rasch aufgekocht, ist das Wasser eingekocht, stellt man ihn abseits und bröckelt die frische Butter darauf. In einer Stunde ist er gar und wird mit Parmesankäse serviert.

*

Kräutersauce. Man macht eine leichte Buttersauce, läßt sie gut verkochen, zieht sie mit 2 bis 3 Eigelb, etwas Butter und Zitronensaft ab, feiht sie durch ein feines Drahtsieb und giebt zuletzt etwas gehackte Petersilie, Körbel, Estragon, Champignon und Sardellenbutter dazu.

*

Julienne-Suppe. Junge Gelbrüben, weiße Rüben, ein Selleriekopf, 3 Stengel Lauch werden sauber gepuht und in kaltes Wasser gelegt, hernach entweder länglich wie Nudeln oder klein viereckig geschnitten. Diese Gemüse werden nun mit etwas Butter hellgelb gedämpft und mit 3 Liter guter Fleischbrühe aufgefüllt; dazu kommen noch je eine Obertasse voll ebenso geschnittene Bohnen, Erbsen und Blumenkohlröschen, alles langsam weichgekocht, doch so daß, die Gemüse nicht zerfallen. Die Suppe gehörig gesalzen, eine kleine Prise gestoßenen Zucker beigelegt und angerichtet.

*

Tomatensuppe. Man nimmt 4 oder 5 Tomatenäpfel, wäscht sie, dämpft sie gar und rührt sie durch ein Sieb. In einem anderen Topfe wird Reis mit Fleischbrühe und Gewürz gekocht, die Tomaten hinzugehan und nochmals aufgekocht. Dann wird die Suppe mit Ei und Rahm abgequirlt und mit feiner Petersilie angerichtet.

*

Salatgemüse. Von Kopfsalat werden die äußersten zähen Blätter entfernt, die Köpfe in 4 Teile geschnitten und gewaschen, in viel kochendem Wasser aufs Feuer gesetzt, so lange gekocht bis die Rippen der

Blätter sich leicht zerdrücken lassen. Dann schütte man das kochende Wasser ab, lege das Gemüse zum Abkühlen in frisches Wasser, drücke es fest aus, hacke es fein und bereite es ferner wie Spinat, zum Auskochen verwende man auch Bratenjus.

*

Endivien sind ein vorzügliches Gemüse. Man zerteilt sie, siedet sie in Salzwasser weich, (drückt sie aus) hackt sie fein oder mittelfein, bringt sie in frische Butter, stäubt sie mit Mehl ein und gießt Fleischbrühe und von dem Sude dazu und läßt das Gemüse noch eine Weile kochen.

*

Kapuziner-Gebäck. 250 Gramm ungeschälte, gestoßene Mandeln werden mit 250 Gramm Kochzucker und 2 Eßlöffel voll Wasser auf schwachem Feuer geröstet, bis sie sich von der Pfanne loslösen. Wenn die Masse erkaltet ist, 60 Gramm Mehl und den Schnee von 2 Eiern darunter gemengt, mit Zucker ausgerollt, ausgestochen und in gelinder Hitze gebacken. Guß darauf! Schnee von 1 Eiweiß, 125 Gramm Zucker und Zitronensaft.

*

Gefüllte Kartoffeln. Möglichst gleich große Kartoffeln werden gut geschält, mit einem Ausstecher ausgebohrt und im Salzwasser nicht ganz weich gekocht. Während dieser Zeit wird mit feingehackten, in Butter gedämpften Zwiebeln, einigen eingeweichten und ausgedrückten Milchbrötchen, den nötigen Eiern, Salz, Pfeffer und Muskatnuß eine Fülle gemacht, die Kartoffeln in eine mit Butter ausgestrichene Kasserolle nebeneinander gelegt, mit der Masse gefüllt und mit einigen Löffeln fetter Fleischbrühe gar gedämpft.

*

Omelette soufflée. 125 Gramm fein gestoßener Zucker wird mit 5 Eigelb recht schaumig gerührt, das fein geriebene Gelbe einer Citrone dazu gethan, der steife Schnee von 5 Eiweiß beigegeben, die Masse in eine mit Butter ausgestrichene Porzellanschüssel gefüllt, $\frac{1}{4}$ Std. im heißen Ofen gebacken, mit Staubzucker bestreut und sogleich serviert.

*

Ausgebakene Eier. Soviel Eier als man zu bedürfen glaubt, je nach der Anzahl der Personen, 8—10 Stück, werden hart gesotten, in kaltem Wasser abgekühlt, sehr vorsichtig abgeschält und so ganz, wie sie sind, in verquirten rohen Eiern und geriebener Semmel gewendet, was man nochmals wiederholt, um eine möglichst starke Kruste herzustellen, worauf man sie in heißer Butter bäckt und entweder mit einer Garnierung von gehackter Petersilie nach der Suppe reicht, oder als Beilage zu Gemüse gibt.

Schwarzwurzel-Gemüse. Die Schwarzwurzeln werden sauber gewaschen, die schwarze Rinde weggeschabt, in Stücke von 6 Centimeter Länge und etwas dicker wie ein Bündhölzchen geschnitten, in mit $\frac{1}{4}$ Liter Milch gemischtes Wasser gelegt, daß dieselben nicht schwarz werden, sodann werden sie mit Salzwasser, welchem ebenfalls etwas Milch beigegeben ist, weich gekocht; läßt in einer Kasserolle etwas Butter zergehen, thut die Schwarzwurzeln hinein, würzt sie mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß, etwas Parmesankäse und schwingt sie recht tüchtig; dieselben können in einer Buttersauce oder gebacken serviert werden, in letzterem Falle dürfen dieselben jedoch nicht so fein geschnitten sein.

*

Erdbeerschnitten. Einige Milchbrötchen werden in fingerdicke Scheiben geschnitten und dieselben in Butter schön gelb gebacken, ein Teller voll Wald-Erdbeeren wird mit Zucker und Zimmt angemacht, hoch auf die Brotschnitten gestrichen, auf einem Backblech mit Zucker bestreut. 10 Minuten im heißen Ofen gebacken und warm serviert.

*

Eierkuchen. 4 altbackene Brötchen werden in Milch geweicht, ausgedrückt, mit 6 verklopften Eiern vermischt, eine Stunde stehen gelassen, dann ganz fein gerrührt und in Schmalz wie eine Omelette sehr langsam auf beiden Seiten gebacken; heiß mit Zucker und Zimmt bestreut.

*

Reismehl mit Fruchtssaft. 1 Liter Wasser, 125 Gramm Zucker, den Saft einer Citrone und das abgeriebene der Schale derselben bringt man zum Kochen, rührt 125 Gramm Reismehl mit $\frac{1}{8}$ Liter Wasser dazu und läßt es 10 Minuten kochen, alsdann gießt man 3 Eßlöffel voll Araf dazu.

*

Dicker Kirschenkuchen. Milch mit etwas Butter wird gekocht, dann so viel Gries hineingethan, daß es einen Teig gibt. Wenn derselbe glatt ist, stellt man ihn zum Erkalten hin, rührt dann einige Eigelb hinein und die abgestielten Kirschen, zuletzt den Eierschnee, und bäckt den Kuchen bei großer Hitze im Ofen.

*

Geschlagene saure Milch. Sie muß zwei Tage alt sein, wird mit dem Rahm geschlagen, mit Zucker und Zimmt angerichtet.

*

Rhabarber-Kompott. 500 Gramm junge Rhabarberstengel werden mit einem Tuche abgerieben (nicht geschält) und in 1 Centimeter große Stücke geschnitten. 250 Gramm Zucker und 1 Eßlöffel voll Wasser werden mit einem Stück Zimmt oder Citronenschale 5 Minuten lang

gekocht. Dann werden letztere zwei Zuthaten wieder entfernt, der vorher mit kochendem Wasser überbrühte Rhabarber hinein gethan und zehn Minuten gekocht. Dann gibt man 2 Eßlöffel Citronensaft und 1 Blatt eingeweichte rote Gelatine dazu und richtet das Kompott in die Kompottschale an.

*

Rhabarber mit Reis. Eine Portion Reis wird gewaschen, dann mit gesalzenem, kaltem Wasser zum Feuer gesetzt und entweder auf der Seite des Herdes oder im Selbstkocher ziemlich weich gekocht. Rhabarberstengel werden abgeschält und in 1—2 Centimeter lange Stücke geschnitten. Nun kocht man sie mit genügend Zucker und wenig Wasser weich, zieht den Reis darunter, läßt kurze Zeit kochen und richtet an.

*

Waschen von farbigen Seidenstoffen. Man schäle einige rote Kartoffeln, schneide sie in feine Scheiben und übergieße sie mit einem Liter kochendem Wasser. Erkalte wird dieses Wasser durch ein feines Tuch filtriert, mit derselben Menge Weingeist versetzt und damit der zu waschende Stoff — glatt auf eine weiche Unterlage gebreitet — mittels eines Schwammes recht gleichmäßig, strichweise abgerieben. Halb getrocknet, wird er auf der Rückseite geplättet.

*

Petroleumflecken auf Marmor. Eine Mischung von einem Teil geschlemmten Bimsstein, einem Teil fein gepulvertem Kalk und zwei Theilen Natrium Carbonat wird mit Wasser zu einer Paste angerührt und auf den Fleck gestrichen, wo man dieselbe einige Minuten stehen läßt, um sie dann mit Wasser und Seife wieder abzuwaschen.

*

Eine neue Art der Eierkonservierung. Alle zur Konservierung bestimmten Eier werden zunächst durch gegenseitiges Beklopfen auf Misse und Sprünge untersucht, hierauf etwa eine Viertelstunde in Wasser von etwa 35 Grad Celsius gelegt, jeder an der Schale anhaftende Schmutz mit einem in Wasser getauchten Schwämmchen entfernt, dann in beliebiger Zahl in einem Siebe, Reze oder besser lose geflochtenem Korbe fünf Sekunden in siedendes Wasser gehalten und hernach sofort in kaltem Wasser abgekühlt. Noch naß, werden die Eier nun auf ein reines, leinenes Tuch gelegt und an der Luft getrocknet. Mit einem Tuche dürfen die Eier nicht abgetrocknet oder abgerieben werden. Sobald die Eier trocken sind, werden sie sofort in Kisten mit absolut trockener Holzasche, Spreu, Häcksel, Holzwolle, Weizenkleie verpackt und an kühlen, doch frostfreien Orten aufbewahrt.