

**Zeitschrift:** Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung  
**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat  
**Band:** 29 (1953-1954)  
**Heft:** 17  
  
**Artikel:** Aus dem Kochbuch eines Obersten  
**Autor:** Jenssen, Tor  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-707960>

### **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:** 30.12.2025

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

über die richtige Behandlung dieser Delikatesse zu instruieren.

Die Brotaufgaben, Käse, Wurst, Butter, verschiedene Aufstriche usw., sind reichlicher geworden. Das neue Regulativ sichert dem Wehrmann auch täglich frische Früchte, was für norwegische Verhältnisse von ganz besonderer Bedeutung ist. Jeder Wehrmann hat einen täglichen Anspruch auf einen halben Liter Milch.

In der Schweiz dürfte ein Blick in den Verpflegungsplan einer norwegischen Einheit von ganz besonderem Interesse sein. Hier folgt die Aufzählung der Hauptmahlzeiten einer Woche:

Sonntag: Rindsbraten mit Gemüse und Schokoladenpudding.

Montag: Gemüsesuppe mit gebratenem Dorschfilet (Fisch).

Dienstag: Lapskaus (Gulasch).

Mittwoch: Geräucherter Schellfisch mit Gemüse und Reis.

Donnerstag: Erbsen, Fleisch und Speck.

Freitag: Fischklöße mit Gemüse und Tomatensuppe.

Samstag: Fleischkugeln mit Gemüse und Fruchtpudding.

In Norwegen wird die Hauptmahlzeit, genannt «Middag», am frühen Abend eingenommen. Wichtiger und kräftiger als in der Schweiz ist auch das Morgenessen, «Frokost» genannt. Um die Mittagszeit wird ein einfacher Lunch abgegeben, zu dem es in der Armee jeden Tag, ausgenommen am Samstag, ein warmes Gericht gibt.

Die Verpflegung eines norwegischen Soldaten kostet heute 4.— norwegische Kronen (Fr. 2.40) im Tag. Das ist für Norwegen, vergleicht man die Kaufkraft des Landes, ein relativ hoher Betrag. Zum Vergleich sei erwähnt, daß der für die Tagesverpflegung geltende Ansatz nach dem Regulativ des Jahres 1947 nur 2.28 norwegische Kronen betrug.

Der Krieg unserer Tage ist zu einer sehr kostbaren Angelegenheit geworden. Die Ausgaben für das Militärwesen steigen und steigen. Immer wieder sucht man auch in Norwegen nach Posten, die im Militärbudget gestrichen oder gekürzt werden könnten. Es ist aber ein gutes Zeichen, daß man in Norwegen die Zeiten überwunden hat, wo man bei allen Budgetabstrichen die Sparschraube zuerst bei der Verpflegung der Wehrmänner ansetzte.

#### Blauskjell mit Schinken.

Hier gibt Balchen folgende Anweisungen: Laubdünn, 10 cm lange Schinkenscheiben werden mit Senf bestrichen und mit Hilfe eines seines Schwefelkopfes beraubten Zündholzes rund um jeden Blauskjell gelegt. Die auf diese Weise zubereiteten Muscheln werden in einer feuerfesten Pfanne während 15 bis 20 Minuten in einem warmen Ofen gebraten. Das ergibt ein delikates Hors d'œuvre oder eine Beigabe zu Cocktails. Dazu können auch Austern verwendet werden.

Im Frühwinter 1949 wurde nach einem Flug von Alaska über den Nordpol ein Flugzeug der 10. Rescue Squadron in Norwegen durch das Wetter am Weiterflug verhindert. General Frank Armstrong, Oberst Balchen und die Mannschaft verlebten im Sola-Strand-Hotel einige behagliche Tage, wo ihnen Frau Direktor Lund eine Delikatesse, *Hummer à la Neuburg*, servierte, die dann wert befunden wurde, später in das Rezeptbuch aufgenommen zu werden.

Dieses Gericht besteht aus: das Fleisch eines kleinen Hummers, 4 Teelöffel Butter, ½ Deziliter Sherry, 2 Deziliter Rahm, 3 Eigelb, Salz und Pfeffer. Man läßt den Hummer ca. 5 Minuten in der Butter schmoren, gibt den Sherry dazu und schaltet die Kochwärme aus. Der Rahm wird über kochendem Wasser erwärmt und mit dem Eigelb unter ständigem Rühren verbunden, dann wird der Hummer mit Gewürzen dazugegeben und — ohne kochen zu lassen — aufgewärmt. Das Gericht, ein Hochgenuß für Feinschmecker, wird mit geröstetem Brot serviert.

Während seiner Dienstzeit in Alaska profitierte Oberst Balchen auch vom Wildreichtum dieses weiten Landes. Er beschließt daher sein Kochbuch mit einem Abschnitt über Schlachtung und Zubereitung von Klein- und Großwild. Balchen erinnert daran, daß das Fleisch von Eichhörnchen, die in Alaska in großen Mengen vorkommen und jagdbares Wild sind, dem Fleisch von jungen Hähnchen gleicht, mürbe und delikates ist und einen pikanten Wildgeschmack hat. Am besten schmecken Eichhörnchen auf Grill gebraten. Er empfiehlt auch das Stachelschwein und den Biberschwanz als ganz besondere Delikatessen. Seine Rezepte sind eine wahre Fundgrube für Gourmands und Männer, die entweder als Touristen oder im dienstlichen Auftrag das Glück haben, die Welt und die verschiedenen Nahrungsgewohnheiten und -gelüste der Völker kennen zu lernen.

Das Kochbuch von Oberst Balchen, das in Norwegen und im Auslande große Auflagen erlebte, darf aber nicht den Eindruck erwecken, daß sich die Freizeitbeschäftigung dieses verdienten Fliegeroffiziers im Kochen und Essen erschöpft. Mit dem englischen Premier Churchill hat dieser große Flieger und Arktisspezialist ein Hobby gemeinsam; das ist die Malerei. Mit seinen eigenen Bildern aus Norwegen, der Arktis und aus Alaska hat Balchen in den letzten Jahren schon mehrere Ausstellungen in den vornehmsten Kunstgalerien New Yorks veranstaltet und dabei eine ungewohnt gute Presse gehabt. Es wurde bald zur Regel, daß diese Bilder jeweils schon am ersten Ausstellungstag zu sehr hohen Preisen verkauft wurden.

Tor Jenssen.

Etwas, das auch unsere Frauen interessiert!

### Aus dem Kochbuch eines Obersten

In Oslo ist kürzlich das Kochbuch eines Fliegerobersten erschienen. «Mat i flygende fart» nennt sich das Kochbuch von Oberst Bernt Balchen, das eine Reihe von Rezepten und Delikatessen für Männer aufzählt. Alles Gerichte, die der Verfasser, wie in seinem Buchtitel erwähnt, «auf fliegender Fahrt» entdeckt und gekostet hat.

Wahrscheinlich kennen Sie Oberst Balchen noch nicht oder nicht mehr. Gestatten Sie, daß wir ihn vorstellen:

Oberst Bernt Balchen. Norweger. Geboren 1899. Er machte sich bereits in jungen Jahren einen Namen durch seine gewagten Polarflüge in der guten Gesellschaft von Byrd und Ellsworth. Zusammen mit Byrd flog er als zweiter nach Lindbergh über den Atlantik. Während des Zweiten Weltkrieges kämpfte er als Flieger in der norwegischen, britischen und amerikanischen Luftwaffe. Nach dem Kriege holten ihn die Amerikaner nach den Staaten, wo sie ihn zum Chefkonsulenten des Arktisflugdienstes machten, um sich dort große Verdienste im militärischen Flugverkehr über den Nordpol zu holen. Neben seiner großen und verantwortungsvollen Arbeit auf den Flugplätzen der Arktis und in Alaska fand er noch die Zeit, ein in Fachkreisen anerkanntes Kochbuch zu schreiben.

Nun, was sagen Sie zum Beispiel zu seinem Rezept: *Leber in Rotwein*. Oberst Balchen verwendet hier folgende Zutaten:

1 Pfund Leber, 1 Teelöffel Salz, 1/8 Teelöffel Pfeffer, 2 Teelöffel Worcestersoße, 4 dünne Scheiben Schinken, 2 ½ Deziliter Rotwein, 8 kleine Zwiebeln, 8 kleine Kartoffeln und 250 Gramm Erbsen.

Reinige die Leber mit einem feuchten Lappen und entferne vorsichtig die Haut. Lege sie in eine gefettete, feuerfeste Pfanne, schütte die Worcestersoße dar-

über und streue Salz und Pfeffer. Der Schinken wird darüber gelegt. Brate das Ganze in einem warmen Ofen bis der Schinken knusprig und die Leber hellbraun wird. Dann ist es Zeit, die Backwärme um die Hälfte herabzusetzen und den Rotwein beizugeben und das Gericht 30 Minuten gedeckt stehen zu lassen. Dann wird das Gemüse beigegeben und das Ganze weitere 45 Minuten unter dem Pfannendeckel gebraten. Sollte das Gericht zu trocken werden, wird etwas Kraftbrühe oder Wasser beigegeben.

Balchen erwähnt in seinem Kochbuch, daß die Essensgewohnheiten der Völker zu meist recht konservativ sind. Im Herbst 1941 kam er zusammen mit 1000 Amerikanern nach Grönland. Jedesmal, wenn er dem Koch den Befehl gab, die Fische zu verpflegen, die in ihrem Standquartier aus dem Meere gezogen wurden — längs der Küste brodelte das Meer das ganze Jahr von Dorsch — setzte das Seufzen, Stöhnen und Klagen ab. Zwei Jahre später verließ er Grönland. Die Mannschaft, die heute auf 2500 Köpfe angewachsen ist, zeigte sich jedesmal mißgelaunt, wenn der Verpflegungsplan einer Woche nicht mehrmals frische Fische enthielt.

Aus seiner Heimat holt Oberst Balchen den Hinweis, daß der Fisch im Salzwasser gekocht werden will. Balchen schreibt für einen Liter Wasser 1 ½ Deziliter Salz vor. Es war der alte Larsen in Südnorwegen, der sich auf einem Segelschiff zum Fischfang weit ins offene Meer hinauswagte, der Balchen diesen Rat gab und gleichzeitig unterstrich, daß der Fisch beim Entschuppen immer unter kaltem Wasser gehalten werden muß.

Auch Sie schätzen wahrscheinlich einen guten Fisch. Machen Sie sich aber etwas aus Skjell (Muschelart)? Wenn nicht, prüfen Sie einmal Oberst Balchens Rezept: