Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 3 (1927-1928)
Heft: 5

Artikel: Unbekannte Rezepte für bekannte Früchte
Autor: Guggenbühl, Helen
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1065502

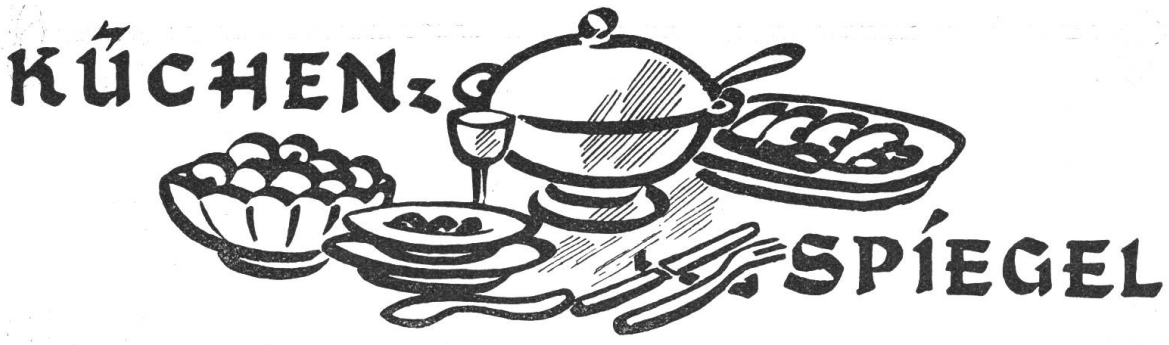
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 25.12.2025

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



UNBEKANNTE REZEPTE FÜR BEKANNTE FRÜCHTE

Von Helen Guggenbühl

Wenn Sie am Morgen in Ihrem Netz 3 kg Orangen vom Markt nach Hause bringen, so legen Sie sie bitte nicht einfach in den Fruchtkorb, damit Ihre Familie die Früchte, so wie sie gerade sind, verspeisen muss.

Wissen Sie, dass Sie mit Orangen gerade so wie mit Aepfeln viele ausgezeichnete Gerichte machen können? Jetzt, in der Orangenzeit, wollen wir die verschiedenen Möglichkeiten richtig ausprobieren. Der Erfolg wird nicht ausbleiben, denn sicher betrachtet Ihre Familie einen guten Orangensalat mit ganz anderen Augen als das obligate Fruchtkörbchen mit Aepfeln und Orangen.

Als hier vor einigen Monaten vom Frühstück die Rede war, haben wir gesehen, dass eine Orange, in Form von Schnitzen gegessen, noch lange nicht ihren Höhepunkt in Saft- und Aroma-Entwicklung erreicht. Auch nach dem Mittag- oder Abendessen wäre die Orange, quer in zwei Hälften zerteilt, mit Zucker bestreut und mit einem Löffel gegessen, ein sehr gutes, erfrischendes Dessert.

Zur Abwechslung könnten Sie auch einfach einige Orangen schälen, sie in Scheiben schneiden und diese auf einer flachen Schale im Kreis gruppiert servieren. Noch schöner sieht es aus, wenn Sie die Schale zuerst mit einigen frischen grünen Salatblättern belegen und darüber die Scheiben schichten. Das Grün und Gelb sieht immer reizend aus.

Bei der Zubereitung von Orangensalat müssen wir die vielerlei Kombinationsmöglichkeiten nach dem uns zur Verfügung stehenden Material richtig ausnützen. Einige Grundbedingungen für jeden guten Orangensalat sind:

1. dass er zwei bis drei Stunden *vor dem Servieren* zubereitet wird, damit er saftig ist;

2. dass die geschälten Orangen mit einem scharfen Messer in möglichst feine Scheiben zerteilt werden;

3. dass einige Esslöffel Wasser und genügend Zucker dazu kommen, und alles sorgfältig gemischt wird.

1½ bis 2 Teelöffel Kirsch geben dem Orangensalat einen besonders feinen Geschmack.

Wenn ich Orangensalat mache, mische ich immer 1—2 Aepfel darunter. Die geschälten Aepfel werden entweder in ganz dünne Scheiben oder zu Würfeln geschnitten. Die Aepfel gebe ich nicht nur deshalb in den Salat um ihn «zu strecken», d. h. zu verbilligen, sondern auch, weil er mit den Aepfeln besser schmeckt.

Einige andere Möglichkeiten zur Bereicherung des Orangensalates sind:

Einige in Scheiben geschnittene Bananen oder einige Datteln, oder in Würfel geschnittene Ananas (aus Büchsen) unter die Orangen zu mischen.

Ich lasse hier zwei einfache Rezepte für besonders guten und reichhaltigen Fruchtsalat folgen, die als Dessert bei einer Einladung immer Erfolg haben:

Können Sie

haushalten?
kleidermachen?
putzmachen?
Kinder erziehen?

Gewiss können Sie haushalten, und doch würden Sie gerne noch manches wissen, was zur rechten Hausführung gehört. Vom Kleider- und Putzmachen kennen Sie allerlei, aber eine Reihe nützlicher Winke würde Ihnen vieles erleichtern. Sicher haben Sie aber grosses Interesse an neuen Kochrezepten, an modernen Häkel- und Strickarbeiten usf. Und auf die schweren Fragen der Erziehung, vom Tage der Geburt bis zum entscheidenden der Berufswahl, möchten Sie eine sichere Antwort haben.

Unsere kleinen Bücher geben Ihnen alle diese Winke und Ratschläge, klar und in einer für Sie verständlichen Sprache.

(Im Erziehungskurs, der im Juni 1928 beginnt, sprechen namhafte Mitarbeiter zu Ihnen, wie: Prof. Häberlin, Frau Steiger-Lenggenhager, Frl. Helene Stucki, Dr. Probst, Prof. Schohaus, u. a.)

Sie erhalten diese Bücher zudem kostenlos, sobald Sie Mitglied unseres Institutes sind.

Wie werden Sie Mitglied?

Sie brauchen wohl täglich die bewährten Produkte der Seifenfabrik Sunlight:

Vigor für die grosse Wäsche, Lux für Ihre feinen Sachen, dazu Sunlight-Seife, Vim zum Putzen, Twink zum Färben. Sicher haben Sie auf den Packungen schon die Aufschrift „Institut Sunlight" gelesen. Sammeln Sie die betreffenden Packungsteile, und wenn Sie 12 davon haben (die grossen Packungen zählen doppelt), so senden Sie diese an uns. Dann werden Sie als Mitglied eingetragen und erhalten die erste Lektion des von Ihnen gewünschten Kurses sogleich zugesandt. Verlangen Sie Prospekt und Anmeldeformular durch die

Vorsteherin des
SUNLIGHT-INSTITUT, OLTEN.

Selbstverständlich, denn die Erfahrung hat mich gelehrt, dass sie das beste, zuträglichste und preiswürdigste Speisefett ist.

Orangensalat: 3 in Scheiben geschnittene Orangen, 3 ebensolche Bananen, 3 geschälte und in Würfel geschnittene Aepfel, 4 in Würfel geschnittene Scheiben Ananas, einige Walnusskerne, 1 Esslöffel Zitronensaft, Zucker nach Bedarf und geschlagener Rahm zur Verzierung.

Amerikanischer Orangensalat. Zutaten: 4 Scheiben Ananas, ein wenig Sellerie, eine halbe Tasse gehackte Nüsse, 2 Orangen, dünne, flüssige Majonnaise, einige Salatblätter.

Verteile die Ananas-Scheiben auf einer runden Platte über die Salatblätter, schneide die Sellerie in 3 bis 4 cm lange, dünne Streifen und vermische sie mit den Nüssen. Gib dieses Gemisch in die Mitte der Platte und garniere mit Orangenschnitzen. Die Majonnaise wird extra serviert.

Stossen Sie sich beim letzten Rezept nicht an der Majonnaise! Bringen Sie sie lieber gelegentlich als Novität auf Ihren Tisch. Ich glaube bestimmt, es wird Ihnen und vor allem den Herren Ihrer Tafelrunde recht gut schmecken. Wenn nur zwei bis drei Personen an einem Essen teilnehmen, so sieht es hübsch aus, wenn das Dessert jedem auf einem besonderen Tellerchen zubereitet und serviert wird.

Für Orangensalat käme hier folgendes Rezept in Betracht (für 4 Personen):

Schäle zwei Orangen und schneide jede mit einem scharfen Messer in je 6 Scheiben. Gib auf einen mit Salatblättern belegten Teller drei solche Scheiben in der Mitte aufeinander geschichtet und mit Zucker bestreut. Vermische ein wenig eingemachte Erdbeeren, in Würfel geschnittene Ananas und ebensolche Aepfel und verteile diese Mischung über und um die Scheiben. Serviere dazu als Sauce flüssigen Rahm.

Während der Orangenzeit wäre als Sonntagskuchen ein Orangenkuchen ganz am Platz. Er gibt natürlich bedeutend mehr Arbeit als ein Fruchtsalat. Aber mit Zuckerguss garniert repräsentiert er sich ganz ausgezeichnet.

Orangenkuchen: ⅓ Tasse Butter, 1 Tasse Zucker, 2 Eier, eine halbe Tasse Orangensaft, eine geriebene Orangenrinde, 1 Esslöffel Zitronensaft, ¾ Tassen Mehl, 1 Teelöffel Backpulver.

Schlage die Butter schaumig, füge unter tüchtigem Umrühren nach und nach den Zucker und die Eier bei, bis das Gemisch dicklich wird. Dazu gebe abwechslungsweise das Mehl mit dem Backpulver und

die Fruchtsäfte samt der Orangenrinde bei. Gib diesen Teig in eine bebutterte Kuchenform und backe den Kuchen in mässiger Hitze 35 bis 40 Minuten. Der Kuchen wird entweder mit Orangenschnitzen oder mit einem Orangen-Zuckerguss garniert.

Orangen-Zuckerguss. Gib in eine Pfanne eine Tasse Zucker, ⅓ Tasse Orangensaft und ein wenig geriebene Orangenrinde. Mische gut untereinander. Bringe den Sirup zum Sieden, ohne darin zu rühren, bis er mit dem Löffel einen langen Faden zieht. Nimm den Zuckerguss vorsichtig vom Feuer und während er tüchtig umgerührt wird, gib langsam ein verschlagenes Ei bei. Rühre solange darin, bis der Zuckerguss steif genug ist. Giesse ihn dann so schnell als möglich über den Kuchen und streiche den Zuckerguss mit einem flachen Messer glatt.

Sie kennen das Orangeat. Etwas Aehnliches lässt sich sehr leicht selbst herstellen aus Orangenschalen und Zuckersirup. Diese Orangenschalen werden manchmal gerne zum Tee oder als Bereicherung des Desserts serviert.

Gezuckerte Orangenschalen. Schäle vier Orangen. Bedecke die Schalen in einer Pfanne mit kaltem Wasser. Bringe sie zum Sieden und koche sie, bis sie weich sind. Nimm die Schalen mit einem Sieb aus dem Wasser. Entferne mit einem Löffel sorgfältig das Weisse innerhalb der Schale und schneide die halbe Schale mit einer Schere in dünne Streifen. Siede eine halbe Tasse Wasser mit doppelt soviel Zucker zu einem dicklichen, fadenziehenden Sirup. Koche die zerschnittenen Schalen 5 Minuten im Sirup lasse sie abtropfen und bestreue sie mit Mehlzucker.

Wenn Sie diese Orangenschalen besonders schön machen wollen, damit sie sich zum Garnieren einer süssen Platte eignen, so machen Sie das folgendermassen: Schälen Sie die Orangen mit dem Messer, ähnlich wie Sie einen ganzen Apfel schälen und achten Sie darauf, dass die Schale ein langes, zusammenhängendes Band bildet. Dieses Band legen Sie in Schneckenspiralen zusammen, binden es mit einem Faden in dieser Form fest und behandeln diese Schale im übrigen so wie oben.

Da gerade jetzt nicht nur Orangen-, sondern auch immer noch Aepfelzeit ist, so wollen wir trotz der vielen schönen Orangenrezepte nicht vergessen, dass sich auch Aepfel sehr gut zu einem Dessert verarbeiten lassen.

Eine gute, hier nur selten gebräuchliche Art Aepfel als Nachtisch zu servieren ist diese:

In einer bebutterten Auflaufform backe man schöne, grosse, mit Zucker bestreute Aepfel. Auf jeden Dessertteller geben Sie nun einen solchen gebackenen Apfel und unmittelbar vor dem Servieren übergiessen Sie den Apfel mit flüssigem Rahm.

Darf ich Ihnen zum Schluss noch einen guten Rat geben? Wenn Sie das eine oder andere dieser Rezepte ausprobieren, so halten Sie sich nicht zu sehr an den Buchstaben. Das ist gerade das schöne bei diesen Fruchtrezepten, dass sie nicht wörtlich befolgt sein wollen, sondern zehnmal besser geraten, wenn Ihre eigene Phantasie das Ihre tut. Geben Sie hier eine neue Zutat bei und lassen Sie dort etwas Unerschwingliches weg. Neue Rezepte haben wir viel weniger nötig, als immer wieder Anregung zu eigenen Versuchen.

PRAKTISCHE EINFÄLLE VON HAUSFRAUEN

Viel Zeit und Flickerei ersparen wir, wenn wir es uns zur Regel machen, die neu gekauften, also noch ganzen Strümpfe, da zu flicken, wo wir sie am meisten und ehesten zerreissen. Mit gleichfarbigem Stopffaden unterlegen wir die Rückseite dieser Stellen mit kleinen Vorstichen. Dies sieht man auf der Vorderseite kaum, und die Strümpfe bleiben viel länger ganz.

Luise Spannuth.

Wenn man die Drahtsiebli, die in der Küche gebraucht werden, nicht ganz gut abtrocknet, so werden sie in kurzer Zeit rostig. Um dem vorzubeugen, trockne ich sie folgendermassen: Ich stopfe vom Küchentuch soviel wie möglich in das Siebli, so dass dieses ganz ausgefüllt ist; mit dem übrigbleibenden Zipfel reibe ich das Siebli von aussen trocken. Alle Feuchtigkeit, die durch Reiben nicht entfernt werden kann, wird vom Tuch im Sieb aufgesaugt. Auf diese einfache Art habe ich nie ein rostiges Sieb in der Küche.

Frau E. V., Basel.