Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 3 (1927-1928)
Heft: 11

Artikel: Salate und - Salate
Autor: Keller, H.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1065558

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

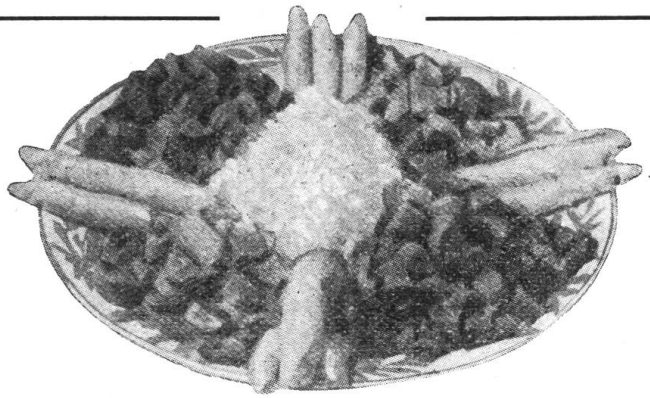
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on 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

SALATE UND – SALATE

Von H. Keller, Küchenchef



Während diesen heissen Sommertagen dürfen Sie bei keiner Gelegenheit versäumen, Salat auf den Tisch zu bringen. Wir brauchen jetzt keine Kartoffeln und keine schweren Mehlspeisen, statt dessen aber Salat und nochmals Salat.

Denken Sie bei der Auswahl des Salates zu einem bestimmten Essen daran, dass der Salat nie allein gegessen wird, sondern nur eine Beigabe oder eine Nachspeise ist. Deshalb müssen Sie sich jedesmal überlegen, welche Art von Salat am besten zu den übrigen Speisen passt. Denn der Salat muss zu den andern Speisen unbedingt in einer harmonischen Beziehung stehen.

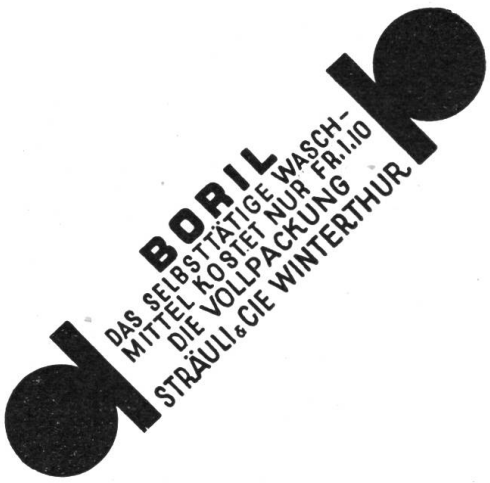
Ich weiss, dass manche Hausfrau für die Zubereitung des Salates die einfache Formel hat: Einen Löffel Essig, zwei Löffel Oel und eine Prise Salz. Nein, so einfach sollte es nicht sein! Wer es richtig versteht, einen Salat anzumachen, bei dem geht es ohne Abmessen mit Löffeln. Er trifft die richtige Proportion von Oel und Essig nach dem Gefühl. Gewöhnlich machen wir den Salat zu sauer. Der Essiggeschmack sollte in einem feinen Salat nicht hervorstechen, ebensowenig wie das Oel. Es sollten auch immer nur vom besten Essig und vom besten Oel verwendet werden. An Stelle des Essigs tritt heute immer mehr der Zitronensaft. Der Zitronengeschmack im Salat ist zwar nicht jedermanns Sache; aber da Zitronen viel gesünder sind als Essig, wird man sich leicht an diesen Geschmack gewöhnen.

Es gibt in der Salatzubereitung viele kleine individuelle Variationen, die auf den Geschmack des Salates einen grossen Einfluss haben. Deshalb gibt es in einem Restaurant immer Leute, die ihren Salat selbst anmachen wollen. Das brauchen nicht gerade übertriebene Feinschmecker zu sein, sondern es sind einfach Leute, die durch schlechte Erfahrungen gewitzigt worden sind.

Eine Hauptregel für die Zubereitung aller Blättersalate (Kopfsalat, Löwenzahn, Nüsslisalat) ist folgende: Die Blätter müssen nach dem Waschen gründlich getrocknet werden, sonst fliesst alles Oel von den Blättern ab, und die Salatsauce wird unzweckmässig verdünnt. Deshalb ist es immer ein schlechtes Zeichen, wenn in der leeren Salatschüssel viel wässrige Flüssigkeit zurückbleibt. Ebenso wichtig wie das gute Abtrocknen, ist das gründliche Durcheinandermischen des Salates mit der Salatsauce.

Es gibt eine grosse Auswahl von guten Salatsaucen. Die Hauptsache ist Abwechslung. Eine sehr einfache Sauce ist die Vinegraitte, die aus Oel, Zitronensaft, Zwiebeln, Schnittlauch, einem hart gekochten gehackten Ei und etwas rohem Eigelb besteht.

Eine gute Salatsauce ist auch die Mayonnaise oder zur Abwechslung sau-



Es ist noch für am Abend geblieben

von den Maccaroni oder Hörnli, die sie zu Mittag auf den Tisch gebracht haben. Mit einer billigeren Sorte wäre das nicht der Fall gewesen. Aber

Gebr. Rutishauser's Frischeier-Teigwaren

mit den 3 Kindern

sind eben ganz besonders ausgiebig, von feinem Geschmack, sie sättigen entsprechend mehr und sind deshalb für die Hausfrau vorteilhaft.

rer Rahm. Eine andere, etwas weniger bekannte Sauce ist die Trianonsauce (Mayonnaise mit Tomatenpuré und Piment-Streifchen). Ausgezeichnet eignet sich für Salat Mayonnaise mit viel geriebenem Meerrettich und Senf.

Es gibt zwei Arten, einen Salat zu mischen. Entweder legt man das Gemüse in die Schüssel und giesst die Sauce darüber, oder man giesst die Sauce zuerst in die Schüssel und bringt erst dann den Salat hinein und mischt zuletzt durcheinander. Ich möchte keiner dieser zwei Methoden einen besonderen Vorzug geben; denn es kommt ja vor allem auf das gute Mischen an.

Gewöhnlich stellt man sich unter Salat den Kopfsalat vor. Er gilt als eigentlicher Repräsentant aller Salate. Trotzdem sollte er nicht so oft und weniger ausschliesslich verwendet werden, wie es aus lauter Bequemlichkeit getan wird.

Bei heissem Wetter wird manches Gemüse in Salatform lieber gegessen, denn als warmes Gericht. Sehr guten Salat geben gekochter Blumenkohl, Kartoffeln, Spargelköpfe, Artischocken, Endivien, Champignons, Rot- und Weisskohl, Fencheln, Pimento (spanischer Pfeffer) oder Oliven.

Viele Gemüse eignen sich auch ungekocht zu Salat; aber sie müssen ganz fein zerrieben werden. Sellerie, Schwarzwurzeln, Meerrettich und Rüben kommen dazu in Betracht. Ein vorzüglicher, appetitanregender Salat ist z. B. Mohrrüben (süsslich) mit Selleriewurzel (pikant) zusammen vermischt mit einer Mayonnaise.

Der Tomatensalat ist ziemlich gebräuchlich; aber gewöhnlich fällt es unliebsam auf, dass Tomaten viel Wasser ziehen und dadurch der Salat verschlechtert wird. Es gibt eine Zubereitungsart, bei der dieses Wasserziehen fast ganz vermieden werden kann. Statt die Tomaten in Scheiben zu zerschneiden, mache man mit einem scharfen Messer in jede Tomate einen tiefen Kreuzschnitt, jedoch ohne sie ganz zu vierteilen. Die so geöffneten Früchte lege man mit der Oeffnung nach oben auf eine Platte, streue eine kleine Prise Salz an die Tomate und übergiesse sie entweder mit einer Mayonnaise oder mit einer Sauce-Tartar (stark gepfefferte Mayonnaise mit viel Zwiebeln, feingehackter Petersilie und Schnittlauch). Auf jede Tomate kann noch ein kleines Eierscheibchen, eine Prise feinge-

hackte Trüffel oder ein Scheibchen Cornichon gelegt werden.

Der Salat wird gern mit hartgekochten Eiern verziert. Das ist schön und recht, solange das Ei Garnitur bleibt und den Salat nur verziert, statt ihn zu überladen. Mit Eiern lassen sich verschiedene Garnituren machen. Ein Beispiel: Blumenkohlsalat. Nicht zu weich gekochte Blumenkohlröschen (Achtung, damit kein unansehnlicher Brei entsteht!) werden in einer Schüssel mit einer guten Mayonnaise übergossen. Man halbiere zwei hartgekochte Eier der Länge nach, am Spitzteil der Eierhälfte drücke man drei Gewürznelken und im Stumpfteil einen Schnittlauchhalm ein. Dadurch entsteht ein nettes, weisses Mäuschen, welches auf dem Blumenkohlsalat recht hübsch aussieht.

Es gibt seit zirka einem Jahr einen sehr praktischen Eierschneideapparat, durch den man die hartgekochten Eier in zirka zehn Scheiben zerlegen kann. So lässt sich eine ganze Platte Salat mit nur einem Ei garnieren. Alle geraffelten Salate, wie Sellerie, Rüben usw. sollten ebenfalls, sobald sie mit Mayonnaise vermischt sind, ein wenig dekoriert werden.

Es ist mir schon oft aufgefallen, wie wenig Sorgfalt auf das Garnieren einer Platte gelegt wird, und dabei ist es doch so einfach, auch die bescheidenste Platte für das Auge nett herzurichten. Beim Salat ist das Garnieren besonders wichtig, weil manches Gemüse durch das Zerkleinern und Mischen sein natürliches Aussehen verliert und deshalb zur Verbesserung seines Aussehens dringend einer Garnitur bedarf. Mancher Salat bekommt erst mit einer gefälligen Verzierung seine richtige Pointe. Salate ergeben untereinander sehr hübsche Garnituren; denn die verschiedenen Farben der einzelnen Gemüse eignen sich dazu vortrefflich.

Kartoffelsalat sieht sehr hübsch aus mit Cornichons und Tomatenscheiben garniert. Zwiebelringe, roh oder gedünstet, werden auch gern zu Salatgarnitur verwendet. Da man zu Kartoffelsalat sehr oft heisse Würstchen isst, so sollten die Würstchen den Kartoffelsalat garnieren.

Salate sind im Sommer so begehrt, wie ein Strahl Strandbadwasser, oder ein Hauch Ferienluft; aber Abwechslung muss sein dabei; dann hilft der Salat durch seine heitere Farbe und gute Zusammenstellung an manchen schwülen Sommertagen am besten über Appetitlosigkeit hinweg.

Wenn Sie gute Suppen lieben

so halten Sie beständig einen Vorrat von Maggi's Suppenwürfeln im Hause; Sie werden dann immer eine ausgezeichnete Suppe bereit haben.

Maggi's Suppen

werden aus gleichen Grundstoffen hergestellt wie die von der Hausfrau selber zubereiteten Suppen.

Fabrik von Maggis Nahrungsmitteln in Kempttal