Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 4 (1928-1929)
Heft: 9

Rubrik: Guten Appetit!

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: 10.08.2025

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

GUTEN APPETIT!

Meine Leserinnen schicken mir manchmal alte Familienrezepte, die sich entweder durch ihre Eigenart oder besondere Güte auszeichnen. Aus meiner Rezept-Mappe, in welcher ich die besten dieser Einsendungen sammle, stammen die folgenden Rezepte. Ich habe solche ausgewählt, die für diesen Monat besonders saisongemäss sind. *H. G.*

Mimosa-Salat

(für 6 Personen)

6 Kartoffeln, 6 harte Eier, zirka 12 Makkaroni. Die rohen Kartoffeln werden geschält und weich gekocht. Die Eier und die Makkaroni werden ebenfalls gekocht. Dann schneidet man von den Kartoffeln, dem Eiweiss und den Makkaroni gleichmässige Würfelchen (zirka ½ cm im Quadrat). Man bereite eine gute Majonaise und vermische sie mit den Würfelchen. Man richte die Masse in einer Schüssel an, drücke die Eigelb durch ein Sieb über den Salat, garniere mit grünem Salat und der Mimosa-Salat ist fertig.

A. in R.

Westfälischer Bauernsalat

Wenn der Salat billig wird oder aber, wenn er bereits beginnt, nicht mehr so gut auszusehen, dass man ihn als «grünen Salat» servieren möchte, kann man ihn auf äusserst schmackhafte Art zum Hauptgericht für Abendessen oder Lunch zubereiten.

Man nimmt für eine vierköpfige Familie etwa drei grosse Köpfe Salat, verliest ihn sorgsam, wäscht ihn, stellt ihn zum Abtropfen beiseite. Inzwischen kocht man 2—3 Pfund Kartoffeln, geschälte, in leichtem Salzwasser, stampft und verrührt sie, wenn gar, wie zum Kartoffelstock (nur lässt man die Milch dabei weg). Etwa 100 g Speck schneidet man in kleine Würfel und lässt diese auf einer Bratpfanne ausschwitzen. Sind sie gelb, so giesst man ein wenig Essig oder Zitronensaft daran, würzt mit wenig Salz, Pfeffer, und lässt diese Sauce noch einmal aufkochen. Nun legt man den Salat auf die heissen, verrührten Kartoffeln, giesst die kochende Sauce darüber und vermischt das Ganze sehr sorgfältig, aber auch sehr schnell, mit zwei Holzlöffeln. Dann füllt man eine Schüssel damit hoch auf, garniert diesen Berg mit gekochten, halbierten Eiern (bei viel Personen wird man sie wohl in Scheiben schneiden), und serviert den fertigen Bauernsalat recht heiss. Man gibt dazu eine Scheibe Brot oder dünne, gerollte Eierkuchen (aus Ei, Milch, Mehl und Salz).

Dieses Gericht ist sehr schmackhaft, zudem einem schmalen «Monatsend-Geldbeutel» kolossal bekömmlich, und gross und klein wird an dieser Speise Freude haben.

Frau M. B., Zürich.

Spinat mit Käsekuchen

Jungen Spinat sauber waschen, in kochendem Salzwasser aufwallen, abtropfen lassen und so oft durch die Maschine treiben, bis der Spinat wie Samt ist. Viel Butter zergehen lassen, darin Mehl glatt verrühren, mit Spinatwasser oder Fleischbrühe ablöschen und zirka 20 Minuten kochen lassen. 10 Minuten vor dem Anrichten den Spinat hineingeben, unter tüchtigem Umrühren. Zuletzt etwas sauren Rahm drangeben und mit gerösteten Wegglistäbchen garnieren. Der Spinat auf diese Art serviert schmeckt sehr gut.

Gibt es etwas Köstlicheres als unsere herrlichen inländischen Früchte?

Sie reifen langsam, dafür aber in einer Güte, welche mit Bezug auf Wohlgeschmack und Gehalt weit alle die verschiedenen überseeischen Produkte überragt.

„Esst Schweizer Obst!"

Dieser Ruf ertönt von allen Seiten; er ist vom gesundheitlichen, wie volkswirtschaftlichen Standpunkte aus vollauf berechtigt.

Was Sommer und Herbst an Ueberfluss schenken, geht nicht verloren.

Es wird in der Form von Conserven in den Zustand der Haltbarkeit übergeführt, und zwar nach Methoden, die — besser als es im Haushalte geschehen kann — Aroma und Wohlgeschmack, sowie die lebenswichtigen Stoffe bewahren.

Die praktische Hausfrau von heute erspart sich die Mühe des Selbsteinkochens!

Sie kennt die köstlichen „Hero Früchteconserven Lenzburg", die ihr das ganze Jahr hindurch zur Hand sind, und weiss:

1. dass für die „Lenzburger Compotes" die Früchte feldfrisch, also wie aus dem eigenen Garten, aus den grossen eigenen Kulturen zur Verarbeitung kommen;
2. dass die der Herstellung der „Lenzburger Conserven" zu Grunde liegenden Methoden und die dafür bestehenden Einrichtungen die beste Gewähr für höchste Qualität bieten;
3. dass sie mit einer Büchse Apfelmus, Zwetschgen, Mirabellen oder Kirschen gut und billig fährt.

Compotes:

	1/2 Büchsen	1/1
Apfelmus ff. weiss	—.75	1.20
Zwetschgen, ganze	—.85	1.30
Mirabellen	1.—	1.65
Reineclauden	1.—	1.65
Kirschen, rot und schwarz	1.30	2.20

Käsekuchen: ¼ Liter Milch, mit 50 Gramm Butter zum Sieden bringen, 100 Gramm Mehl hineinrühren. Das glatte Teiglein abkühlen lassen und 100 Gramm Emmentaler, 2—4 Eier, zuerst das Gelbe, dann das Eiweiss, dazugeben und solange rühren, bis die Masse ganz gleichmässig ist. Eine Prise Salz beigeben, mit dem Kaffeelöffel kleine Häufchen aufs Backblech setzen und im Backofen knusprig backen. Die Küchlein müssen aufspringen und warm serviert werden. Diese Käseküchlein schmecken mit dem Spinat ausgezeichnet. *Frau M. H., Basel.*

Rohe Puffer

(Kartoffelbeilage zu Gemüse)

Eine geriebene rohe Kartoffel für jede Person wird mit Salz und einem Ei vermengt. Man nimmt mit einem Löffel von der Masse heraus und bäckt sie im Fett. Beim Herausnehmen gut umrühren.

M. C., Zürich.

Karthäuserklösse

(für 5—6 Personen)

Zwei Weggli werden in dünne Scheiben geschnitten und zirka 3 dl siedende Milch (mit einem Stück Butter) darüber geschüttet. 4 geriebene Kartoffeln, wenig Salz und 1—2 Eier werden darunter gemengt und genügend Mehl, dass man Klösse formen kann. Die Klösse werden in Salzwasser gekocht. Mit Zwiebeln abschmelzen.

Mit Gemüse oder Kompott servieren.

M. C., Zürich.

Haferflockenküechli

Einige Handvoll Haferflocken (je nach Bedarf 4—6) werden in kaltem Wasser zirka 3 Stunden eingelegt (ja nicht in heisser Milch, sie werden viel lockerer und knuspriger). Nach dieser Zeit werden 2—3 geschwellte kalte Kartoffeln geschält und zu den Haferflocken gerieben auf dem Reibeisen. Dann wird in Butter eine grosse, feingeschnittene Zwiebel gedünstet und zur Masse gegeben. Ferner eine Handvoll geriebenen Käse, 1—2 Eier, Salz, Petersilie, 1—2 Esslöffel sauren Rahm und zuletzt etwas Mehl zum Binden. Dann wird mit einem Esslöffel von dieser gut gemengten Masse in heisses, vorher ungebrauchtes Backfett gegeben und auf beiden Seiten goldgelb gebacken. Es ist ratsam, zuerst nur ein Versucherli zu backen, weil möglicherweise noch etwas Mehl zugegeben werden muss, damit sie nicht verfahren. Zur Masse können

auch kleine Gemüseresten, Erbsen, Karotten, Kohlrabi, Spinat gegeben werden, was sehr fein schmeckt. Das Gericht passt sehr gut zu allen Salaten. *Frau B. in N.*

Reisküchlein

Uebrig gebliebener Risotto oder Tomatenreis wird in eine Schüssel gegeben. Dazu kommt sehr viel Grünes (Peterli, Zwiebeln, Sellerieblatt, Zwiebelrohr usw.) und ein Ei, wenn nötig noch etwas Salz. Man vermischt alles gut untereinander, formt Kügelchen, wendet sie in viel Brösmeli und gibt mit den Handballen einen «Druck», damit sie eine flachere Form bekommen. Man bäckt sie langsam schön braun in Butter. Mit Salat sind die Reisküchlein besonders gut.

A. in R.

Ziegerrösti

1 Schilt oder sonst Brotresten, schwach ½ Liter leicht saure Milch (was man im Sommer öfters hat), Kochfett, besser ausgelassene Butter. Die Milch wird aufgekocht und über das feingeschnittene Brot geschüttet, dass alles angefeuchtet ist; es darf aber keine Flüssigkeit vorhanden sein. Nun wird die Masse in der heissen Butter schön gelb geröstet und mit Obst serviert.

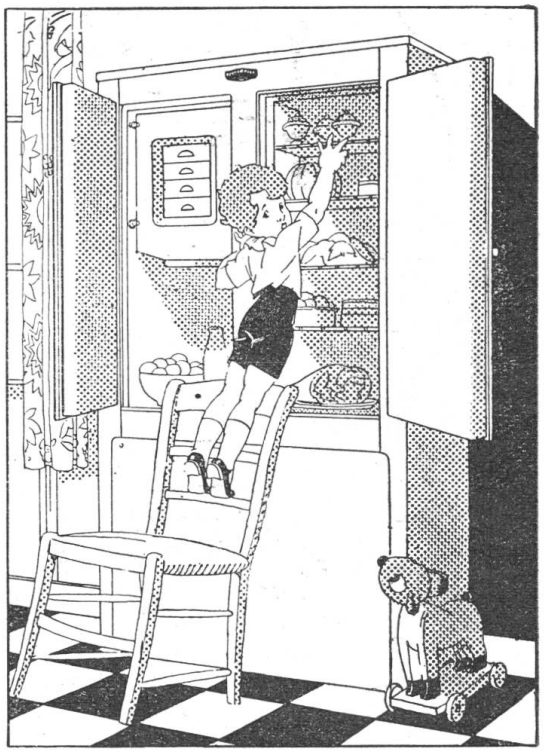
Frau F., Oberuzwil.

Rübli-Rösti

Ein Pfund süsse, rote Samenrübli werden auf dem Reibeisen gerieben (nicht etwa durch die Maschine treiben, da dadurch zuviel Saft und Aroma verloren geht). Sie werden mit 10 Eigelb und einem Pfund Zucker etwa ½ Stunde tüchtig gerührt. Dann gibt man einen Teelöffel Mondamin und ein Pfund geriebene, ungeschälte Mandeln bei und zuletzt den Schnee von den 10 Eiern. Die Masse wird in einem Springblech gebacken und nach Wunsch glaciert. Diese Torte wird sehr gross, man kann deshalb auch sehr gut die Hälfte der angegebenen Masse verwenden. *Frau K. in Bern.*

Feiner, billiger Erdbeerkuchen

1½ Tassen Zucker, 50 Gramm Butter, 3 Tassen Mehl, eine Prise Salz, 2 Eier, 1 Tasse Milch, 1 Teelöffel Vanillezucker, ¾ Päckli Backpulver, 1 Tasse Rahm, 1 Teller Garten- oder Walderdbeeren. Statt der Butter kann auch eine kleine Tasse Rahm oder die Haut der Milch genommen werden. Beides darf leicht sauer sein. Zucker und Butter oder Rahm werden schaumig gerührt.



Wie wachsen sie heran?

Wenn Sie wollen, dass Ihre Kinder gesund und kräftig heranwachsen, müssen Sie ihnen stets gesunde und frische Nahrung geben. Auch selbst nur im geringsten verdorbene Lebensmittel üben auf den jungen, empfindlichen Organismus eine nachteilige Wirkung aus und beeinträchtigen die Entwicklung.

In einem elektrischen Frigidaire-Kühlschrank hat eine Mutter den besten Schutz der Gesundheit ihrer Kinder. Alle Lebensmittel, die dem Frigidaire anvertraut werden, behalten ihre ursprüngliche Frische und den vollen Nährwert, weil in der gleichmässigen, trockenen Kälte des Frigidaire nichts verderben kann. Ein Frigidaire ist der beste Hausarzt.

Verlangen Sie unsern kostenlosen Sonderprospekt!

Exklusiver Import für die Schweiz:

APPLICATIONS ÉLECTRIQUES S.A.

Administration

ZÜRICH: Bahnhofstrasse 58 — GENF: Bd. Helvétique, 17 — BERN: Bundesgasse 18

Frigidaire

ELEKTRISCH-AUTOMATISCHE KÜHLUNG

PRODUKT DER GENERAL MOTORS

Achten Sie einmal darauf, welch köstlichen, feinen Buttergeschmack dieses edle Koch- und Backfett besitzt, dann werden Sie begreifen, warum es der ausgesprochene Liebling der Hausfrauen werden konnte.

125

Die geschlagenen Eier, die Milch und das mit dem Backpulver vermengte Mehl nach und nach beigegeben. Zuletzt der Vanillezucker. Man bäckt die Masse auf bebutterter Springform. Nach dem Erkalten schneidet man den Kuchen in zwei Stücke. Die untere Lage wird mit zerdrückten, gezuckerten, mit geschlagenem Rahm vermengten Erdbeeren überzogen, die obere Lage mit geschlagenem Rahm und ganzen Erdbeeren garniert.

Frau F. in Oberuzwil.

Konfitüre

150 g gedörrte Aprikosen werden gewaschen, über Nacht eingeweicht, dann durch die Hackmaschine getrieben und mit dem Einweichwasser etwas gekocht. 1 kg gewaschene, kleingeschnittene Rhabarber werden zugefügt und 500—600 g Zucker dazugegeben. Dies wird zur nötigen Dicke eingekocht, in Gläser geschüttet, diese verbunden und für zirka 14 Tage an kühlem Orte aufbewahrt. Dann ist die Konfitüre gebrauchsfertig, in welcher der Geschmack der Aprikosen vorherrschend ist. Will man die Konfitüre längere Zeit aufbewahren, muss mehr Zucker beigefügt werden. Ich koche immer 2—3 kg in Vorrat, zum Gebrauch nach 14 Tagen, solange Rhabarberzeit ist (d. h. bis Juli, dann kommen wieder andere Früchte). *Frau H., Schaffhausen.*

Zitronensirup

4 kg Zucker mit 2 Liter Wasser aufkochen, 5 Minuten sieden lassen und siedend an 30 g Zitronensäure und 5 bis 7 in Scheiben geschnittene Zitronen (mit der Schale) schütten. 2—3 Stunden stehen lassen. Die Scheiben ausdrücken, den Saft in Flaschen abfüllen und verkorken. Der Sirup hält sich lange und ist sehr ausgiebig, da für ein Glas nur wenig Sirup benötigt wird. Der Sirup ist sehr billig, für zirka Fr. 4 erhält man 4—5 Weinflaschen voll.

Frau M. in E.

Orangencreme

2 Orangen, 1 Zitrone, 5 Eier, 100—125 g Zucker. Eigelb und Zucker werden schaumig gerührt. Dann der Orangen- und Zitronensaft beigegeben und alles zusammen tüchtig gerührt. Das geschlagene Eiweiss wird daran gemischt und die Creme wenn möglich sofort serviert. Die Creme ist ein besonders gutes Dessert im Sommer. *A. in R.*

Wenn Hausfrauen rechnen..
kaufen Sie die feinen, ausgiebigen
Tobler-Conserven
Im Jahre 1808 wurden in Frankreich die ersten Conserven hergestellt. Ein Küchenchef, Nicolas Appert hatte das nicht leichte Problem gelöst. Aber — die damalige Herstellung ist mit den heutigen Fabrikations-Methoden kaum mehr zu vergleichen. Einst viel Mißlingen und Unzufriedenheit — heute für die Hausfrau Erleichterung und Ersparnis an Zeit und Haushaltgeld.
Unsere Conserven sind nach dem Prinzip der Erhaltung aller Eigenschaften der frischen Früchte, wie unser berühmtes Pomol hergestellt und haben daher überlegene Qualität erlangt.
Tobler
Conserven
Bischofszell
Immer gleich in ihrer Güte

Wer nur einmal

im Jahre Ferien hat, nützt diese kostbare Zeit zur Stärkung der Gesundheit aus. Bitte verlangen Sie unsern ill. Prospekt.

Kuranstalt Sennrüti
Degersheim

F. Danzeisen-Grauer,
Dr. med. v. Segesser.

Die Redaktion des Schweizer-Spiegels bittet, Manuskripte stets nur einseitig zu beschreiben und Rückporto beizulegen.

Mädchenpensionat Chopard
Lausanne, 3 Av. de Florimont
Intimes Familienleben. — Gründliche Erlernung der französischen Sprache. Sport und Musik. — Grosser Garten.
Verlangen Sie bitte ausführlichen Prospekt
Mme et Mr J. CHOPARD

Faites suivre à votre fille un cours à
l'ÉCOLE NOUVELLE MÉNAGÈRE
JONGNY sur VEVEY

HEIRATS-GESUCHE

Wir behalten uns vor, Inserate in dieser Rubrik, die auf uns den Eindruck der Unseriösität machen, zurückzuweisen. Das Wort in dieser Rubrik kostet Fr. —.30

Fräulein, alleinstehend, protestantisch, 40 Jahre alt, mit guter kaufmännischer und Allgemeinbildung, wünscht, um grossen Wirkungskreis zu erhalten

Bekanntschaft

mit gebildetem Herrn, **am liebsten Arzt** oder Sozialpolitiker.
Streng reelle Offerten (auch durch Angehörige oder Freunde) unter Chiffre S. A. an den Verlag des „Schweizer-Spiegel".

Deutschschweizerischer Ingenieur

vorläufig noch in lat. Amerika tätig. 34, Akademiker, mit sehr guten Aussichten für die Zukunft, wünscht sich wieder zu verheiraten; lebensfrohe Natur, Sport- und Musikfreund. Er sucht frohmütige, geistig rege Lebensgefährtin mit ähnlichem Geschmack, die Sinn für Tropenleben und ein gediegenes Heim hat. Kleines Vermögen vorhanden. — Anfragen mit Bild an H S 9, Verlag „Schweizer-Spiegel".

was modern wird – jetzt schon bei Seiden-Spinner
Unsere reichhaltigen Kollektionen an **Seiden-und Wollstoffen** *umfassen die letzten Neuheiten zu vorteilhaften Preisen • Verlangen Sie unsere Muster.*
E. Spinner & Cie. Bahnhofstrasse 52 • Zürich 1