

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 5 (1929-1930)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Mein Lieblingsrezept : Antworten von 8 Schweizer Schriftstellerinnen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065134>

#### **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**

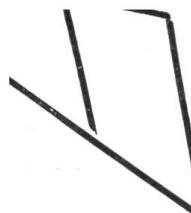
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 10.01.2026

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



NS  
S  
J  
C  
B  
A  
D  
P  
U  
Z  
K  
R  
X  
W  
M  
V  
G  
T  
E  
F  
H  
I  
L  
O  
N  
R  
A  
S  
D  
A  
I  
S  
r  
Z  
P  
O  
d  
e



# Mein Lieblingserzählt

Antworten  
von 8 Schweizer  
Schriftstellerinnen

Wir möchten von einem berühmten Staatsmann nicht nur seine Meinungen über politische Angelegenheiten kennen lernen. Sein Lieblingsferienaufenthalt oder sein Steckenpferd lassen uns oft mehr von seinem Wesen erkennen als seine Reden.

Sie kennen die Schriftstellerinnen, die auf unsere Rundfrage geantwortet haben, aus ihren Werken. Interessiert es Sie nicht, sie alle einmal von einer ganz anderen, nämlich von einer mehr hausfraulichen Seite zu betrachten?

Helen Guggenbühl

Verehrte Frau Redaktorin!

Recht gerne möchte ich Ihnen Leserinnen ein originelles oder neuartiges Rezept auf dem Wege über Ihre Umfrage zukommen lassen; aber ich fürchte, meine Gaumengelüste sind ganz profaner Art. Vielleicht könnte immerhin eine Speise interessieren, die mir als Kind besonders lecker erschien und die ich mich nur erinnere, im Elternhause oder in der eigenen Familie gegessen zu haben. Sie eignet sich als feinschmeckende und nahrhafte Eierspeise auch für den vegetarischen Tisch. Das Rezept stammt aus dem Basler Kochbuch «Die junge Köchin» von Sophie Wermuth.

Pfiz auf. Für 6 Personen wird von 150–200 gr Mehl, 1 Prise Salz,  $1\frac{1}{2}$  Tasse warmen Wassers,  $1\frac{1}{2}$ – $1\frac{3}{4}$  Tassen Milch und 4 Eiern ein gewöhnlicher, dünner Omelettenteig bereitet und diesem 30–40 gr frische, leicht zerlassene Butter beigefügt. Von der Masse werden kleine, mit Butter ausgestrichene

Tortenförmchen zu  $\frac{3}{4}$  Höhe gefüllt und bei starker Hitze in 10—15 Minuten im Ofen gebacken, unmittelbar vor dem Auftragen gestürzt, mit gestossenem Zucker bestreut und sofort serviert. Nach Belieben kann auch dem Teig gleich anfangs etwas Zucker beigegeben und die Speise dann als Dessert serviert werden. (Auch zu gekochtem Obst).

Sollte mein Rezept den Tisch einiger Ihrer Leserinnen um eine Abwechslung bereichern und den Kindern Freude machen, so haben wir es Ihrem hübschen Einfall zu danken, liebe Frau Redaktorin.

Empfangen Sie die besten Grüsse von Ihrer

Ruth Waldstetter.



Liebe Frau Guggenbühl!

**O** gewiss bringe ich der Küche Schätzung und Verständnis entgegen, namentlich, wenn jemand anders als ich sie besorgt! Dann kann sie mich sehr entzücken — da hilft alle geistige Beschäftigung nichts! Alle paar Wochen setze ich mich auch mit Wonne an einen gepflegten Familientisch und bin gerührt, dass es Menschen gibt, die jeden Tag so raffiniert zubereitete Säckelchen essen dürfen.

Aber nachher kehre ich eigentlich doch recht gern zu meinen Alkoholfreien und Vegetarischen zurück. Es hat da immer so liebenswerte Leute! Sie sehen, ich bin ein Feinschmecker!

Und nun also mein Lieblingsgericht. *Schlagrahm!* Weshalb? Weil ich ihn nicht kochen, nur schnell schlagen kann. Und was weiter? *Fruchtsalat.* Weshalb? — Ebenfalls, weil ich ihn nicht kochen, sondern weil ich nur rasch die verschiedenen Früchte in Scheibchen schneiden und sie mit dem eben erwähnten Rahm

oder mit Kondensmilch und Honig mischen kann. Das schmeckt dann wundervoll.

Diese beiden Speisen machen oft während vielen Tagen mein Mittagsbrot aus. Es «verleidet» mir nie. Manchmal esse ich auch noch ein *Gruyèrekäsel* zum Dessert. Das schmeckt auch sehr zart.

Natürlich liebe ich auch Salat ganz besonders. Und dann und wann ein *Spiegelei*. Beides geht sehr rasch.

Herzlichen Gruss!

Elisabeth Thommen.

Werte Frau Guggenbühl!

**M**ein Lieblingsgericht? Das wechselt mit Jahreszeit, Land und Laune. Eines nur scheint mir über alle andern Essbarkeiten erhaben, weniger ein Gericht freilich als eine Zusammenstellung: Ungeschwungene Nidle mit Berner Bauernbrot! So über alles Sagen köstlich vielleicht nur deshalb, weil ich es seit meiner Kindheit nicht mehr erlebte.

Maria Waser.

Sehr verehrte Redaktorin!

**A**ls ich Kind war, hatten meine Eltern eine alte bayrische Köchin, die ausgezeichnet kochte. Von ihren Gerichten mundeten mir die «Spätzli» am besten, und diese Vorliebe ist mir geblieben, obwohl niemand die einfache Speise so zuzubereiten versteht wie unsere gute Alte. Nach ihrem Rezept habe ich natürlich damals nicht gefragt. Ich freue mich heute noch, wenn «Spätzli» aufgetischt werden; denn hinter ihnen taucht die Kindheit auf mit Vaterhaus und Eltern.

Gegen die kulinarischen Genüsse der Gegenwart verhalte ich mich neutral. Jede Mahlzeit, die in Zufriedenheit und Gesundheit verzehrt wird, schmeckt mir und stimmt mich dankbar.

Nanny von Escher.



Liebe Frau Guggenbühl!

**I**ch will Ihnen eine kleine Geschichte als Antwort auf Ihre Frage erzählen:

Vor etlichen Jahren war ich in Stuttgart zu Besuch, wo ich viele Verwandte und Freunde habe. Bei einem Zusammensein mit jenen in grösserem Kreis sprach man von Lieblingsspeisen und ich erklärte, dass ich einen plebejschen Geschmack habe, da ich Sauerkraut, Kartoffelbrei und Schweinsrißchen besonders liebe. Am nächsten Tag war ich bei einer Tante. Da gab es Sauerkraut, und ich war erfreut. Am folgenden Tag bei meiner Cousine: Sauerkraut. Bei Freunden: Sauerkraut. Eine ganze Woche lang Sauerkraut, und als ich heimkam, empfing mich die beglückte Familie auch mit Sauerkraut. Ich konnte es dann vier Wochen nicht mehr essen und darum verrate ich meine Lieblingsspeise nicht mehr, das ist zu gefährlich.

Helene Christaller.





Sehr geehrte Frau,

*Ihre Rundfrage belustigt mich feinschmeckerisch. Ich will sie ganz offen beantworten: In meiner Kindheit wählte ich zum wichtig und allein ausgewählten Geburtstagmenu ausser den Süssigkeiten, denen heute noch meine Hauptneigung gilt, zuerst «Falsche Austern». Der anreizende Name, das Aufpicken des zarten, weichen goldenüberhauchten Fleisches unter der noch leicht brodelnden Farce mit der Gabel, unterstützt vom Brotbissen, aus der rosig und braungerippten heissen Fächerform heraus, das war der Genuss.*

*Jetzt, da ich längst selbst Küchenspezialitäten zuzubereiten und auch zu kosten verstehe, sind «Falsche Austern» mein Lieblingsgericht. Am gefährlichen Namen stösse ich mich nicht, ja, ich ziehe im Falle Austern die Falschheit der Echtheit vor und ich verrate Ihnen nun unser Familienrezept, das meine Basler Grossmutter zu ihrer Zeit aus Frankreich erhalten und eigenhändig niedergeschrieben hat. Das Geheimnis heisst in damaliger Orthographie:*

*Falsche Austern. Zu vier Dutzend Austern  $\frac{1}{2}$  Pfund Butter (süsse), ein wenig lind werden lassen, 12 Loth Anchoix, eine Faust 'gross Brosamen Brot, ein wenig Peterly, 2 Nuss gross Parmesaner Käse darunter gerieben, eine Hand voll Chalotten, alles rein gehackt und den linden Butter darein gethan [und wohl untereinander gerührt, dann in die Austernschalen ein wenig Fülle gethan und ein Stücklein Milchlein (schöne Kalbsmilchner) und dann wieder Fülle und hernach im Ofen gebraten, bis sie anfangen zu kochen.*

*Ehe man sie in Ofen thut, mit Citronensaft beträufeln und mit ein wenig Paniermehl oder gestossenem Brot bestreuen.*

*So steht es also um die gourmandise*

*Ihrer Sie freundlich grüssenden*

Olga Amberger.

*P. S. Vielleicht amüsiert Sie ausserhalb der Rundfrage das beigelegte alte, echte Teig-Rezept für Baslerleckerli. das von meiner Basler Urgrossmutter stammt und sich durch Generationen bewährt hat.*

*Altes Rezept für Basler Läckerli. 1 Moos alte Hunig, 2 Pfund g'stossene Zucker, 4 Pfund Mähl, 4 Loth g'stossene Zimmet, 2 Pfund verschnitteni Mandle,  $\frac{3}{4}$  Pfund g'schnätzlets Citronat,  $\frac{3}{4}$  Pfund g'schnätzlets Orangschat, 1 $\frac{1}{2}$  Loth g'stosseni Nägeli, 2 Loth g'riebeni Muschketnuss, 1 Schoppe Kirsiwasser, 2 g'schnätzleti Citroneschelete.*

*Das sind zum Taig jetz alli Sache;  
Doch wie me d'Läckerli tuet mache,  
Das muesch du selber no errote,  
Witt sy e Husfrau, wo ka bache und brote.*

Sehr verehrte Frau Guggenbühl!

Ich habe ein paar Vorzugsgerichte, nicht nur eines, einige für die Woche und den Alltag und eins, ein ganz besonderes, für den Luxus. Heute ist es allerdings zur blassen und blassen Erinnerung geworden. Ich liebe Fleischpastetchen, Käsauflauf, Zwetschgenkuchen und vor allem eine so gute Röschi, wie meine Schwägerin sie macht, nicht ich. Rezepte braucht es hier wohl keine; alle diese Speisen sind für jeden Geschmack längst erprobt.

Mein Luxusgericht — ach, es war damals, in der Jugend und in Russland, in Odessa — da kamen Artischocken auf griechische Art auf den Tisch. Wenn ich wüsste, wie die Zubereitung war, würde ich das Rezept nicht nur dem Schweizer Spiegel, sondern der gesamten kulinarisch vergnügten Eidgenossenschaft gerne unterbreiten. Ich erinnere mich, dass die Artischocke abgebrüht, dann die obere Hälfte fortgeschnitten und die untere ausgehöhlt wurde, wie man dies bei gefüllten Tomaten macht. Dann wurde der leere Becher mit gehacktem Grün gefüllt. Die weitere Prozedur weiss ich nicht — ich glaube, das Gericht kam, reichlich mit Olivenöl versehen, für ganz kurze Zeit in den Ofen, wurde dann kalt serviert und mit Zitronensaft übergossen.

Wie herrlich es schmeckte! Ich habe diese gefüllten Artischockenherzen immer mit sorgfältiger und auskostender Lust gegessen. Sie waren bei uns selten, und da man meine Vorliebe für sie kannte, erhielt ich immer gleich zwei Stück auf den Teller gelegt.

Sollte man nicht auch gleich als Pendant dasjenige Gericht nennen, das einem zum Ekel geworden, weil Erinnerungen es verdarben? — Die weissen Rüben. Ich sehe einen grossen Schöpföffel, kalt gewordene Fleischbrühe und in diese Brühe plumpsen die Rüben — und ringsum eine grosse Mädchenschar und alle schlucken und würgen . . .

Lilli Haller.

#### Das Linsengericht.

Gewiss, wenn ich der kleine Jakob gewesen wäre, ich hätte das Linsengericht nicht an Esau verkauft. Ich hätte es selber aufgegessen. Uebrigens habe ich Jakob immer bedauert. Wie er sich mit seinem leidenschaftlichen Herzen sogar von dem extra zubereiteten Linsengericht trennte, um dadurch das Höchste zu erlangen, was es für ihn gab, das Erstgeburtsrecht, das hernach Esau, wie es zum Austrag kam, ganz einfach und simpel vergass. Und doch hatte es einmal für Jakob Verzicht und Hingabe bedeutet.

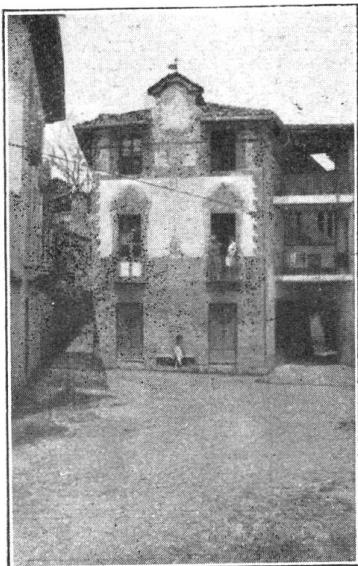
Nun aber zum Linsengericht: Es gibt noch andere und leckerere Speisen, die ich gern habe, und überhaupt kann ich ungefähr fast alles essen ausser Rosen-



*kohl — aber als Grundgericht hat das Linsenmus für mich etwas Bodenständiges, Nahrhaftes und Angenehmes. Ich kann mir vorstellen, dass es in der herbstlichen Luft neben dem Herdfeuer gut schmeckte, und ebenso sehr unter den schönen Zeltdecken, wenn Mutter Rebekka es geschickt zubereitete, ein wenig säuerlich und vielleicht mit einer Zutat von Curry.*

*Ich bin zwar durchaus kein begnadeter Koch, und die Zutat von Curry ist nur morgenländische Phantasie meinerseits. Ich würde es also nie wagen, einer Hausfrau ein Rezept zu offerieren. Hingegen würde ich ohne weiteres, wenn ich unter meiner Zeltdecke sässe, etwas Curry dazutun, es meinen Gästen auftischen und dazu Bananen oder geschabte Äpfel aufstellen. Dies natürlich nur als kleines Mittagsmahl, und nicht als grand Diner dinatoire . . .*

Cecile Ines Loos.



Das Ferienhaus Lisa Wengers  
in Carona

Sehr geehrte Frau Guggenbühl!

*Ich habe zwei Lieblingsspeisen, zu der ich allemal Gäste lade: Abruzzen-Maccaroni und den südfranzösischen «Pot», den wir von Tiers mitgebracht haben.*

*Die Abruzzen-Maccaroni machen wir am «Tessinerabend», und sie sind sehr beliebt. Beide Speisen sollen in dem Topf, in dem sie gekocht werden, auf den Tisch kommen. Zu den Maccaroni Chianti, eine «Zuppa del paese» aus lauter Gemüsen zusammengestellt, und eine Schale Obst — Orangen, Bananen, Äpfel, Traubenbeeren, Himbeeren, Kirschen, was die Jahreszeit erlaubt — mit Zucker bestreut und Maraschino begossen. In hohen breiten Gläsern serviert.*

*Lampions im Hof, und wenn das Dienstmädchen ein buntes Kopftuch trägt und eine geblümte Schürze und Zoccoli, so ist die Illusion gross (letztere können weggelassen werden)*

Mit freundlichsten Grüßen!

Lisa Wengers.

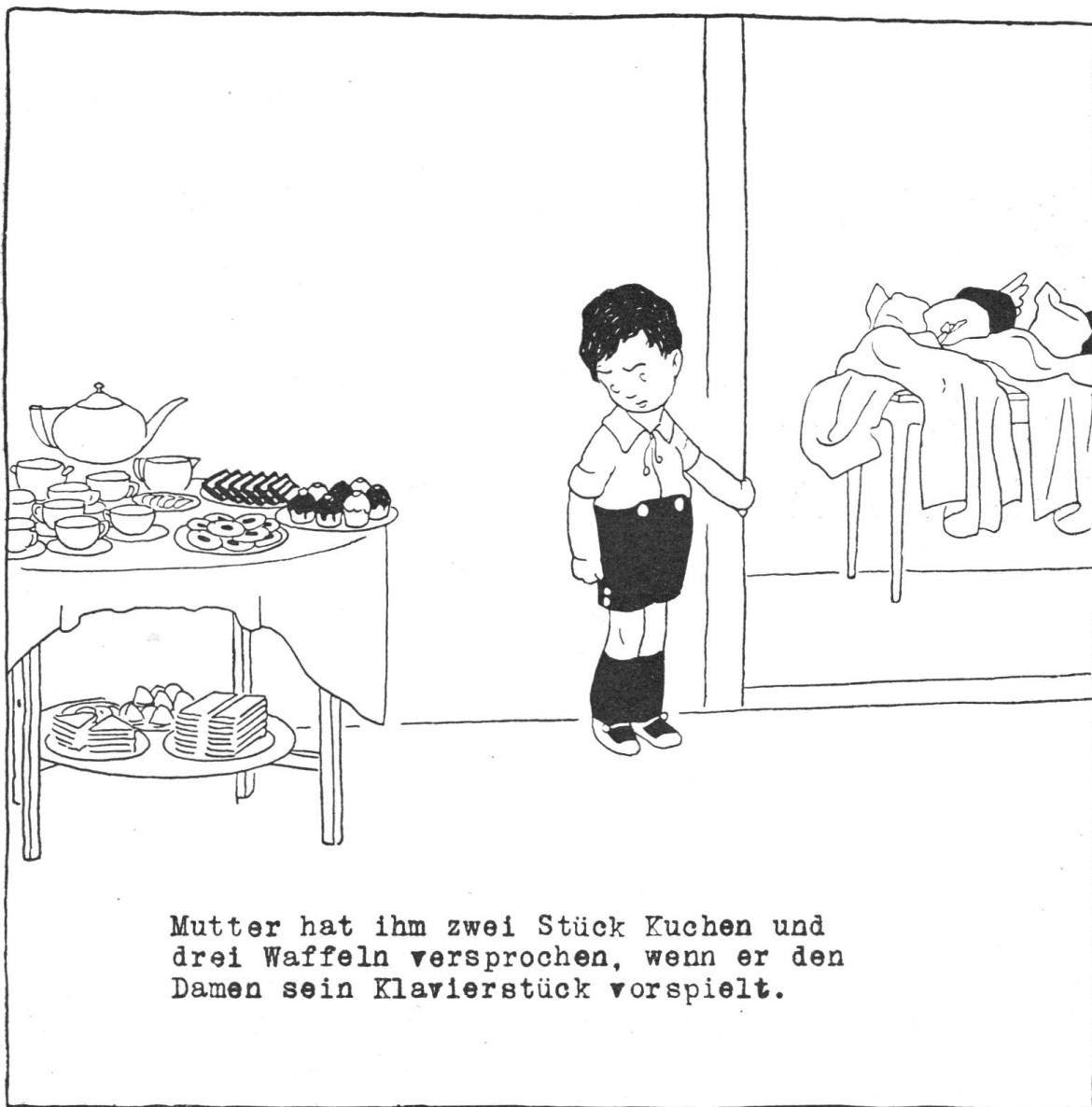
*Abruzzen-Maccaroni. 1 Pfund grosse Maccaroni, 1 Pfund Tomaten, 200 gr gekochten Schinken, 100 gr Speck, Butter, Käse, Zwiebel und Petersilie.*

*Der Speck wird in Würfel geschnitten und mit etwas süsser Butter gelb gemacht, hernach kommt die feingehackte Zwiebel hinzu. Stäube etwas Mehl darüber. Wenn alles gut verdämpft ist, mit Fleischbrühe ablöschen. Die geschälten Tomaten in Stücke schneiden und auch beigegeben. Alles zu einer dicklichen Sauce einkochen. Vor dem Anrichten gibt man den würfelig geschnittenen Schinken und die gekochten Maccaroni dazu, nebst dem Käse.*

*Südfranzösische Speise. 1 Kilo Kastanien, 1 Pfund weisse Rüben, 1 Köpfchen Kohl, 2–3 Kartoffeln, 200 gr Speck.*

*Die Kastanien werden gekocht und geschält. Der Kohl wird etwas in Salzwasser abgekocht, die Rüben und Kartoffeln werden geschält und in ziemlich grosse Würfel geschnitten. Der Speck wird in kleine Würfel geschnitten und gelblich eingebroaten und das Ganze in einen feuerfesten Topf abwechselnd gelegt, etwas Salz und Pfeffer darüber gestreut, gut zugedeckt, und während einer Stunde langsam gekocht.*

### Schwierige Entscheidungen



*Mutter hat ihm zwei Stück Kuchen und drei Waffeln versprochen, wenn er den Damen sein Klavierstück vorspielt.*