

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Spiegel
<b>Herausgeber:</b>	Guggenbühl und Huber
<b>Band:</b>	6 (1930-1931)
<b>Heft:</b>	8
<b>Rubrik:</b>	Der kulinarische Völkerbund. 12. Rezepte aus Spanien

### 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](#)

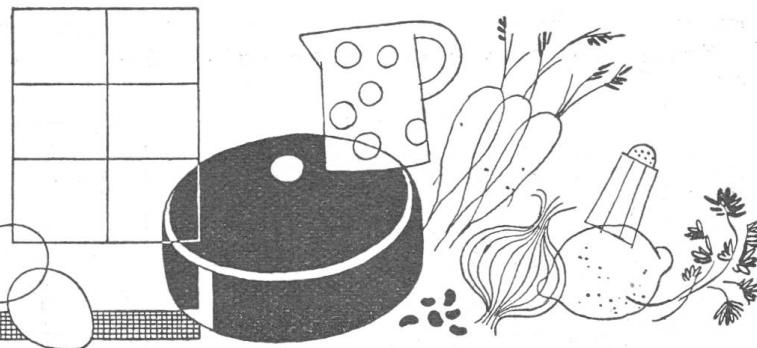
### Terms of use

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:** 05.02.2026

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

# Küchen Spiegel



## DER KULINARISCHE VÖLKERBUND 12. Rezepte aus Spanien

Sevilla, 20. Juni 1930.

Liebe Frau Guggenbühl!

Beiliegend sende ich Ihnen die von meiner Frau zusammengestellten spanischen Kochrezepte. Wir haben nicht besonders auf schweizerischen Geschmack Rücksicht genommen, sondern typischste Gerichte ausgewählt.

1. Puchero — ist die eigentliche spanische Nationalspeise, aber auch 2. Potaje — und speziell 3. Arroz Valenciana — werden sehr häufig und von allen Bevölkerungsklassen genossen. 4. Gazpacho — bildet im Sommer für die andalusische Landbevölkerung die Hauptnahrung, während 5. Mantecados — und 6. Piñonate — das Bekannteste an andalusischem Hausgebäck darstellen.

Was Zutaten anbelangt, brauchen die vier ersten Rezepte nicht sehr genau befolgt zu werden; ihr Reiz liegt im Gegenteil in der Phantasie, die man hierin beim Abwechseln walten lassen kann. Jede Familie macht's etwas anders, je nach Jahreszeit, Breitengrad und Gesellschaftsklasse. In der hier gegebenen Form sind deshalb die Rezepte mehr als Leitmotive zu verstehen. In der Hinsicht brauchen Sie sich auch nicht zu grämen, falls Ihnen z. B. der spanische Pfeffer (Pimiento) nicht schmeckt, oder falls Sie ihn nicht zu kaufen finden. Zwar ist diese tomatenähnliche Frucht, die frisch grün bis rot genossen wird, auch in Italien gut bekannt und vielleicht heute, dank der Zika, in Zürich zu finden. Die getrocknete Frucht wird zu einem roten Pulver gemahlen, mit dem fast alle Speisen, vor allem Wurstwaren, gewürzt werden.

Ebenso sind in Italien die Kichererbsen (*çeci*) gut bekannt und daher vielleicht in italienischen Comestibles-Geschäften auch in der Schweiz zu haben. Sie sind bei Rezept 1. und 2. unentbehrlich, wie überhaupt der «Garbanzo» das eigentliche Symbol der spanischen Küche ist, das oft unverschuldet die Abneigung des ausländischen Spanienanfängers auf sich konzentriert. Es gibt eben auch beim Garbanzo viele Qualitäten und auf diese kommt es an, nebst der Köchin.

Wenn auch trotz der Zika nicht alles Folgende zieht, so können wir das vielleicht im Zeichen der Rohkostbewegung vom Gazpacho hoffen: er ist recht eigentlich das andalusische Birchermüesli.

Mit freundlichen Grüßen Ihr ergebener Casal.

P u c h e r o , für 4 Personen  
(Puchero, sprich Putschèro; bedeutet Topf)

100—150 g Kichererbsen (Garbanzos), 1 kleines Stück Speck,  $\frac{1}{4}$  kg Siedefleisch (Wurst, Schinken usw.), 3—4 Blätter Kohl, 4 Kartoffeln mittlerer Grösse (Kürbisse, Bohnen usw.),  $\frac{1}{4}$  Tasse Reis, 2 Liter Wasser, Pfeffer und Salz. Nach Belieben Petersilie, spanischer Pfeffer (Pulver), eventuell Knoblauch usw.

Die Kichererbsen werden am Vorabend in lauwarmes Wasser mit einem Löffel Salz zum Einweichen eingelegt. Dieses Wasser wird am Morgen fortgeschüttet und die Kichererbsen in frischem Wasser gespült, worauf man sie in kaltem Wasser aufs Feuer setzt. Beim Beginn des Siedens setzt man nebst Salz und Pfeffer den Speck und das Fleisch hinzu und lässt

langsam, bei kleinem Feuer, etwa 2½ bis 3 Stunden weiterkochen. Nun setzt man weiterkochend den Kohl hinzu, später die Kartoffeln und zuletzt den Reis. Nach etwa nochmals 1—1½ Stunden, also im ganzen nach etwa 4 Stunden, ist der Puchero fertig. Verdampft das Wasser zu sehr während des Kochens, so muss man Wasser nachgiessen, aber nur warmes. Am Schlusse soll die Brühe etwa ¼ der Gesamtmenge ausmachen. Man geniesst entweder alles zusammen oder man verwendet die Brühe allein zu einer Suppe, während die Masse als Hauptplatte dient.

Der Puchero bildet die Hauptnahrung des spanischen Volkes. In vielen Familien wird er täglich zweimal genossen, wobei die Zutaten nach Gelegenheit und Geldbeutel stark wechseln können. Da er ziemlich lange gekocht werden muss, steht der Topf den ganzen Tag auf dem Feuer (in Spanien normalerweise Holzkohlen), daher der Name des Gerichtes: Der Topf. Es ist also nicht einfach ein Gericht, sondern das, was normalerweise auf dem Feuer steht.

#### Potaje, für 4 Personen

(Potaje, sprich j wie ch in Küche; kommt von « Potage », das übrigens im Französischen dieselbe Ableitung hat, Pot = Topf, wie im Spanischen der Puchero)

75 g weisse Bohnen, 75 g Kichererbsen, 4—5 grosse Blätter Mangold, 1 Zwiebel, 1 Tomate, 2 Suppenlöffel Olivenöl, 2 « Zinnen » Knoblauch, 2 Lorbeerblätter, etwas Petersilie, Salz und Pfeffer, 2 Liter Wasser.

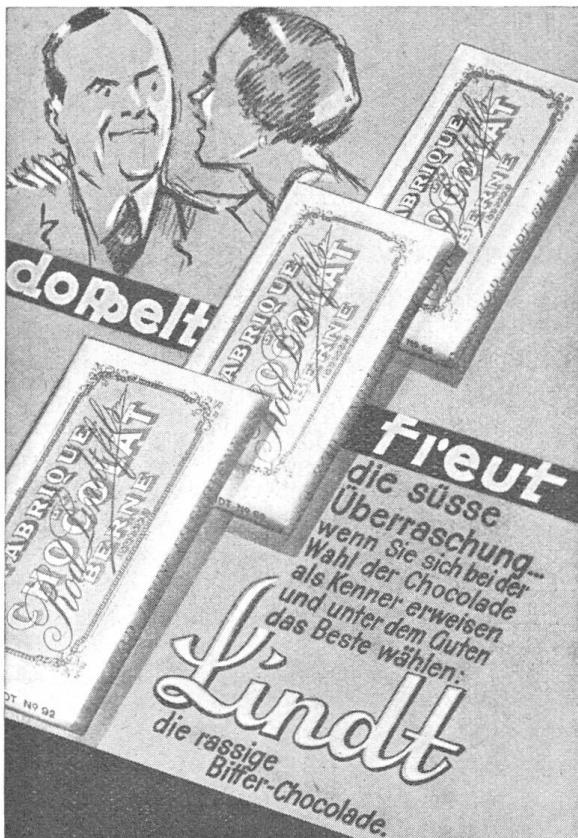
Bohnen und Erbsen einweichen, genau wie beim Puchero; ebenso werden sie nach dem Ausspülen in kaltem Wasser aufs Feuer gesetzt. Beim Beginn des Siedens gibt man das Oel und sämtliche Zutaten hinein: Zwiebel, Tomate und Knoblauch ganz, Mangold verschnitten. Kochen wie beim Puchero; ebenso warmes Wasser nachgiessen vor dem Austrocknen. Wird oft mit darin gesottenem Stockfisch serviert.

#### Arroz Valenciana, für 6 Personen

(Reis nach Valencianer Art)

200—250 g Olivenöl, 3 Tassen Reis, 9 gleiche Tassen Wasser, 2 « Zinnen » Knoblauch, 1 Prise spanischer Pfeffer (Pulver), 1 Prise Safran, Salz.

In einer eisernen, flachen Bratpfanne wird das Oel heiss gemacht und dann der Knoblauch darin geschmort. Nach Belieben werden dann von den folgenden Zu-



**Kochfett**

# Nussgold

---

für alle Speisen!

**Überall erhältlich**

# Kohlraben mit Hackbeefsteak

1/1 Büchse Kohlraben Hero Lenzburg, 400 gr. gehacktes Rindfleisch, 1 Scheibe aufgeweitetes Brot, 1 Ei, Zwiebeln, Salz und Muscatnuss.

In der Pfanne die Butter mit Zwiebeln und dem feingehackten Blattgrün, sowie 2 Messerspitzen Mehl dämpfen, etwas Fleischbrühe beigeben und die Scheiben darin kurz aufkochen.

Das Hackfleisch mit dem aufgeweiteten Brot, einem Ei, fein gehackten Zwiebeln, Petersilie, etwas Muscatnuss und Salz gut vermengen, kleine Beefsteaks formen, diese mit etwas Mehl umgeben und in Butter oder Fett gut durchbraten. Kocht das Bratfett mit etwas Fleischbrühe zu einer Sauce auf und richte solche über die Beefsteaks an.



531

taten eine oder mehrere zugleich in Stücken geschmort: Fleisch, Schinken, Huhn, Wurstwaren, Fisch usw. Bevor diese gar sind fügt man von den folgenden Gemüsen je nach der Jahreszeit bei: grüne oder weisse Bohnen (letztere vorher gesotten), Erbsen, Artischocken, frischen spanischen Pfeffer. Etwas nachher kommt der Reis hinzu mit dem pulverisierten spanischen Pfeffer und sofort darauf das Wasser. Mit dem Salz und Safran wird alles gut durcheinandergerührt und bei starkem Feuer lässt man dann kochen bis das Wasser fast verdampft ist. Die Masse sieht jetzt aus wie Risotto. Nun wird das Feuer allmählich zurückgedrängt und bei schwachem Feuer der Reis garkocht. Das Ganze dauert 40—50 Minuten.

## Gazpacho, für 4 Personen

(Gazpacho, sprich Gaspätscho. Die Bezeichnung leitet sich aus dem italienischen « Guazzo » ab, bedeutet also etwa soviel als « Tunkerei ».)

1 Gurke, 1 Tomate, einige Blätter Salat, etwas spanischer Pfeffer (frisch), 1—2 «Zinnen» Knoblauch, etwas Zwiebel, etwas weiches Brot (ohne Rinde), 1 Löffel Olivenöl, 1—2 Löffel Essig,  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser, Salz und Pfeffer wie bei Salat, etwas spanischer Pfeffer in Pulver, oder 1 Prise Paprika, beliebte Beigabe sind eingemachte Oliven.

In einem Mörser stampft man spanischen Pfeffer, Knoblauch und Salz zu einem Brei, setzt das Brot und die geschälte Tomate hinzu und stampft weiter. Ist die Masse homogen geworden, so gibt man sie in eine Salatschüssel, und unter ständigem Umrühren kommen nacheinander hinzu: Oel, Essig und Wasser. In diese Sauce legt man die Salatblätter und (geschält und fein geschnitten) die Gurke. Man serviert kalt und isst mit dem Löffel unter Beigabe von Brot.

## Mantecados

(das heißt die Schmalzigen)

$\frac{1}{2}$  kg Zucker,  $\frac{1}{2}$  kg Schweineschmalz, Mehl nach Rezept, 1 Zitronenschale, gerieben, etwas Zimt, 1 Prise Salz.

Das Schmalz wird tüchtig durchgearbeitet, allmählich fügt man den Zucker bei und zuletzt gibt man nach und nach soviel Mehl (Zitronenschale und Zimt) hinzu, bis die Masse mit der Hand sich leicht formen lässt, und zwar zu kleinen Kugeln, die auf

einem eingefetteten Blech etwas flachgedrückt werden. Im Ofen gelb backen. Wird das Schmalz nicht gut durchgearbeitet oder nicht das richtige Verhältnis zum Mehl getroffen, so zerfliesst das Gebäck im Ofen.

#### Piñonate

(In spricht man wie gn im französischen « Mignon » aus. Der Name kommt von der Frucht der Pinie her, obwohl sie in diesem Gebäck gar nicht vorkommt. Schneiden Sie aber ein Stück des Kuchens aus, so werden Sie aus dem Schnittbild die Bezeichnung begreifen. Auch ist es nicht ausgeschlossen, dass die Masse ursprünglich aus Pinolien und Honig gemacht worden wäre.)

7 Eier, Mehl nach Rezept, 2 Tassen Honig,  $\frac{1}{2}$  Eischale Likör nach Rezept,  $\frac{1}{2}$  Eischale Olivenöl, Olivenöl zum Backen, 1–2 Löffel Mandeln, 1 Orangenschale, etwas Zimt, Koreander, Nelken.

Man mischt 7 Eier mit  $\frac{1}{2}$  Eischale Olivenöl und ebensoviel Kirsch, Anis, Schnaps oder dergleichen, und sobald alles gleichmäßig geschlagen ist, setzt man soviel Mehl hinzu, dass sich der Teig gerade von der Schüssel löst. Der Teig darf nicht zu fest sein. Man formt damit eine Art dicker Spaghetti, indem man kleine Teigmengen zwischen den Handflächen hin- und herreibt. Diese Spaghetti bängt man in heißem Oel, worauf sie etwas zerkleinert werden. Man röstet die Mandeln und die Orangenschale, mahlt sie mit den Gewürzen und mischt alles tüchtig unter die Spaghetti. Unterdessen wird der Honig für sich zum Sieden gebracht und sofort mit der Masse gemischt. Nun fettet man ein Hackbrett gut ein oder eine hölzerne Tischplatte, legt eine Springform ohne Boden auf, füllt sie mit der Masse und presst diese mit dem Kartoffelstössel möglichst fest zusammen. Man muss die Form jetzt wegnehmen können, ohne dass der Kuchen, der gar nicht gebacken wird, auseinanderfällt. Die Oberfläche wird mit Honig etwas ausgeglichen und mit geschälten Mandeln, farbig gezuckertem Anis und dergleichen dekoriert.

Das Dorf Jimena de la Frontera bei Gibraltar, aus dem auch dieses Rezept stammt, beansprucht für sich den Ruhm, den besten Piñonate herzustellen. Dieses Gebäck darf dort bei keiner Hochzeit fehlen und bildet dann, wie der dortige Arzt mitteilt, eine beliebte Grundlage zu den hereinziehenden Verdauungsstörungen.

## Gelbe Wachsbohnen mit Schüblinge..

1/1 Büchse Wachsbohnen Hero Lenzburg, 2 Paar Schüblinge, 40 gr. Butter, Petersilie, Zwiebeln, Salz.

Die Schüblinge in kochendem Wasser 10 Minuten schwelen. — In einer Pfanne die Butter mit gehackter Petersilie und Zwiebeln auslassen, 2 Messerspitzen Mehl und etwas vom Wurst-Sudwasser zugeben und darin die abgetropften Wachsbohnen gut dämpfen.

Bohnen auf heißer Platte anrichten und mit den in Stücke zerschnittenen Schüblingen garnieren.



## Gerösteter Kaffee

ist ein Vertrauens-Artikel. Nehmen Sie daher den Einkauf dort vor, wo Ihnen Gewähr geboten wird für stets frisch geröstete und sorgfältig zusammengestellte

Mischungen

## „Merkur“

Grösstes Kaffee-Spezial-Geschäft

130 Filialen in der Schweiz  
Zentrale in Bern, Laupenstrasse 8



## Gesunde frohe Kinder

erfreuen der Eltern Herz — brauchen aber auch viel Sorgfalt und Pflege.

### Mit fliessendem warmem Wasser

machen Sie sich diese Arbeit leichter. Wenn Ihre Kinder von draussen kommen, vom Spiel und Trubel, wie rasch sind sie mit warmem Wasser gründlich gewaschen. Ohne Vorbereitungen liefert Ihnen der

## CUMULUS *Boiler*

zu jeder Zeit warmes Wasser für alle Zwecke, im Haushalt, zum Kochen, zur Reinigung und für das Bad. \* Dabei ist diese Warmwasser-Zubereitung sehr vorteilhaft, da sie durch den billigen Nachtstrom geschielt. „CUMULUS“ ist der beliebteste



Boiler, Tausende sind im In- und Ausland im Betriebe. Der Cumulus Boiler ist nach bewährten Grundsätzen und Erfahrungen konstruiert. \* Verlangen Sie unsern Prospekt. Er wird Ihnen gerne kostenlos zugesandt und gibt Ihnen wissenswerten Aufschluss.

# Fr. Sauter A.G. B A S E L

Auskunft erteilen die Elektrizitätswerke und HH. Installateure

### REKLAME FÜR REKLAME

„Die jungen Frauen können nicht einmal mehr Boxcalf und Chevreau auseinanderhalten,

von Spaltleder haben sie überhaupt noch nie gehört! Wie sollen sie da in der Lage sein, beim Einkauf die Qualität eines Schuhes zu beurteilen?“ So klagte ein alter Herr, nicht ohne einen raschen Seitenblick auf seine Schwiegertochter.

„LIEBER PAPA“, replizierte diese freundlich lächelnd: „Zugegeben, das können wir nicht, zugegeben, wir haben ungeheuer viel weniger Materialkenntnis als unsere Mütter oder Grossmütter. Dennoch kaufen wir nicht schlechter ein. Wir kennen dafür etwas anderes: die Marken. Die Marke garantiert eine bestimmte Qualität. Sie macht spezielle Sachkenntnis und zeitraubende Prüfung der Ware fast überflüssig. Darin liegt ihre ungeheure volkswirtschaftliche Bedeutung.“

„DU hast vielleicht recht“, meinte der alte Herr halb besänftigt. „Wenn ihr Kinder nur nicht die schlechte Gewohnheit hättest, das Wort „ungeheuer“ bei jeder Gelegenheit in den Mund zu nehmen!“

ZU INSERIERTEN WAREN KANN  
MAN VERTRAUEN HABEN.

Schweizer-Spiegel