

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Spiegel
<b>Herausgeber:</b>	Guggenbühl und Huber
<b>Band:</b>	6 (1930-1931)
<b>Heft:</b>	12
<b>Rubrik:</b>	Der kulinarische Völkerbund. 13. Rezepte aus Frankreich

#### **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:** 15.01.2026

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

# Küchen Spiegel



## DER KULINARISCHE VÖLKERBUND

13. Rezepte aus Frankreich

Mit einem Vorwort von Elisabeth M. Dank

Die französische Küche wird seit Jahrhunderten als die beste bezeichnet, als «die» Küche par excellence. Neidlos überlässt ihr die übrige Welt Führung und Vorrang auf kulinarischem Gebiet. Paris gibt den Chefköchen erst die rechte Weihe, Paris ist das Mekka aller Gourmands der verschiedensten Geschmacksrichtungen.

Man kann es verstehen. Das absolut treffsichere Empfinden der Franzosen für Geschmacks- und Farbenzusammenstellungen, die feine Ausbalanciertheit in der Auswahl von Kräutern und Gewürzen sind unerreicht. Jedes Gericht ist ein in sich geschlossenes harmonisches Gebilde. In Frankreich wird die alte, weisheitsvolle Erkenntnis beachtet, jedes Gericht für sich allein bestehen zu lassen. Jede Speise wird separat serviert, der Gemüsegang nach dem Fleischgang, der Salat auf einem besondern Teller. Auch das haben andere Länder vielfach übernommen.

Mit grösstem Raffinement wird in der französischen Küche danach getrachtet, eine natürliche Erhöhung und Bereicherung des Geschmacks hervorzubringen.

Nehmen wir den gebackenen Blumenkohl. Da wird das gewürzte, mit Petersilie bestreute Gemüse in einer Marinade aus Zitronensaft und Öl liegengelassen, bevor es in Backteig getaucht und gebacken wird. Oder denken wir an die weltberühmten franzö-

sischen Erbsen. Das Geheimnis besteht, wie wir aus unserem Rezept ersehen, darin, Zwiebelchen, Petersilie, Kerbelkraut, sowie ein Kochsalatherz mitdämpfen zu lassen. Alle diese verschiedenen Ingredienzien durchdringen und verfeinern die Erbsen. Aber man muss eben auch immer wissen, welche Ingredienzien zu nehmen sind!

Dass die französische Küche in dieser Auswahl Meister ist, beweisen die Rezepte der Filets de Sole. Von der beliebten Zubereitungsart à la meunière (die man auch für andere Fische verwenden kann) bis zu den mit Trauben, Orangen oder Bananen garnierten Filets de Sole ist jede dieser Zubereitungsarten geeignet, die Feinheit der Sesezungen gerade durch den gegensätzlichen Kräuter- oder Obstgeschmack hervorzuheben.

In keiner andern Küche gibt es eine so intime Kenntnis des Feuerungsprozesses. In unserem Rezept für Poulet sauté werden genaue Anweisungen gegeben, wie das Huhn zuerst angebraten, dann gedämpft, dann herausgenommen, dann wieder aufgesetzt werden muss, wobei genau berücksichtigt wird, wie lange die Flügel und wie lange die Schenkel gedämpft werden. Da gibt es Abstufungen, in denen das Huhn zum Beispiel anfänglich nicht angebraten wird, sondern nur zum «Ziehen» gelangt. Man legt so viel Gewicht darauf, das Fleisch in sei-

*nem eigenen Dunstkreis — im wahrsten Sinne des Wortes — nicht nur zuzubereiten, sondern zu belassen, dass das Huhn, wie unser Rezept « Poulet en casserole » zeigt, in derselben zugedeckten Kasserolle zubereitet und auch serviert wird.*

*Unendlich viel kann man von der französischen Küche lernen, sowohl was Menu-Zusammenstellung, als auch Speisenzubereitung anbelangt. Wie keine andere versteht sie, Gegensätze zu harmonisieren. Vielleicht ist sie deshalb die Küche, auf die sich die ganze übrige Welt als auf die beste geeinigt hat.*

#### Parmesan-Crème suppe

75 g Butter werden erhitzt. Sobald die Butter heiss ist, kommen 4 Esslöffel Mehl dazu, das aber nicht braun werden darf. Man giesst mit 1½ Liter abgekochter, lauwärmer Milch auf, salzt ein wenig und lässt die Suppe unter häufigem Umrühren  $\frac{1}{4}$  Stunde lang auf schwachem Feuer kochen.

In einer Schüssel werden 4 Eidotter mit ein wenig Milch abgerührt. Man nimmt die Suppe vom Feuer und fügt ihr, sobald sie aufhört zu kochen, die Eier, sowie 125 g geriebenen Parmesan und eine Spur Muskatnuss hinzu. Man stellt die Suppe nochmals auf den Ofenrand, ohne sie jedoch kochen zu lassen und mischt ihr im letzten Augenblick einige Butterflöckchen bei. Sehr heiß servieren.

#### Filets de Sole

Die Filets werden gesalzen, gepfeffert und in Mehl getaucht. Man gibt sie in heiße Butter aufs Feuer und lässt sie unter Wenden zugedeckt braten. Sie werden mit Zitronenscheiben serviert.

#### Filets de Sole à la meunière

Die Filets de Sole werden, wenn sie, wie im vorigen Rezept beschrieben, gebraten sind, knapp vor dem Servieren noch mit Zitrone beträufelt, ein wenig gesalzen, ge-



pfeffert und mit gehackter, überbrühter und abgetropfter Petersilie bestreut. Dann werden sie mit brauner Butter übergossen und sofort serviert, damit der durch Butter und Petersilie gebildete Schaum nicht vergeht.

#### Filets de Sole meunière mit Trauben oder Orangen

Wenn die Filets de Sole à la meunière fertig sind, umgibt man sie mit geschälten weissen Trauben oder mit geschälten und entkernten Orangenscheiben, die man mit brauner Butter übergiesst und sofort serviert.

#### Filets de Sole mit Bananen

Die Filets de Sole werden in geschmolzene Butter getaucht und in feinen Bröseln gewälzt. Dann übergiesst man sie mit geschmolzener Butter und lässt sie langsam am Rost gar werden. Wenn die Filets geröstet sind, gibt man auf jedes eine halbe geschälte und in Butter gebratene Banane.

#### Poulet sauté (Brathuhn)

Mittlere Hühner werden in Stücke zerlegt. In einer Kasserolle, die gerade die richtige Grösse hat, um die Stücke aufzunehmen, lässt man etwas geklärte Butter (auf 1 Huhn 5 Esslöffel) zergehen. Die gesalzenen und gepfefferten Fleischstücke

kommen auf die ganz heiss gewordene Butter. Man lässt sie unter häufigem Wenden auf starkem Feuer rasch bräunen. Dann deckt man die Kasserolle zu und stellt sie ins Rohr, das ziemlich heiss sein muss. Sobald die zarten Stücke gar sind, was nach einigen Minuten erfolgt, werden sie herausgenommen und zugedeckt warmgestellt. Die Hähnerschenkel bleiben noch zirka 8 Minuten länger im Rohr. Dann kommen auch sie heraus. Der Saft wird abgefettet, mit Brühe oder einer sonst angegebenen Flüssigkeit aufgegossen, wobei man mit einer Gabel alles Angelegte aufröhren muss. Dann gibt man die Hähnerstücke wieder hinein und lässt das Ganze auf dem Herde noch einige Minuten ziehen, ohne es kochen zu lassen. Durch Kochen würden die ohnehin weichen Stücke zähe werden. Man serviert in der zugedeckten Kasserolle.

#### Cassoulet Toulousin

(für 6 Personen)

500 g weisse Bohnen (wie für Kostsuppe), 150 g frische Speckschwarten, die man mit einer Schnur zu einem kleinen Paket zusammenbindet, 150 g Wurst (irgendeine kräftige Wurst aus Schweinefleisch in der Grösse einer Bratwurst), 1 Stück Schafsschulter oder ein Rest eines Schafsschlegels, 2 grosse Tomaten (oder zwei Löffel kon-

Wie munden sie gut. Alle haben sie gern!

Fabrikanten: A. Rebsamen & Co., Richterswil

zentrierte Tomatenpurée), 60 g Gänsefett oder geschmolzener Speck. Man weiche die Bohnen am Tage vorher ein. Mit den Speckschwarten brüht man sie mit einem Liter siedenden Wassers an. Das Fleisch wird auf kräftigem Feuer zirka 10 Minuten gekocht, dann fügt man die Bohnen mit dem Brühwasser, die Speckschwarten und ein Bouquet aus Lorbeer, Thymian und Knoblauch bei, ausserdem sehr wenig Salz. Während zwei Stunden auf kleinem Feuer ziehen lassen, dann die Wurst und die Tomaten beifügen und eine weitere Stunde ziehen lassen.

Man garniere eine tiefe irdene Platte, oder eine solche aus Gusseisen vollständig mit den Speckschwarten. Dann gibt man alles schichtenweise hinein: eine Schicht Bohnen, eine Schicht Fleischstücke, eine Schicht Wurstscheibchen. Zuoberst kommt eine Schicht Wurstscheibchen, geschabte Brotrinde und Gänsefett oder geschmolzener Speck. Man lässt das Ganze im Bratofen gratinieren bei schwachem Feuer, eine Viertelstunde lang. Man serviere sehr heiss im gleichen Topf.

Poulet en casserole Bonne-Femme (Garniertes Huhn im Topf)

Das ausgenommene, abgesengte, innen und aussen gesalzene und gepfefferte Huhn wird zugedeckt in heißer Butter in der Kasserolle, in der es serviert werden soll, angebräunt und gebraten. Wenn es halb gar ist, gibt man 10 kleine Zwiebelchen, die bereits in Butter angebraten sind, und ungefähr doppelt soviel ganz kleine ausgestochene, rohe Kartoffelkugeln dazu. Man lässt alles zusammen fertigwerden und giesst vor dem Servieren etwas Kalbsbratensaft oder 2 Esslöffel Brühe dazu.

Gigot de mouton (Schafsschlegel)

Man führe in den feinen Muskel des Gigot einen Zinken Knoblauch ein und je nach Geschmack noch eine oder zwei Zinken ins Fleisch. Ausserdem mache man einige Einschnitte, um Salz und Pfeffer einzuführen. Man bestreicht den Gigot mit Butter und bringt ihn in den sehr heißen Bratofen. Per Pfund rechnet man 10—15 Minuten, je nach dem Alter des Schafes,

PRO  
PRA

Wo Ihnen Möbel angeboten werden,  
achten Sie auf das Semus-Zeichen  
an der linken Tür oder Schublade.

Und beide schwelgten wie im Märchen.  
Doch bald ging ihre Wonne drauf—  
Seitdem man sie erkannt als Pärchen  
Lockt man sie her zum Möbelkauf:  
Mit Inseraten, mit Artikeln  
Mit Expresspost und anderm mehr,  
Auf Schusters Rappen, auf Vehikeln  
Stürzten die Reisenden daher

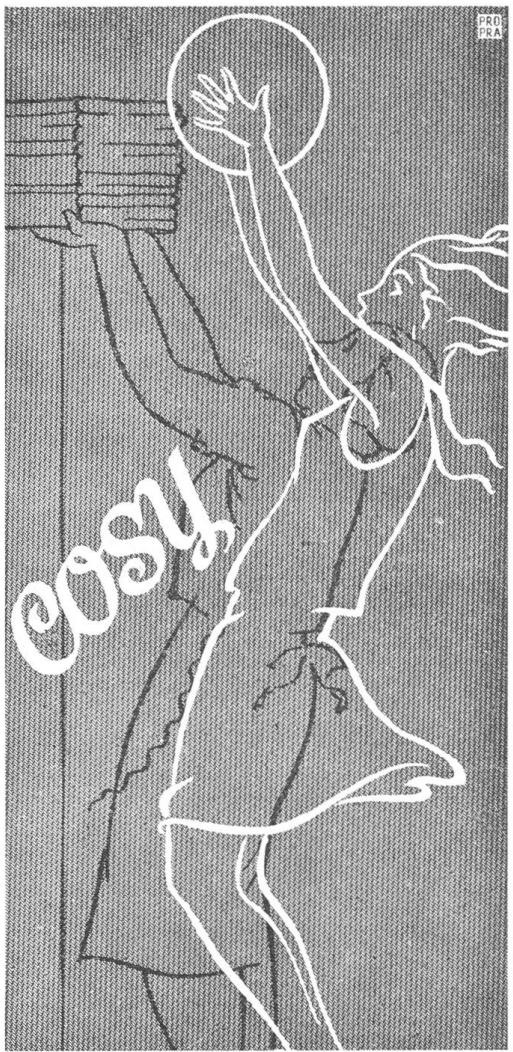
Semus · Hauptpostfach 373 · Zürich 1.  
Schutzverband Einheimischer Möbelfabriken und Schreinereien

# Semus

## Möbel für's Schweizerheim!

Aus dem träfen Semus-Prospekt, der in lustiger Weise über bodenständige Schweizer-Möbel erzählt • Preisausschreiben, 100 Preise im Wert von 12 000 Franken! • Jedermann, der einen Semus-Prospekt besitzt und uns den numerierten Coupon des Prospektes bis zum 31. Oktober 1931 einsendet, nimmt an der Gratis-Verlosung teil. Die Feststellung der Gewinner erfolgt im Beisein des Stadtammanns von Zürich im Laufe des Monats November • Verlangen Sie einen Semus-Prospekt beim nächsten Schreinermeister, Möbelhändler oder Möbelfabrikanten. Wenn Sie Möbel kaufen, fragen Sie, ob es Semus-Möbel sind • Ich ersuche Sie um Grafiszustellung des Semus-Prospektes, um am Preisausschreiben teilzunehmen.

Name _____
Strasse _____
Ort _____



## Die Frau zwischen 30 und 50

### trägt COSY

und zwar aus den gleichen Gründen wie das Sportgirl: das elastische Cosy Tricotgewebe gibt jeder Bewegung nach, sei es dem Bücken und Strecken der geschäftigen Hausfrau oder den behenden, plötzlichen Bewegungen des Sportgirls. Cosy spannt nicht, reisst nicht, und der Cosy-Schnitt ist einfach ideal.

**Und was tragen Sie?**

A.G.vorm. Meyer-Waespi & Co. Altstetten

aber nie mehr. Sobald der Gigot auf beiden Seiten angebraten ist, begieße man ihn mit ein wenig kaltem Wasser und brate ihn weiter, indem man ihn so oft als möglich mit dem eigenen Saft übergiesst.

### Schinken pudding

Schinken wird feingehackt. Zwei Handvoll Weissbrot ohne Rinde wird mit 4 Esslöffel Milch unter stetem Rühren ganz fein verkocht. Ist die Masse erkaltet, vermengt man sie mit dem Schinken, gibt 1 Esslöffel Butter, Salz, gehackte Petersilie, etwas Pfeffer, 1 Eidotter und den festen Schnee von 2 Eiweiss dazu und kocht sie eine Stunde lang in gebutterter Puddingform im Wasserbad.

### Tomates provinciales

Schöne reife Tomaten werden gewaschen, mit einer Serviette getrocknet und quer halbiert. Man hackt Petersilie mit einigen Zinken Knoblauch sehr fein. Die Tomaten legt man in die Bratpfanne in sehr heißes Öl mit der Schnittfläche nach oben. Sobald die Tomaten angebraten sind, drehe man sie, so dass die Schnittfläche nach unten kommt und lasse sie weitere 10 Minuten braten. Man serviert sie mit der Schnittfläche nach oben, überstreut mit gehackter Petersilie und Knoblauch.

### Gebackener Blumenkohl

Blumenkohl wird gekocht. Man lässt gut abtropfen, zerlegt ihn in einzelne Röschen, die man mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie bestreut. Man lässt sie  $\frac{1}{4}$  Stunde lang in einer Marinade aus Öl und Zitronensaft liegen, dann nimmt man die Röschen heraus, taucht sie in Backteig, bäckt sie schwimmend in heißem Öl und serviert sie, von gehackter, gerösteter Petersilie überstreut. Man kann eine Tomaten- oder Käsesauce dazu servieren.

### Laitues braisées

(gedünsteter Lattich)

Man überbrüht den Lattich, übergiesst ihn mit kaltem Wasser und presst ihn aus. Dann legt man je drei Blätter aufeinander und dünstet sie in einer Kasserolle auf Butter, wobei sie mit Butterflöckchen bedeckt werden. Man lässt zuerst einige Minuten lang ziehen, giesst dann soviel Brühe hinein, dass das Gemüse bedeckt ist, deckt die Kasse-

rolle zu und lässt bei mässiger Wärme im Rohr weiterdünsten. Wenn der Kochsalat fertig gedünstet hat, biegt man jedes Stück zusammen, richtet auf einer Schüssel an und übergiesst mit dem eigenen, etwas eingekochten und entfetteten Saft.

#### Chicorée frisée aux croûtons d'ail (Endiviensalat mit Knoblauchkrusten)

Man zerschneide die Rinde von alten Brotresten zirka 4 cm lang. Diese Rinden reibe man energisch mit Knoblauch ein und salze sie leicht. Man bereite die Salatsauce (1 Löffel Weissessig auf 2 Löffel Olivenöl, Salz, Pfeffer und Senf nach Belieben) und lasse die eingeriebenen Brotrinden eine halbe Stunde, bevor man den Salat beifügt, in der Sauce liegen. Man röhre Salat, Sauce und Brotrinden im Moment, wo man serviert, kräftig um.

#### Pommes nouvelles

Nachdem man die kleinen, neuen Kartoffeln gut abgekratzt, gewaschen und mit einer Serviette getrocknet hat, werden sie im heißen Olivenöl wie Pommes frites gebacken. Sobald sie goldgelb sind, nimmt man sie heraus, begießt sie mit frischer Butter, salzt und serviert sie.

#### Französische Erbsen

Man mischt in einer nicht zu kleinen Kasserolle 500 g frisch ausgenommene junge Erbsen, 6 kleine Zwiebelchen, 1 Büschelchen, das aus einem Kochsalatherzen, einer Handvoll Petersilie und 2 Zweiglein Kerbelkraut gebildet ist, sowie 2 Esslöffel Butter, 1 Teelöffel Salz und 6 Stück Würfelszucker. Man vermischt alles gut und hält die Kasserolle bis zum letzten Moment im Kalten. Vor dem Kochen fügt man 1½ Esslöffel Wasser dazu. Dann lässt man alles gut zugedeckt auf mässigem Feuer dämpfen.

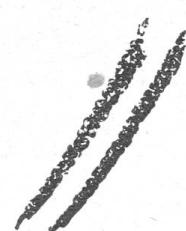
Vor dem Servieren stellt man die Kasserolle vom Feuer weg, nimmt das grüne Büschelchen heraus, gibt 1 Esslöffel Butter hinein und teilt das Kochsalatherz in vier Teile, die man auf die Erbsen legt.

#### Gefüllte Tomaten

Grosse Tomaten schneidet man in der Mitte auseinander und entnimmt ihnen mit einem Löffel ihren Inhalt. Mittleren oder kleinen Tomaten schneidet man nur die Kappe weg.

**Knorr Haferflocken**  
Kochzeit nur 3 Minuten

#### Macht Früchte ein!



Im Winter ist die Hausfrau froh, wenn sie eingemachte Früchte aufstellen kann. Heute ist das einfach: Sie kocht die Früchte in der Pfanne und füllt sie heiß in die vorgewärmede Bülacher-Flasche ein. In diesen bleiben sie jahrelang so wohlschmeckend wie in teuren Sterilisiergläsern. Die Broschüre „Das Einmachen der Früchte“ sagt alles Nähere. Sie wird Ihnen auf Wunsch gratis zugeschickt.

**Glashütte Bülach AG., Bülach**

#### Einverstanden!



Auch ich will nicht, dass Du den ganzen, gesundheitlichen Feriengewinn wieder dem Waschtag opferst. Fort mit dem Zeug an die

**Waschanstalt Zürich AG.**

Zürich-Wollishofen  
Telephon 54200



**JA, wir haben es jetzt auch. Es ist auf die Dauer doch peinlich, sich immer wieder von Nachbarn ans Telephon rufen zu lassen. Und jetzt könnten wir schon nicht mehr ohne Telephon sein. Erst wenn man es hat, sieht man, wie bequem es ist, und dass es viel mehr wert ist, als es kostet.**

Man übt einen leichten Druck auf die Tomaten aus, um ihnen Wasser und Samen zu entziehen. Man bestreut das Innere mit Salz und Pfeffer, gibt die Tomaten auf ein geöltes Blech und brät sie im Rohr halb gar. Dann füllt man sie mit verschiedenen Füllen.

Fülle Nr. 1. Eier werden hart gekocht, geschält, gehackt und mit einer Béchamel-sauce legiert. Man füllt sie in die Tomaten, bestreut sie mit geriebenem Käse und serviert.

Fülle Nr. 2. Rührei mit Pilzen oder Rührei mit Schinken wird in die Tomaten gefüllt. Obenauf gibt man in Butter geröstete Brot-brösel.

Fülle Nr. 3. Die Tomaten werden mit Pilaw oder sonstigem Reis gefüllt.

#### Selleriesalat mit Nüssen

Zu gleichen Teilen mischt man je in Würfel geschnittene Äpfel, Selleriewurzeln und frisch geschälte Nusskerne oder geriebene Haselnüsse. Das Ganze wird mit einer Mayonnaise vermischt und auf Romaine- oder Endiviensalatblättern serviert.

#### Obstsalat

Schöne grosse Äpfel werden abgerieben. An der Stengelseite schneidet man eine Kappe ab und höhlt sie mittels eines scharfen Löffels aus, so dass nur etwa  $\frac{1}{2}$  cm Apfelfleisch unter der Haut bleibt. Man muss das Innere des Apfels sofort mit Zitronensaft betröpfen, damit es weiss bleibt.

Man bereitet einen Obstsalat, giesst aber den Fruchtsaft ab und zuckert das Obst. Knapp vor dem Servieren mischt man es mit geschlagener Sahne und füllt das Ganze in die Äpfel.

---

*Sie sehen, daß im «kulinarischen Völkerbund» Rezepte aus allen Ländern Europas erscheinen. Vielleicht haben Sie eine Schwester in China, die chinesische Rezepte kennt, oder Sie brachten selber einmal von einer Auslandsreise ein Spezialitätenrezept nach Hause. Wollen Sie diese Rezepte bei uns auf ihre Verwendbarkeit für den «Schweizer-Spiegel» prüfen lassen?*

*Ich werde sie ausprobieren und, falls sie geeignet sind, im «Schweizer-Spiegel» abdrucken.*

*Helen Guggenbühl.*