

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 7 (1931-1932)
Heft: 8

Artikel: Neue Kochgrammatik in sechs Lektionen. II. Lektion: Das Backen
Autor: Pomiane, Edouard de
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1065273>

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: 20.02.2026

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

Küchen Spiegel



NEUE KOCHGRAMMATIK IN SECHS LEKTIONEN

Von Edouard de Pomiane

II. Lektion: Das Backen

Backen heisst Speisen in schwimmendes, bis auf die Höchsttemperatur erhitztes Fett geben. Diese Höchsttemperatur ist dann erreicht, wenn das Fett zu rauchen beginnt. Es gibt verschiedene Arten von Fett, die wir verwenden können: Rindsnierenfett, Schweinefett, Olivenöl oder Arachidöl.

Das Rindsnierenfett ist das beliebteste Backfett. Es ist verhältnismässig billig und eignet sich besonders gut für gebackene Speisen, die ein Fleischgericht begleiten, also z. B. für Kartoffeln, Spinat usw. Vermischt man das Nierenfett mit gleichviel Arachidöl, so entsteht daraus ein ausgezeichnetes Backfett für Fische.

Wie stellt man nun aus Rindsnierenfett Backfett her? Man kauft 2 kg schönes Nierenfett, schneidet es in grosse Würfel und gibt diese in eine gusseiserne Pfanne mit einem halben Glas kaltem Wasser. Bei mittlerer Hitze wird das Fett geschmolzen. Sobald es flüssig ist, schöpft man es mit einem Schöpföffel heraus und gibt es durch ein feines Sieb in einen irdenen Topf. Ist alles ausgelassene Fett durchgesiebt, so presst man zum Schluss die in der Pfanne übriggebliebenen festen Teile aus. Es darf aber dabei nicht zu stark gepresst werden, da die festen Überreste des Fettes einen sehr ausgeprägten Geschmack haben, der sich auch auf das übrige Fett übertragen könnte. Das Fett wird bis zur Verwendung erkalten gelassen. Beim ersten Gebrauch wird das Backfett sehr stark zischen, weil es viel Wasser abgibt. Es heisst deshalb

vorsichtig sein. Das zweitemal ist das Fett bereits viel ruhiger und kann nun sehr lang verwendet werden.

Schweinefett verwendet man gern für Apfelküchlein, überhaupt für Süßgebackenes. Es ist ein ausgezeichnetes Backfett, aber ziemlich teuer. Das Fett wird ganz ähnlich zubereitet wie das Rindsnierenfett.

Eignet sich das Olivenöl gut zum Backen?

Diese Frage lässt sich nicht von vornherein beantworten, da ihre Entscheidung sehr stark vom persönlichen Geschmack abhängt. Verwenden Sie Olivenöl vor allem für Fische und seltener für Fleisch. Das Arachidöl ist weniger teuer und im allgemeinen beliebter zum Backen als Olivenöl.

Zusammenfassend sei gesagt: Zum Backen von Kartoffeln und verschiedener Gemüse ist Rindsfett vorteilhaft. Für Süßgebackenes verwende eher Schweinefett und für Fische halb Rindsfett, halb Arachidöl.

Es gibt auch Küchen, in denen für das Backen ausschliesslich Butter verwendet wird. Das ist weitaus das teuerste Fett. Es wird von vielen Leuten allen andern Fetten vorgezogen, weil es beim Backen einen ganz neutralen Geschmack beibehält. Zum Kochen sollte übrigens mit nur wenigen Ausnahmen ausgekochte Butter verwendet werden. Die Butter gibt beim Aus-

kochen erstens das Wasser und zweitens auch das wenige Eiweiss, das sie enthält, ab. Deshalb verbrennt die ausgekochte Butter beim Backen viel weniger schnell.

Wie geht man nun beim Backen im allgemeinen vor?

1. Geben Sie ein möglichst grosses Quantum Backfett, vielleicht 2 kg, in eine eiserne oder gusseiserne Pfanne. Das Fett soll die Pfanne nur zur Hälfte füllen.
2. Erhitzen Sie das Fett, bis es zu rauchen beginnt.
3. Geben Sie die zu backende Speise ins Fett, und zwar in möglichst trockenem Zustand.
4. Warten Sie, bis sie fast fertig gebraten ist. Am Anfang kann das durch Probieren festgestellt werden. Später weiss man es aus Übung (das Gebackene ist jetzt noch nicht knusperig). Nehmen Sie die gebackene Speise entweder mit einem Schaumlöffel oder mit dem Drahtsieb, welches man z. B. für pommes frites gern verwendet, aus der Pfanne.
5. Erhitzen Sie nun das Fett wieder, bis es raucht.
6. Geben Sie die zu backende Speise nochmals ins Fett, bis sie knusperig wird.

Auf eines ist beim Backen unbedingt zu achten: die einzelnen Stücke dürfen in der Pfanne nicht zu eng beieinander liegen. Sie sollen frei im Fett schwimmen können. Man hüte sich also, zuviel auf einmal in die Pfanne zu geben. Auf die eben beschriebene Art können ausgezeichnete pommes frites oder andere gebackene Kartoffeln gemacht werden.

Sind Speisen zu backen, die man vorher nicht gut trocknen kann, so rollt man sie in Mehl oder man taucht sie in einen Backteig. Es gibt eine Menge Rezepte für Backteig. Hier ist ein ausgezeichnetes: Ein Ei, ein Teelöffel Öl, 100 g Mehl, etwas Salz und soviel Bier, dass der Teig die richtige Konsistenz erhält.

Fische werden vor dem Backen in Mehl, Schwarzwurzeln in dünnflüssigem Backteig gewendet. Gemüse schmeckt überhaupt zur Abwechslung ausgezeichnet gebacken, ich denke hier z. B. an Blumenkohl. Das Gemüse muss vor dem Backen halb weich ge-



Knorr
Haferflocken
in Cellophane-Packung
Kochzeit 3 Minuten.

Im Urteil der Frau
ist **Spezial-Kochgeschirr**
Marke **HK = DURO**
für den elektrischen Herd

unübertrefflich!
Höchst solid, die Böden
unempfindlich gegen Ver-
zischen, Griffe absolut iso-
lierend u. unverbrennbar
und eine
wunder-
volle Hoch-
glanzpolitur.

Bezugs-
quellen
weist gern
nach:

Heinrich Kuhn Metall-
waren-
fabrik
Rikon (Tössatal)

Wenn Sie sparen wollen, so bereiten Sie die Fleischbrü- he aus Maggi's Bouillonwürfeln!

Ob eine Fleischbrühe zwei Minuten oder zwei Stunden braucht, ob Sie dazu Fleisch und Gemüse-Zutaten kaufen müssen oder nicht, ist ein Unterschied. Maggi's Bouillonwürfel bilden daher einen rechten Sparposten in Ihrem Haushalte, denn Fleischbrühe braucht man immer wieder.

Maggi's
 **Bouillon-
Würfel**

die feinste Fleischbrühe
in konzentrierter Form.

kocht werden. Es ist selbstverständlich, dass im schwimmenden Fett nur kleinere Stücke gebacken werden können. Grosse Stücke wären an der Oberfläche längst verkohlt, bis das Innere nur einigermassen durchgebacken wäre.

Am zweckmässigsten ist es, für das Bak-

B I L L I G E E I N- V o n

Die Eintopfgerichte sind in vielen Familien sehr unbeliebt. Die Kinder denken bei diesem Namen mit Schrecken an ein Gericht von Kartoffeln und Räben, und der Hausherr stellt sich darunter nur ein undefinierbares Gemisch von fadem, zerkochtem Zeug vor. Und doch sind die Eintopfgerichte für die Hausfrau — besonders für die dienstmädchenlose — etwas Herrliches. Sie erlauben ihr, ohne viel Pfannen (wer wäscht gern Pfannen ab?) zu benützen, in wenig Zeit ein wertvolles, schmackhaftes und reichhaltiges Essen auf den Tisch zu bringen. Natürlich müssen aber die Eintopfgerichte mit Sorgfalt und Liebe zubereitet werden, um gut zu schmecken. Oberster Grundsatz dabei ist: Nicht röhren bis alles eine unansehnliche Masse ist, und zweitens: die einzelnen Bestandteile zur rechten Zeit beigeben, so dass nichts verkocht oder noch hart auf den Tisch kommt.

Fast alle Gemüsearten lassen sich mit Reis oder Hirse kochen. Besonders zu empfehlen ist unter anderm: Reis oder Hirse mit Kohl, mit Rüben, mit Mangold (es finden die Stengel und Blätter Verwendung), mit Rosenkohl; Reis mit Zucchetti, mit Endivie. Auch verschiedene Gemüse zusammen schmecken sehr gut. Alle diese Zusammenstellungen werden ähnlich zubereitet. Man gibt Fett und Zwiebeln in eine Pfanne und dünstet das Gemüse mit ganz wenig Wasser etwa 5—10 Minuten. Das Gemüse soll nicht zu fein geschnitten werden, da das fertige Gericht nicht ein einheitlicher Brei sein darf, sondern eine Masse, in der die einzelnen Stücke gut erkennbar sind. Dann gibt man den Reis oder die Hirse mit dem nötigen Wasser (dreimal soviel Wasser als Körner), Salz, Gewürzen nach Belieben