

Zeitschrift:	Schweizer Spiegel
Herausgeber:	Guggenbühl und Huber
Band:	8 (1932-1933)
Heft:	1
Artikel:	Der kulinarische Völkerbund. Rezepte aus Griechenland, Türkei und Persien
Autor:	Dank, Elisabeth M.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1064882

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: 08.01.2026

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

Küchen Spiegel



DER KULINARISCHE VÖLKERBUND

Rezepte aus Griechenland, Türkei und Persien

Von Elisabeth M. Dank

Wie ist die orientalische Küche? Kann sie uns zusagen? Vor allen Dingen ist sie in ihren Grundelementen ganz einfach. Man gebraucht was man hat, ohne, mit Ausnahme von Reis, viel Fremdes einzuführen. Also die Gemüse, die die südliche Sonne reift ... Tomaten, Auberginen, Zwiebeln, Paprika oder grüne Pfefferschoten ..., das Hammelfleisch der vielen Hammelherden, Schafkäse, Yoghurt, Früchte. Komplizierte Desserts gibt es nicht. Aus Früchten und Rosenblättern werden herrliche Konfitüren, Fruchtpasten und Sirups hergestellt. Diese, mit Wasser serviert und mittels kleiner Löffelchen genossen, dienen als Dessert nach den Mahlzeiten und zur Erfrischung während des Tages.

So einfach die Grundelemente der Nahrung, so sorglich ihre Zubereitung nach Jahrtausende alten Traditionen (bei denen die moderne Ernährungswissenschaft immer mehr Anleihen zu machen beginnt). Der Feuerungsprozess wird genau beachtet; Zwiebel und Knoblauch, die Verdauungsregulierer der heißen Zonen, viel verwendet; die Zutaten (als Beispiel können unsere Geflügelrezepte dienen) sorgsam ausgewählt. Die religiöse Intensität des Orients lebt auch in der liebevollen Zubereitung der Nahrung.

Betrachten wir einmal die Plakija, diesen ausgezeichneten Gemüsereis. Es ist wirklich nicht gleichgültig, ob man das angegebene Tuch verwendet oder denkt: « es gehe auch so ». Oder das wegen des grossen Ölverbrauches kostspielige türkische Rezept des Imam Baildi. Der Name enthält eine ganze Geschichte. Ein Imam (mohamedanischer Prie-

ster) hat diese herrliche Speise so gern und übermäßig genossen, dass er an ihr starb. Imam Baildi heisst: Die Speise, an der sich der Imam totgeessen hat. Und da Imams sich auf gute Küche verstehen, wird die hervorragende Güte der Speise damit charakterisiert.

Die türkische Schichtenspeise Mosaka verdient ganz besondere Aufmerksamkeit. Man kann mit gutem Erfolg dabei statt Auberginen in Scheiben geschnittene Kürbis verwenden. Was kann man nicht alles zur Fülle nehmen! Sardinenfülle; Hasché, Tomaten mit einer Sauce Bechamel; Spinat; harte Eier mit Tomatensauce usw. So recht eine Speise, die man machen kann, wenn man in Menüsorgen ist.

Die Rezepte der Konfitüren mögen uns vielleicht als reichlich süß erscheinen. Unter südlicher Sonne ist man eben an süsse, vollreife Früchte gewohnt und liebt deshalb das Süsse, Übersüsse.

Die orientalische Küche erreicht mit einfachen Mitteln Erstklassiges, weil sie ihren alten Traditionen noch heute mit beinahe inbrüstig und fromm zu nennender Sorgfalt folgt. Diese Sorgfalt ist neben dem exotischen Reiz der Rezepte das, was wir von ihr lernen können.

Huhn auf griechische Art

Die gesalzenen, gepfefferten Hühnerstücke werden in Öl von allen Seiten angebraten und dann in den Bratofen gestellt. Sobald das Huhn gar ist, nimmt man es heraus und stellt es zugedeckt warm. Der Saft wird



Bernmann/Borsig und

**Im Namen Yala liegt ein
Bekenntnis zur Qualität.
Wir befolgen seit jeher den
Grundsatz, stets das beste
Material zu verarbeiten und
das Neueste an Schnitt und
Form zu bieten. Yala-Tricotwäsche enttäuscht nicht.**

Yala das gute Schweizer Fabrikat
Tricot-Wäsche

FABRIKANTEN: JAKOB LAIB & CO. AMRISWIL

etwas entfettet und mit $\frac{1}{2}$ Tasse süsem Wein aufgegossen. Man giesst den Saft über die Hühnerstücke und garniert mit grossen geschälten weissen Trauben.

Geflügel-Pilaw (griechisch)

Ein Huhn wird in kleine Stücke zerteilt. Eine grosse gehackte Zwiebel wird in Hammelfett, zugleich mit den Hühnerstücken, angeröstet. Dann fügt man 2 Esslöffel Mehl hinzu und giesst mit einem halben Liter Bouillon auf. Schliesslich wird ein kleiner Pepperoni oder Paprika in kleine Würfel geschnitten und mit 3 Esslöffeln Sultaninen und Rosinen hinzugetan. Das Huhn wird langsam gekocht und mit Pilaw serviert.

Geflügel-Pilaw (persisch)

Das Huhn wird in gleicher Weise, wie im vorigen Rezept, behandelt. Statt Sultaninen und Rosinen fügt man $1\frac{1}{2}$ Kaffeelöffel Ingwerpulver und $\frac{1}{2}$ Kaffeelöffel Safran bei.

Pilaw (türkisch)

$\frac{1}{2}$ Zwiebel wird ganz fein gehackt, in 100 g Butter leicht gebräunt, dann gibt man 500 g ungewaschenen Reis mit Salz hinein und giesst mit warmer Fleischbrühe auf (ein Drittel Reis, zwei Drittel Brühe), in welcher der Reis weichgekocht wird.

Das ist der «klassische» Pilaw. Hammelfleisch, in Hammelfett geröstet, kann noch dazukommen, eventuell Tomatensauce.

Plakija (Gemüsereis, griechisch)

Trockener Reis wird in Öl hell geröstet. In einen irdenen Topf gibt man eine Schicht Reis, eine Schicht geschälte Tomatenscheiben, eine Schicht Reis, eine Schicht kleinwürfig geschnittene Petersilienwurzel, Selleriewurzel und gelbe Rüben, auf die man eine Spur Knoblauch geben kann. Dann folgt wieder eine Schicht Reis, Tomatenscheiben usw. Man schliesst mit Reis ab und streut gehackte Petersilie, sowie einige gehackte Sellerieblätter oben darauf. Nunmehr giesst man kochendes Wasser hinzu (auf 1 Tasse Reis 2 Tassen Wasser). Man deckt zuerst mit einem Tuch und dann mit dem Deckel zu und lässt den Reis, ohne umzurühren, gar werden. Ist er fertig, gibt man ihn in eine geölte Puddingform und stürzt ihn.

Plakija kann kalt oder warm serviert werden. Wird sie warm serviert, verwendet man statt Öl Butter.

Fülle für Gemüse (griechisch)

Die Fülle kann für Tomaten, Auberginen, Gurken, Zucchetti, Paprika, Sellerieknoten, Zwiebeln und junge Kartoffeln verwendet werden.

Reis wird, je nachdem man die Fülle kalt oder warm gebrauchen will, in Öl oder Butter angeröstet. Dann gibt man gehackte, geröstete Zwiebeln (auf zwei Dritteln Reis ein Drittel Zwiebel), sowie etwas gehackte, geröstete Petersilie, Petersilienwurzel und gesüßtes Tomatenmark dazu.

Zum Schlusse kann man noch etwas gehackte Pilze darunter geben.

Falls man nicht beabsichtigt, das zu füllende Gemüse lang zu backen oder zu braten, empfiehlt es sich, halbgekochten Reis, den man wie gewöhnlich vorher angeröstet hat, zu verwenden.

Mosaka (Schichtenspeise, türkisch)

Auberginen werden in Scheiben geschnitten, vom Wasser befreit, gesalzen und in Öl gebacken. Man macht eine Fleischfarce aus gehacktem Fleisch, das man auf Butter mit gehackter Zwiebel bräunt. Sobald das Fleisch sich bräunt, gibt man etwas gekochten Reis und, nach Geschmack, gesüßtes Tomatenmark, Salz und Pfeffer dazu. Nunmehr gibt man in eine Backschüssel eine Schicht Auberginen, bedeckt sie mit Fleischfarce, gibt wieder Auberginen darauf usw. Zum Schlusse giesst man geschlagene Eier (2 Eier auf 1½ kg Auberginen) über die Masse und stellt sie auf einige Minuten in den Backofen.

Man kann statt Auberginen auch gebratene Kartoffelscheiben oder Kartoffelpüree nehmen.

Yalangdji Dolma (türkisch)

Kalter Pilaw wird in junge echte Weinblätter gepackt. Man schlägt die Blätter zu kleinen Paketchen und legt sie einige Stunden in eine Marinade von Öl und etwas Essig oder Zitronensaft. Man isst das Gericht als Salat.

Tomaten salat mit Reis (griechisch)

Kleine Tomaten werden halbiert, durch Druck von Kernen und Wasser befreit und in Öl im Rohr gebraten, wobei man auf 8 halbe Tomaten 1 Knoblauchzehe beigibt. Die gleiche Menge in Salzwasser gekochter und länglich geschnittener grüner Bohnen, die gleiche Menge geschälter und würfelig

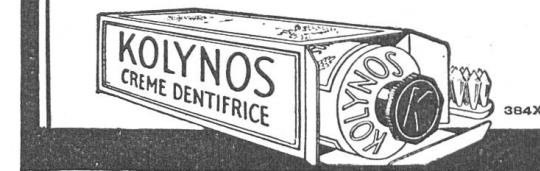


Auch Ihre Zähne können schneeweiss sein! Es genügt, einen Zentimeter Kolynos auf einer trockenen Bürste, zweimal im Tag, zum Zahneputzen zu verwenden, um fast von einem Tag auf den andern den Unterschied feststellen zu können.

Kolynos bringt die hässlichen, gelblichen Flecken zum Verschwinden und zerstört die Mikroben im Munde, welche die Caries und die Erkrankungen des Zahnfleisches verursachen. Mit den gewöhnlichen Methoden können Sie keine ähnlichen Resultate hervorbringen.

Das Sparsamste - ein Zentimeter genügt.
DOETSCH, GRETHER & CIE., A.G.
Steinentorstrasse 23, Basel

LA CREME DENTIFRICE
Antiseptique
KOLYNOS



In eine sparsam geführte Küche gehört eine Flasche Maggi's Suppenwürze.

Dies versteht sich von selber. Man will gut kochen, ohne das Geld unnütz auszugeben. Dafür ist Maggi's Würze geschaffen worden; sie verbessert den Geschmack fader Suppen, Saucen und Gemüsegerichte unter Ersparung teurer Zutaten.



Maggi's Würze

Die bewährte Helferin der Hausfrau!

Nachfüllpreise:

Nr. 0	1	2
Fr. -35	-60	1.-

geschnittener grüner und roter Paprika, die man röstet, und schliesslich die gleiche Menge in Salzwasser gekochten Reis wird dazugemischt. Man lässt das ganze in Essig und Öl oder Zitronensaft und Öl liegen und serviert auf grünen Salatblättern.

Man kann den Salat auch in der Marinade von Öl und Essig servieren.

Selleriescheiben m. Mayonnaise
(griechisch)

Sellerieknoten werden in Scheiben geschnitten. Man kocht die Scheiben in Salzwasser, dem man einige Tropfen Zitrone hinzufügt, lässt sie nach dem Weichwerden abtropfen und serviert sie mit Mayonnaise.

Auberginen aufstrich (griechisch)

Auberginen werden über Holz- oder Gasfeuer ungeschält am Spiesse geröstet, wobei man fortwährend dreht. Mittels eines silbernen Löffels oder eines Holzlöffels schält man das schneeweisse Innere heraus, gibt sofort etwas Zitronensaft und Öl dazu und schlägt die Masse Schaumig, wobei sie an Volumen bedeutend zunimmt. Man gibt nach Geschmack Salz und weissen Pfeffer dazu. Die Masse kommt entweder auf eine Glasschüssel, die man mit Oliven, Tomatenscheiben, harten Eiern usw. garniert, oder sie wird auf Brötchen aufgestrichen.

Sellerie aufstrich (griechisch)

Gekochte Selleriescheiben werden passiert und mit Mayonnaise vermischt.

Rosenkonfitüre (bulgarisch)

Man nimmt rote Rosen und pflückt vorsichtig jedes Blatt einzeln ab, worauf man den untern gelben Teil des Blattes abschneidet. Dann reibt man jedes Blatt mit der Hand leicht mit Zucker ab, ohne es jedoch

GANZ EINFACHE GERICHTE

Von Helen

Im letzten Winter verbrachte ich meine Skiferien in einem kleinen Bündner Bergotel. Ich hatte ein einfaches, bodenständiges Essen erwartet, wie es dem Charakter des Hotels entsprochen hätte. Statt dessen bekamen wir zu jeder Mahlzeit ein ziemlich kompliziertes, aber sehr mittelmässig gekochtes Menu serviert, das von allen sport-