

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 8 (1932-1933)
Heft: 1

Artikel: Ganz einfache Gerichte ganz gut gekocht
Autor: Guggenbühl, Helen
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1064883>

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: 02.04.2026

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

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)

Sellerieknollen 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.

Auberginenaufstrich (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.

Sellerieaufstrich (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 Berg-hotel. 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-

zu zerdrücken. 1 kg Würfelzucker wird mit $\frac{1}{2}$ l heissem Wasser aufgegossen und unter fortwährendem Abschäumen bis zum Faden eingekocht. Dann gibt man $\frac{1}{2}$ kg Rosenblätter hinein. Man rührt leicht um und lässt unter fortwährendem Abschäumen wiederum bis zum Faden einkochen. Dann fügt man einen Kristall feingestossener Zitronensäure hinzu. Man lässt noch zwei- bis dreimal aufkochen und füllt die Konfitüre noch warm in Gläser. Das Pergamentpapier wird nach dem Erkalten daraufgebunden.

Falls die Konfitüre sich bei Gebrauch als zu kristallisiert erweist, stellt man das Glas in warmes Wasser, worauf sie sich wieder auflöst.

Dieselbe Konfitüre kann aus geschälten, entkernten, kleinwürflig geschnittenen Melonen, oder ungewaschenen, abgewischten, entkernten Kirschen, in kleine Stückchen geschnittenen Ananas, Erdbeeren, Himbeeren und Brombeeren hergestellt werden.

Türkischer Kaffee (türkisch)

Zum türkischen Kaffee braucht man die türkische Kaffeemühle und die Kupfer- oder Messinggefässe, in denen der Kaffee zubereitet wird.

30 g in der türkischen Mühle feingemahlener Kaffee wird in einem türkischen Kaffeegefäss mit Stiel, das $\frac{1}{4}$ l Wasser fasst, mit $\frac{1}{4}$ l kaltem Wasser aufgesetzt. Man gibt soviel Staubzucker dazu, dass die Mischung sehr süss schmeckt. Man lässt dreimal aufkochen, wobei man jedesmal mit einigen Tropfen kaltem Wasser abschreckt. Nach dem dritten Aufkochen ist der Kaffee fertig. Man giesst drei kleine türkische Tassen voll, indem man dreimal reihum eingiesst. Würde man eine Tasse nach der andern vollfüllen, so bliebe für die letzte ausschliesslich der Satz und für die erste zu dünner Kaffee.

GANZ GUT GEKOCHT

Guggenbühl

lich tätigen Gästen gar nicht geschätzt wurde. Ich habe dann erfahren, dass der Sohn des Hauses soeben aus einem internationalen Hotel ersten Ranges zurückgekehrt war, wo er die Hotelküche erlernt hatte. Dieser junge Mann wollte nun sein neuerworbenes Können in seinem väterlichen Gasthaus anwenden, obschon die Küche

Beachten Sie unsere zeitge- mässen Preise!

Und dazu noch die bekannt gute Qualität, die allen Hinnen-Möbeln eigen ist. Jedes Stück ist sorgfältig entworfen und ausgearbeitet unter Verwendung von auserlesenen Hölzern und erstklassigem Material.

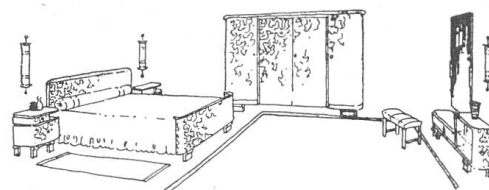
Eine Besichtigung ist unverbindlich und wird Sie besser als Worte von unserer Leistungsfähigkeit überzeugen.

Hier einige Beispiele:

Schlafzimmer, 6-teilig, Nussbaum, Kopfmaser poliert, mit 200 cm breitem Schrank . Fr. 1960.-

Esszimmer, 9-teilig, Nussbaum mit Makassar, matt. . Fr. 1990.-

Wohnzimmer bestehend aus 200 cm breitem Bücherregal, 1 Couch mit Seiten- und Rückenissen, Tischchen und 2 bequemen Fauteuils
Fr. 2035.-



THEOD. HINNEN A.-G.

Möbel und Dekoration
ZÜRICH 1 - THEATERSTR. 1



Das Gedächtnis streikt!

Ein sicheres Zeichen der Überarbeitung. Nun ohne zu zaudern zu Winklers Kraft-essenz greifen, dem Mittel das Ihnen die verlorenen Kräfte ersetzt, das Blut erneuern hilft und Ihnen Ihre Energie, Ihre Urteilskraft wiedergibt.

Winklers **KRAFT ESSENZ**

hat sich seit einem halben Jahrhundert überall dort bewährt, wo es galt Körper und Geist zu stärken. Sie wird auch Ihnen helfen.

Flaschen zu Fr. 3.—, 5.— und 5.50

W 39

4 Worte nur:
TRINKT LOSTORFER EXTRA TAFELWASSER



nicht entsprechend ausgestattet war, und er weder über gründliche Kenntnisse noch über genügende Geschicklichkeit verfügte. Ausserdem passte diese Art Essen gar nicht in das kleine Berghotel, so dass das Resultat denkbar schlecht war.

Ganz ähnlich ergeht es manchen Frauen, die in einer Kochschule kochen gelernt haben, später in ihrer Haushaltung. Sie kochen vielerlei Gerichte, aber alle mittelmässig. Sie haben vieles gelernt, aber wissen doch nicht, worauf es beim Kochen eigentlich ankommt. Sie kochen nach einem ganz falschen Prinzip.

Besser ist es, sich auf wenige und einfache Gerichte zu verlegen, diese aber jedesmal mit der grössten Sorgfalt auszuführen. Es ist allerdings viel schwerer, eine ganz einfache Mahlzeit ausgezeichnet zu machen, als ein sehr kompliziertes Gericht mittelmässig.

Um einfach und doch gut kochen zu können braucht man:

ein einfaches Rezept,

viel Sorgfalt,

viel Liebe und Verständnis für die, für welche man kocht.

Fünf sparsame Hausfrauen, die für ihre gute Küche bekannt sind, haben für den «Schweizer-Spiegel» die neun folgenden Rezepte aufgeschrieben. Es sind keine gewöhnlichen Rezepte. Sie sind alle aussergewöhnlich einfach, erprobt und nach eigenen Erfahrungen geändert, und was besonders wertvoll ist: es wird bei jedem Rezept angegeben, bei welchem Punkte besonders aufzupassen ist.

Reissuppe

Ein Lauchstengel, ein Sellerieblatt oder eine halbe Selleriewurzel, eventuell auch Salat oder Spinatblätter werden, nachdem sie gut gewaschen sind, fein geschnitten. Dazu kommt noch eine in feine Würfel geschnittene Kartoffel.

Indessen wird in einer Pfanne ein nuss-grosses Stück Butter gewärmt und alle diese Zutaten mit einer Prise Salz hellgelb geröstet. Dann kommt ungefähr ein halber Liter Wasser hinzu, worin das Gemüse $\frac{1}{2}$ Stunde gekocht wird. 10 Minuten vor dem Anrichten werden 3 Suppenwürfel (oder Fleischbrühe) und 2—3 Hand voll Reis hineingetan. Das Reis muss ganz bleiben aber weich sein. Nach Belieben wird in die Suppenschüssel Reibkäse und Schnittlauch gegeben.

Wichtig ist bei dieser Suppe: 1. das Rösten der Gemüse und 2. dass der Reis nur 10 Minuten oder wenig mehr gekocht wird. Eine Reissuppe mit verkochtem Reis ist nicht halb so gut.

Polenta (für 3 Personen)

Auf 3 Tassen Wasser kommen $1\frac{1}{2}$ Tasse Maismehl. Das Wasser wird wenn möglich in einer Kupferpfanne zum Sieden gebracht. Nun kommt Salz und das Maismehl hinzu. Unter beständigem Rühren wird das Mais $\frac{3}{4}$ Stunden lang gekocht. Die Polenta muss beim Anrichten fest sein, so dass man sie mit einer Schnur schneiden kann.

Wer Käse gern hat, mischt unter die fertige Polenta geriebenen Parmesankäse. Die Polenta kann auch mit heisser Butter übergossen werden. Sie schmeckt sehr gut mit Salat oder auch mit einem Sauerbraten.

Wichtig: Viel umrühren und unbedingt $\frac{3}{4}$ Stunden lang kochen, damit sie wirklich wohlschmeckend wird.

Risotto

Der nötige (möglichst grosskörnige) Reis wird erlesen und in 2—3 Esslöffel Butter 5—10 Minuten unter ständigem Umrühren hellgelb geröstet. Nun gibt man 1—2 grobgeschnittene Zwiebeln dazu und röstet das Ganze nochmals einige Minuten. Dann giesst man soviel Fleischbrühe hinein, dass die Brühe etwa doppelt so hoch steht wie der Reis. Ist keine Fleischbrühe vorhanden, verwendet man statt dessen Wasser, vergisst aber nicht, einige Bouillonwürfel und, wenn immer möglich, ein Restchen Bratensauce hinzuzufügen. Man salzt und gibt eine Messerspitze Safran in den Reis. Bei ziemlich starkem Feuer lässt man den Risotto weich kochen. Das Ganze dauert kaum 20 Minuten. Der Reis muss unbedingt noch körnig, aber nicht mehr hart sein. Vor dem Servieren mischt man unter den Risotto geriebenen Parmesankäse. Dann richtet man ihn an und serviert sofort.

Wichtig: Eine gute Qualität Reis. Den Reis gut rösten und ihn keine Minute zu lang in der Pfanne lassen. Er darf weder klebrig trocken, noch zu nass sein. Ich koche Risotto nur dann, wenn ich bestimmt auf niemanden warten muss mit dem Essen.

So einfach dieses Rezept ist, so verschiedenen machen verschiedene Frauen den Risotto. Doch wie selten bekommt man einen wirklich guten Risotto!



Geistesheroen ... und Kaffee

Voltaire kennen wir alle, seine Vorliebe für Kaffee war schon oft Gegenstand von Erörterungen. Sehen wir uns einmal ein wenig die andere Seite an. In der Arbeit von Max Oppenheimer über Voltaire heisst es:

„Voltaire begann eine Dissertation über die französische Sprache und erzwang die fiebrige Wachheit seiner zehn- und zwölfstündigen Arbeitstage mit zwanzig bis dreissig Tassen Kaffee und um den Preis seines Lebens. Denn diesem letzten Ansturm hielt er nicht mehr stand“.

Heute könnte auch Voltaire seine 20-30 Tassen echten Kaffee trinken, ohne seiner Gesundheit zu schaden. Denn Kaffee Hag verschafft durch seine hohe Qualität die Genussfreuden und die Anregung, die man von einer Tasse guten Kaffees erwartet, jedoch infolge seiner Coffeinfreiheit in absolut gesunder Form.

Immer gut und gesund - restlose Zufriedenheit, aber

**KAFFEE HAG
muss es sein**



So gut

schmecken ihm

Knorr
Haferflocken

in Cellophane-Packung
Kochzeit 3 Minuten.



Sie sparen, wenn Sie die Astra-Erdnussküche pflegen! Denn die Astra-Speisefette — aus den guten „spanischen Nüssli“ gewonnen — enthalten 100 % reine Fettbestandteile.
Astra, Fett- u. Ölwerke AG., Steffisburg.

Grießspeise

Nimm auf 2 Tassen Milch und 2 Tassen Wasser 1 Tasse Griess. Sobald die Flüssigkeit kocht, schüttet man den Griess und eine grosse Prise Salz hinein und lässt unter ständigem Rühren kochen, bis ein dicker Brei entstanden ist. Übergiesse ihn vor dem Servieren mit brauner Butter, mit einer Zwiebelschwesse oder auch mit gebratenen Speckwürfelchen. Zusammen mit Salat ergibt ein solches Griessgericht eine nahrhafte, billige Mahlzeit.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Griess, auf diese Weise zubereitet, auch von Männern gern gegessen wird, die sonst eine Abneigung gegen Griess haben (wahrscheinlich wegen den Kindergriessbreien).

Wichtig: Richtiges Verhältnis von Milch und Wasser und ständiges Umrühren.

Einfache Fleischpastete

Teig: 2½ Tassen Mehl, 1 Teelöffel Salz und 1 Teelöffel Backpulver werden mit 4 Esslöffeln kaltem Wasser und ⅓ Tasse Öl vermischt, am besten mit einer Gabel.

Jetzt wird der Teig ausgerollt und zur Hälfte mit gebratenem Hackfleisch (oder Fleischresten), das gut gewürzt und ziemlich trocken sein muss, gefüllt. Dann wird die andere Hälfte darüber gelegt und der Rand gut zusammengerollt. Noch einige Stiche mit der Gabel, damit die Pastete beim Backen nicht platzt, und dann wird sie in zirka 15—20 Minuten schön hellbraun gebacken.

Man kann die Pastete auch mit Resten von Suppengemüse füllen, nur muss dieses dann noch etwas mit Butter gedämpft und gut gewürzt sein.

Wichtig: Der Teig darf nicht zu dick verwendet werden, und das Fleisch muss stärker gewürzt sein als gewöhnlich. Zu der Pastete darf nur Salat serviert werden, damit die Mahlzeit nicht zu schwer wird.

Gekochte Kartoffeln mit Ailloli

Je mehrreicher die Kartoffeln, desto besser. Dies hängt, abgesehen von der Kartoffelart, auch viel vom Kochen ab. Ich koche die Kartoffeln in einer gewöhnlichen Pfanne, in die ich ein aus verzinnem Draht geflochtenes Körbchen einsetze, das etwa 4—5 cm über dem Pfannenboden steht. Ich gebe soviel Wasser in die Pfanne, dass es bis an das Körbchen reicht, lege dann die Kartoff-

feln ein, salze lagenweise und decke mit gut schliessendem Deckel zu. In etwa einer halben Stunde sind die Kartoffeln weich.

Ailloli: Ich bereite eine gewöhnliche Mayonnaise. Unmittelbar vor dem Servieren zerquetsche ich mit dem Fleischklopfer einige Zehen Knoblauch zu Mus und mische ihn unter die Mayonnaise. Diese Sauce schmeckt ausgezeichnet zu den Kartoffeln. Allerdings muss man sicher sein, dass alle am Tische den Knoblauchgeschmack gern haben.

Wichtig: Die Kartoffeln sollten etwas aufgesprungen, aber nicht zerfallen sein. Wer Knoblauch gern hat, darf sehr viel Knoblauch unter die Mayonnaise mischen.

Rübli-Kartoffelgemüse

Rübli und Salzkartoffeln werden gesondert weich gekocht, etwa $\frac{1}{3}$ Rübli und $\frac{2}{3}$ Kartoffeln. Man macht eine Einbrenn aus Zwiebeln, Speckwürfelchen und einem Esslöffel Mehl, mischt alles durcheinander und zerdrückt es zu einem Brei. Zuletzt gibt man noch 1—2 Würfel Zucker und ein wenig Muskatnuss hinzu. Dieses Gemüse schmeckt ausgezeichnet zu gekochtem Rindfleisch oder zu Speck.

Wichtig: Der Gemüsebrei darf nicht zu dünn sein!

Käsewähe

Geriebener Teig: 250 g Mehl, 100 g Butter, 10 Suppenlöffel Wasser, 1 halber Kaffeelöffel Backpulver, etwas Salz. Auf das gesiebte Mehl, das mit Salz und Backpulver gemischt wurde, legt man die in kleine Stücke zerteilte Butter. Dann reibe man Butter und Mehl miteinander, bis sich ganz kleine Flöckchen bilden. Diese Masse wird mit dem Wasser gut vermischt und verarbeitet, bis der Teig nicht mehr klebt.

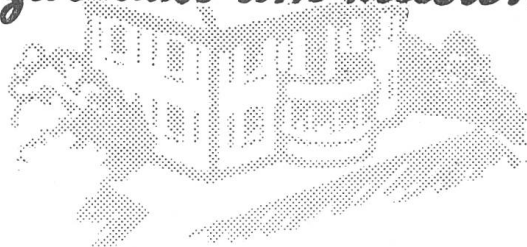
Füllung: 1 Löffel Mehl, 2 Tassen Milch, 3 Eier, Salz, 150 g geriebener Emmentalerkäse. Die Zutaten werden der Reihe nach leicht vermischt, auf den ausgewallten Teig gegossen und die Käswähe bei starker Hitze goldbraun gebacken.

Wichtig: Das Mehl unbedingt sieben, den Teig leicht untereinanderarbeiten und ziemlich dünn ausgewallt verwenden.

Spinatwähe

Zu dieser Wähe verwende ich den gleichen geriebten Teig wie zur Käswähe.

*Hausfrauen
was schätzen Sie
zu Hause am meisten?*



Auf diese Umfrage einer grossen englischen Zeitung an ihre Leserinnen antwortete der weitaus grösste Teil:

„fliessendes warmes Wasser“

Das ist ein Wunsch, den jede Frau voll und ganz verstehen kann. Mit dem

**CUMULUS
Boiler**

wird er auf die einfachste Weise erfüllt. Durch blosses Öffnen des Hahens hat die Hausfrau zu jeder Zeit fliessendes warmes Wasser in Küche, Badzimmer, Toilette, Waschküche. Verlangen Sie unsern interessanten Prospekt, der viel Wissenswertes für Sie enthält.



**Fr. Sauter A.G.
BASEL**

Auskunft erteilen die Elektr.-Werke
und Installateure

Die neuesten Farbentöne
für die Frisur

bei L. Seilaz, Paradeplatz 2, Zürich

NEUE PREISE FÜR PROTHOS-SCHUHE

Prothos hat auf 1. September seine Preise von Neuem herabgesetzt. Jedermann kann sich heute den bequemen Prothos-Schuh leisten. Unsere Verkaufsstellen haben die neuesten Herbstmodelle erhalten und legen Ihnen gerne unverbindlich das Ihnen Passende vor.

Fragen Sie uns um die Adresse des nächstgelegenen Prothos-Verkäufers.

**Prothos**
Prothos AG.
Oberaach, Thurgau

Nun mach' auch ich Früchte ein!

Tausende von Hausfrauen haben sich entschlossen, Früchte für den Winter einzumachen, seitdem sie wissen, dass bei Verwendung der **Bülacher Kochflasche** nicht sterilisiert werden muss. Man kocht einfach die Früchte in der Pfanne und füllt sie heiss in die vorgewärmte Flasche ab, in welcher sie jahrelang frisch bleiben und im Winter die Tischrunde erfreuen.

Verlangen Sie bei der **Glashütte Bülach** kostenlose Zusendung der hübsch illustrierten Broschüre:

**„Das Einmachen von Früchten
und Gemüsen“
Der süsse Most**

und Angabe der Verkaufsstellen in Ihrer Gegend

Füllung: 500 g Spinat (oder Mangold), 50 g Speckwürfel, 1 Löffel Mehl, 1 Zwiebel, Knoblauch, 1 Tasse Milch, Salz, Ingwer, Muskat.

Der Spinat wird gedämpft, nur grob gehackt und dann in folgende Sauce gegeben: Zwiebeln und Knoblauch werden mit dem Mehl etwas braun geröstet, dann die Milch und ein wenig Spinatwasser beigefügt und alles gut gewürzt. Der mit der Sauce vermischte Spinat kommt auf den ausgewallten geriebenen Teig. Die Speckwürfel verstreut man über dem Spinat. Diese Spinatwähe muss in starker Hitze schnell gebacken werden.

Wichtig: Den Spinat kräftig würzen und eher etwas mehr als weniger Speck verwenden, denn der Speck macht die Wähe würzig.

PRAKTISCHE EINFÄLLE VON HAUSFRAUEN

In welcher Haushaltung ist es nicht schon vorgekommen, dass irgendeine Speise angebrannt ist? Im ersten Schrecken springt man da oft zur Pfanne und rührt tüchtig in der Speise herum. Das ist das Dümme, was man machen kann, denn dadurch löst sich das Angebrannte von der Pfanne und mischt sich mit dem noch nicht angebrannten Inhalt, so dass die ganze Speise angebrannt schmeckt und ungeniessbar wird.

Will man die Speise noch retten, so ist das einzig Richtige, den Inhalt der Pfanne so schnell als möglich in ein anderes Kochgeschirr zu schütten, wobei darauf zu achten ist, dass der angebrannte Satz in der Pfanne sorgfältig zurückgelassen wird. Im andern Kochgeschirr lässt man die Speise mit Beigabe von wenig Flüssigkeit vollends weich kochen. Ich glaube nicht, dass irgendein Familienglied beim Essen des Gerichtes etwas bemerkt. Die Hausfrau aber lacht im stillen, dass die so einfache Hilfe sie aus der kritischen Lage befreien konnte.

Frau S. in S.