

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 8 (1932-1933)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Die gute Suppe  
**Autor:** Schaffer, Gottfried  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1064893>

### **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](#)

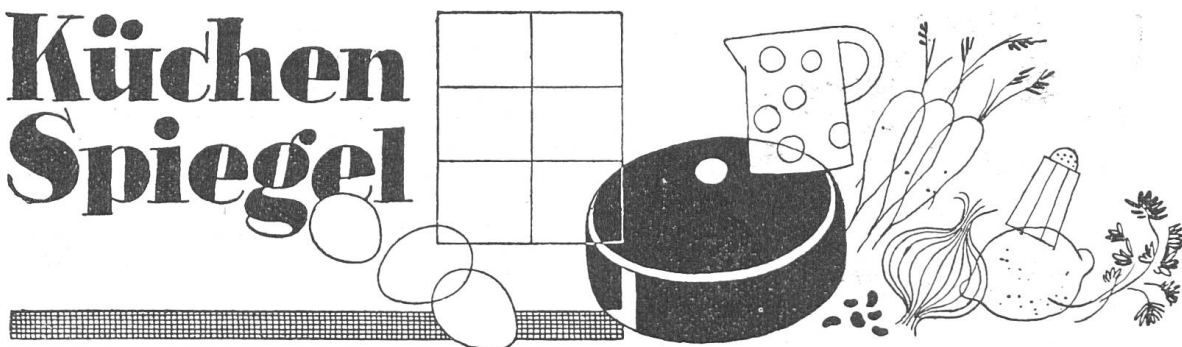
### **Terms of use**

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:** 11.01.2026

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

# Küchen Spiegel



## DIE GUTE SUPPE

*Von Gottfried Schaffer, Küchenchef, Hotel Belle Rive au lac, Zürich*

**D**ie einfachste Suppe, die es gibt, ist die Kartoffelsuppe, die jede Hausfrau machen kann. Das heisst, sie sollte es wenigstens können, denn ich kenne Frauen, die noch nie eine gute Kartoffelsuppe gekocht haben. Und doch braucht es dazu nichts weiter als Kartoffeln, Wasser, etwas Gemüse und Gewürz.

Die Kartoffelsuppe macht man genau gleich wie eine Erbsen- oder Linsensuppe, nur dass statt Kartoffeln Erbsen oder Linsen verwendet werden. Hier das Rezept einer guten Linsensuppe, da diese vielleicht weniger häufig gemacht wird als die Kartoffelsuppe.

Am Vortag die Linsen gut verlesen (meistens sind Steinchen darunter), dann über Nacht in kaltes Wasser einweichen, das am Morgen abgeschüttet wird. In gutem Schweinefett oder Butter werden Zwiebeln, Lauch, Sellerie und gelbe Rüben angeröstet. Dazu kommen die Linsen. Man bestäubt alles mit Mehl, füllt mit Wasser auf, gibt noch ein Lorbeerblatt und zwei Nelken hinzu und lässt die Suppe 2—3 Stunden kochen, bis die Linsen weich sind. Die Suppe wird nun passiert, vorher aber etwas Linsen zur Seite gelegt, welche nachher mit in Würfeln geschnittenen Kartoffeln in die Suppe gegeben werden, damit darin etwas herumswimmt.

Sie können auch Frankfurterwürstchen in Scheiben schneiden und diese in die Suppe geben, ebenso Schweinsohren, Wienerli oder Schüblinge.

Jede Grüngemüsesuppe, wie die Linsen-, Kartoffel- oder Bohnensuppe, kann man

ohne weiteres ohne Fleischbrühe machen. Aber es gehört wenigstens ein kleines Stück Speck, ein Schinkenknochen, ein Wädli, oder auch nur eine Schwarte hinein, damit sie schmackhaft wird. Am allerbesten wird sie natürlich mit Fleischbrühe oder auch nur mit ein paar Knochen.

Schlechte Linsensuppen gibt es dann, wenn die Linsen nicht vorher eingeweicht wurden, oder wenn das nötige Gewürz fehlt. Da kommen die Frauen schnell vom Markte heim, wollen rasch eine Linsensuppe machen, und in einer Stunde soll schon alles fix und fertig sein. Der arme Mann, der am Mittag diese fade Suppe essen soll! Eine gute Linsensuppe muss lang genug gekocht, gut gewürzt und am Schlusse mit Pfeffer und Muskat abgeschmeckt sein. Wichtig ist auch, dass das Gemüse gut angeröstet wird.

Viele Frauen haben eine gewisse Verachtung gegen das Kuhfleisch. Aber sicher ist, dass Kuhfleisch die beste Bouillon gibt, denn je zäher das Fleisch, um so besser wird die Suppe. Soll das Rindfleisch nach dem Kochen noch verwendet werden, so sucht man sich beim Metzger ein gutes Federstück aus, das ist ein Stück vom Brustkern.

Das Fleisch wird ins kalte Wasser (oder ins heisse, soll das Fleisch nachher noch verwendet werden) gelegt, zirka 200 g pro Person, und 2½—3 Stunden auf schwachem Feuer gekocht. Beigefügt wird Sellerie, Lauch, Rübli, Wirz, Lorbeerblatt und eine auf dem Kochherd angebrannte Zwiebel. Soll die Bouillon recht kräftig werden, so salzt man erst zuletzt. Nicht zu vergessen ist, nach



Yala-Tricotwäsche ist im Schnitt und in der Qualität führend. Sie ist nach den neuesten Wiener und Pariser Mustern geschnitten. Weich und anschmiegend folgt ein Yala-Wäschestück den Linien des Körpers, trägt unterm knapp anliegenden Kleid wenig auf. Yala-Tricotwäsche ist in den meisten guten Geschäften erhältlich.

**Yala**  
Tricot-Wäsche

FABRIKANTEN: JAKOB LAIB & CO. AMRISWIL

dem ersten Aufkochen den Schaum abzuschöpfen, damit die Fleischbrühe schön klar wird. Eine gut gemachte Bouillon ist eine wahre Delikatesse. Früher servierte man oft zum Frühstück schon eine Tasse Bouillon, heute ist man davon abgekommen. Am besten ist sie zum Mittagessen, für den Abend ist sie etwas zu schwer, weil sehr fetthaltig. Etwas ganz Feines ist eine Bouillon, in der ein gut zerschlagenes, ganzes rohes Ei beigegeben ist.

Warum wird im Privathaushalt die Bouillon so selten in Tassen serviert? Es sieht hübsch aus, und ausserdem ist Bouillon eine sehr beliebte, anregende Vorspeise.

In die Bouillon kann man auch verschiedene kleingeschnittene Gemüse geben, wie Rübli, Räßli, Erbsen, Spargeln, Bohnen. Man nennt das Frühlingsuppe. Eine andere Art Bouillon ist die Flädliuppe. Kleine Omeletten werden in schmale Streifen geschnitten und diese beim Anrichten der Suppe beigegeben.

Das gesottene Rindfleisch, das man als Nebenprodukt beim Kochen einer Bouillon erhält, ist nicht überall sehr beliebt. Ich sage Ihnen aber, gesottenes Rindfleisch kann eine ausgezeichnete Platte geben, wenn es nicht allzu weich gekocht und mit den richtigen Zutaten serviert wird. Nehmen wir zum Beispiel die Meerrettichsauce. Der Meerrettich wird gerieben und mit Zitrone angefeuchtet. Etwas zerdrückten Zwieback oder geriebenes Weissbrot röstet man in Butter an, gibt den Meerrettich und etwas gute Bouillon dazu (kein Mehl). Man kocht auf und schmeckt mit Salz ab. Am besten eignen sich dazu die Bamberger Meerrettiche, die man auf dem Markte bekommt.

Eine andere Art: Zwiebel und Mehl in Butter anrösten, mit kochender Milch angießen und eine halbe Stunde kochen lassen (für 2 Personen 50 g Butter und  $\frac{1}{2}$  l Milch). Mit Salz abschmecken, durchpassieren, den geriebenen Meerrettich beifügen und etwas in der Sauce kochen lassen. Zum Schluss etwas Zitrone oder Essig oder Zucker hinzugeben (Zucker, damit die Sauce nicht zu scharf ist).

Sehr gut ist der Meerrettich auch als Salat gerieben mit geschlagenem Rahm, Zucker, Zitronen und Salz angemacht.

Andere Beigaben zu Rindfleisch sind Preiselbeeren, Randen, Salz-, Essig- oder Senfgurken, sauersüsse Zwetschgen, Radies-

chen oder eine Schnittlauchsauce (fein gehackter Schnittlauch mit Zwiebeln, gehackten Eiern, Essig, Öl, Salz und Pfeffer, also eine Art Vinaigrette).

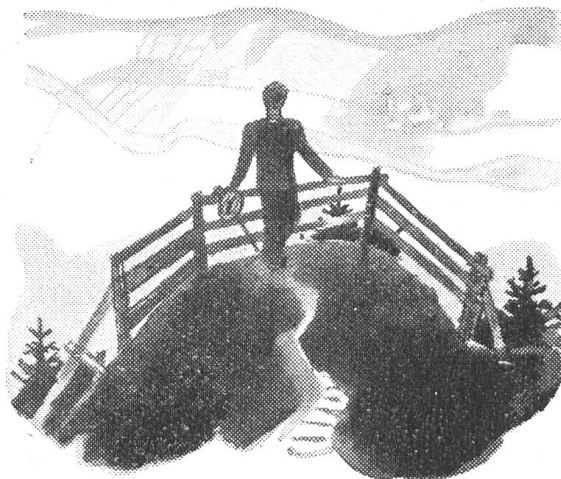
Gemüse, das nie in einer Suppe fehlen sollte, ist Lauch und Sellerie. Alles Gemüse, das in eine Suppe kommt, muss sehr sorgfältig gewaschen werden.

Eine Potage Printanière (Frühlingssuppe) macht man folgendermassen: Lauch, Sellerie, Rüben, etwas Bohnen und Erbsen werden mit ganz wenig Schweinefett angebraten und nachher eine Stunde lang in Bouillon oder mit einigen Knochen gekocht. Eine gute Zugabe sind geröstete Dinkli. Eine solche Suppe kann für sich allein ein ganzes Nachtessen sein, und gewiss kein schlechtes!

Es ist viel besser, alle Gemüse für Suppen in Schweineschmalz oder Öl statt in Butter anzurösten. In der Butter verbrennt das Gemüse viel schneller, ohne dass es genügend gedämpft wird. Es wird schwarz und gibt hässliche schwarze Flecken in die Suppe.

Minestra oder Minestrone: Lauch, Sellerie und Zwiebeln in Schweineschmalz oder Öl dämpfen, dann fein geschnittene Rüben begeben, mit Wasser auffüllen, wenn möglich ein Stück Speck hinzu tun und alles eine halbe Stunde kochen. Dazu kommen in Scheiben geschnittene Kartoffeln, und 20 Minuten vor dem Servieren etwas Reis und kleine Hörnli. Man kann auch von Anfang an weisse Bohnen mitkochen, denn Bohnen gehören eigentlich zu der Minestra. Vor dem Servieren wird etwas Schweinefett, das mit ganz fein gehacktem Knoblauch, Peterli und Schnittlauch vermischt ist, langsam in die Suppe eingerührt. Natürlich ist Pfeffer und Salz gleich am Anfang beizufügen. Ich nehme aber an, dass jede Hausfrau weiss, dass in eine Suppe Pfeffer und Salz gehört (aber man kann heute ja nie wissen!).

Der grösste Fehler, den die Hausfrauen auch bei dieser Suppe immer wieder machen, ist, dass das Gemüse meistens zu wenig lang gekocht wird. Die modernen Ernährungstheorien in allen Ehren. Aber in einer Suppe muss das Gemüse lang gekocht sein, Vitamine hin oder her, sonst ist sie nicht gut. In der Hotelküche fängt man morgens 8 Uhr an mit Kochen, in der Privatküche meistens erst um 11 Uhr. Deshalb ist gewöhnlich keine Zeit mehr für eine gute Suppe.



## Das herrliche Gefühl obenauf zu sein -

verschafft Ihnen eine Kur mit

# ELCHINA

von Dr. med. Scarpatetti und Apotheker Dr. Hausmann

Dreimal täglich ein Likörgläschen wirkt kräftigend und verjüngend bei nervöser Schwäche, Mangel an Appetit, Magen- und Darmbeschwerden und allgemeinem Unbehagen.

In Apotheken die Originalflasche Fr. 3.75  
Sehr vorteilhafte Doppelflasche Fr. 6.25

**Freude — Hilfe  
Führer — Freund:**

## Der Pestalozzi-Kalender

Die Schweiz. Lehrerzeitung schreibt: „Es ist nicht ausdenken, welchen Segen der Pestalozzi-Kalender verbreitet; — er ist ein Miterzieher erster Güte.“

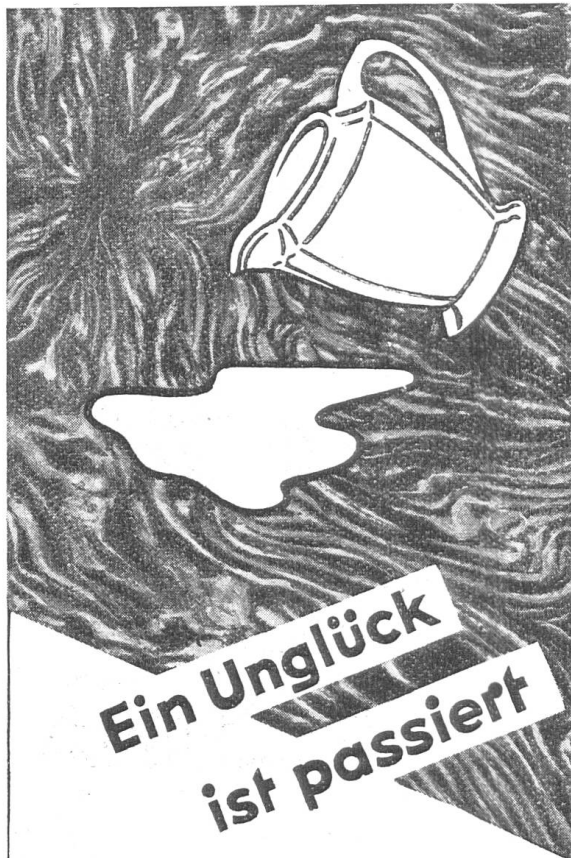
Schweizer Landesausstellung 1914 einziger Grosser Preis in der Abteilung Unterrichtswesen.

Der Pestalozzi-Kalender 1933 samt Schatzkästlein (532 Seiten, viele hundert Bilder) ist zu Fr. 2.90 in Buchhandlungen und Papeterien erhältlich und beim

**Verlag Kaiser & Co. AG., Bern**

**Die neuesten Farbentöne  
für die Frisur**

bei L. Seilaz, Paradeplatz 2, Zürich



Heisse Milch ergiesst sich über die schöne, nussbaumgemaserte Tischplatte. Gut, dass es dem Tisch nichts macht; er ist nämlich mit „Duco“ poliert, dem berühmten wasser- und säurefesten Klarlack. Nur schnell mit einem Lappen aufgetrocknet, und die alte Schönheit kommt unverseht zum Vorschein. Ebenso erstklassig wie die Oberflächen (matt oder glänzend) sind Formen, Hölzer und Ausstattung aller Möbel, die unsere Werkstätten verlassen. Die eigene Fabrikation verschafft dem Kunden Preisvorteile. Prüfen Sie!

**fränkel & Voellmy**  
 Aktiengesellschaft  
 Abtlg. Möbelwerkstätten  
 Rosentalstrasse 51  
**Basel**

Die Minestrone ist auch noch gut, wenn sie aufgewärmt ist, denn durch das Aufwärmen wird sie immer kräftiger. Aber nicht 10 mal, sondern nur 2—3 mal aufwärmen. In Italien werden zu dieser Minestrone von Anfang an 1—2 Kalbsfüsse beigefügt und ein Teil der Suppe in einer Schüssel auf die Seite gestellt und am andern Tag gestürzt und kalt gegessen. Das ist im Piemont eine Delikatesse, aber natürlich nur im Sommer.

Mancher Mann bekommt nur im Restaurant eine gute Cremesuppe zum Essen. Seine Frau zu Hause kann sie nicht kochen oder meint wenigstens, sie könne es nicht. Da aber gerade sehr viele Männer Cremesuppe mancher andern vorziehen, würde sich auch für die Hausfrau die kleine Mehrarbeit lohnen.

Einige Kalbsknochen oder Kalbsfüsse werden mit Wasser, Lauch, Sellerie und Rübli kurz aufgeköcht und das Wasser abgeseiht. Man rührt ein wenig Reis, Hafer oder Grünkernmehl mit etwas Milch kalt an und giesst es langsam zu den Knochen in die Kasserolle. Nach 2 Stunden durch ein Sieb passieren, nochmals aufkochen und abschäumen. Vom Feuer zurückziehen, 1—2 Eigelb mit Rahm vermischen und langsam in die Suppe rühren. Schon haben Sie eine gute Cremesuppe, die sich bei jedem Nachtessen sehen lassen kann.

Das ist aber nur die Grundsuppe, aus der sich verschiedene andere Arten ableiten lassen.

#### 1. Spargeleremesuppe :

Einige gekochte Spargeln werden durch ein Sieb passiert und der Saft der Suppe beigefügt. Die in kleine Stücklein geschnittenen Spitzen von einigen Spargeln kommen zum Schluss in die Suppe.

#### 2. Hühnercremesuppe :

Statt dem Kalbsknochen verwendet man ein ganzes Suppenhuhn, aber nicht verschnitten, sondern so, dass es nachher als Suppenhuhn mit Reis verwendet werden kann.

#### 3. Selleriecremesuppe :

Gleich wie die Spargelsuppe, nur statt den Spargeln Sellerie.

#### 4. Tomatensuppe :

Auch gleich wie die Spargelsuppe. Man



macht sie aber ausschliesslich mit frischen Tomaten, denn Büchsen-Tomatenpüree ist zu sauer dazu.

Auch eine Cremesuppe lässt sich aufwärmen, nur sollte sie nicht mehr aufgekocht, sondern nur im Wasserbad gewärmt werden. Eine Cremesuppe eignet sich ausgezeichnet zum Nachtessen, weil sie sehr leicht verdaulich ist. Die klare, mehr fett-haltige Suppe wird zum Mittagessen serviert.

Wer schon in Paris nach einer Theater-vorstellung zu vorgerückter Stunde irgend-ein grösseres Café aufgesucht hat, weiss, dass die Pariser nach 12 Uhr nachts die Zwiebelsuppe lieben. Sie schmeckt aber auch ausgezeichnet als Nachtessen im Winter. Zur einfachen, sogenannten Zürcher Zwiebelsuppe werden zuerst möglichst viele Zwiebeln schön hellgelb mit Mehl geröstet. Sie kommen in eine Auflaufform, die mit einer guten heissen Bouillon aufgefüllt wird. Darüber viel Käse streuen und die Suppe in einem Backofen gratinieren.

Die französische Zwiebelsuppe: Eine Auflaufform mit Butter bestreichen, eine Schicht geröstete Dünkli hineingeben, dann eine Schicht geröstete Zwiebeln und so fort und obendrauf Käse mit Peterli oder Schnittlauch, darüber eine gute Bouillon giessen und nochmals Käse darüber streuen. Die Suppe im Backofen gratinieren. Die Hauptsache ist, dass in dieser Suppe viele gelb-(ja nicht schwarz-) geröstete Zwiebeln sind.

In Italien wird zu jeder Suppe geriebener Parmesankäse herumgereicht. Das ist eine gute Sitte, die man auch in der Schweiz mehr befolgen sollte. Unerlässlich ist geriebener Käse für alle Nudeln-, Makkaroni- oder Spaghettisuppen. Er eignet sich weniger für Schleim- oder Cremesuppen, obschon ich Leute kenne, die auch diese Suppen mit Käse vorziehen.

Noch eine letzte Mahnung: Achten Sie darauf, dass in der Suppe nie das gleiche vorkommt wie im nachfolgenden Essen. Also keine Reissuppe und nachher Risotto, oder Kartoffelsuppe und nachher Salzkartoffeln! Diese Regel ist ebenso einfach wie einleuchtend, aber immer wieder erlebe ich es, dass gerade in der Privatküche dagegen verstossen wird.



## Kein unnötiges Bürsten mehr.

Selbst wenn Ihre Zähne seit Jahren fleckig und gelblich sind, Kolynos wird ihnen rasch ihre Schönheit und ihren natürlichen Glanz zurückgeben. Ein Zentimeter auf einer trockenen Bürste — zweimal im Tag — genügt. Die hässlichen gelben Flecken verschwinden, und die Mikroben, welche die Caries verursachen, werden augenblicklich zerstört.

Das Sparsamste — ein Zentimeter genügt.

DOETSCH, GRETH & CIE., A.G.

Steinentorstrasse 23, Basel

**LA CREME DENTIFRICE**  
Antiseptique

# KOLYNOS

