

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 8 (1932-1933)
Heft: 5

Artikel: Salatsaucen, Pickles und Obstrezepte
Autor: Dank, Elisabeth M.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1064929>

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: 12.01.2026

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

SALATSAUCEN, PICKLES UND OBSTREZEPTE

Von Elisabeth M. Dank

Zu den charakteristischen Merkmalen der amerikanischen Küche gehört unter anderm die Tendenz zur Rohkost. Nirgends wird so viel Gewicht auf ungekochte Salat- und Obstspeisen gelegt. Nirgends gibt es eine solche Fülle von Obst- und Salatzusammenstellungen wie in Amerika. Europäern mögen einige dieser Zusammenstellungen fantastisch vorkommen, zum Beispiel wenn in einem Salatgang von Selleriewurzeln bis zur Ananas, von Bohnen bis zum Pfirsich alles erdenkliche Gemüse und Obst friedlich vereint ist. Jedenfalls kann man aber gerade für Obst- und Salatnahrung, insbesondere für verschiedene Salatsaucen sehr viel Anregung aus amerikanischen Rezepten gewinnen.

Statt den Salat einfach mit Salz, Essig und Öl anzumachen, wie das in der Schweiz üblich ist, werden amerikanische Salatsaucen mit süßem und saurem Rahm, mit saurer Milch, mit Buttermilch, mit Käse und mit vielerlei andern Zutaten, über Endivien, grünen Salat, Tomaten und was man sonst noch will, gegossen, in vielfältigen, immer neuen Variationen. Eine weitere amerikanische Spezialität sind die überaus empfehlenswerten Pickles, Chutneys und die berühmten Chili-Saucen. «To pickle» bedeutet einmachen, aber mit scharfem Geschmack. Man kann, genau genommen, Pickles aus den verschiedensten Sachen machen, gewöhnlich aber bestehen sie aus allerlei Gemüse, Blumenkohl, Zwiebeln usw.

Diese letztgenannten Delikatessen werden in ganz kleine Dosen als Beigabe (natürlich neben Gemüse und sonstigen Beilagen) zu Fleisch und vegetarischen Hauptgerichten, wie zum Beispiel Käsepudding und dergleichen gereicht. Sie bilden also eine ganz separate Beigabe. Das Menu muss auch ohne sie vollständig sein. Zur Anregung und Belebung des Speisezettels sind diese Beigaben sehr empfehlenswert, aber nur in kleinsten Quantitäten. Für 6–10 Personen genügt ein gewöhnlicher Kompott-Teller, aus dem sich jeder ein Löffchen nehmen kann. Die Arbeit, solche Pickles oder Chutneys gelegentlich auf

Vorrat einzumachen, lohnt sich reichlich, denn wie sehr hebt diese an sich nicht kostbare Beigabe den Mittelgang eines Fleisch- oder vegetarischen Essens.

Gekochte Salatsauce Nr. 1

2 Esslöffel Butter werden zum Schmelzen gebracht. Man mischt 2 Esslöffel Mehl mit 2 Esslöffeln Zucker, ein wenig Pfeffer und 1 Teelöffel Senf und gibt die Mischung zu der Butter. Wenn alles gut verrührt ist, fügt man nach und nach eine Tasse Milch dazu und lässt das Ganze bis zum Dickwerden kochen. Dann gibt man eine halbe Tasse voll erwärmten Essig oder Zitronensaft hinein und giesst die ganze Masse über 2 Eidotter, die man mit der Gabel geschlagen hat. Das Ganze soll noch einige Minuten weiterkochen.

Die Salatsauce wird entweder nach dem Erkalten sofort verwendet oder in Flaschen abgefüllt und hermetisch verschlossen.

Gekochte Salatsauce Nr. 2

3 Eidotter, 2 ganze Eier, etwas Essig oder Zitronensaft, 5 Esslöffel Öl, etwas Salz und Zucker werden auf dem Feuer wie zu einer Creme geschlagen, im Augenblick des Aufkochens zurückgezogen und bis zum Erkalten fortgeschlagen.

Gekochte Salatsauce Nr. 3

Man mischt 2 Esslöffel Zucker, 1 Esslöffel Salz, 1½ Esslöffel Senf mit 6 Esslöffeln Mehl und fügt 2 Tassen heisse Milch hinzu, wobei man durch fortgesetztes Schlagen verhindert, dass sich Klumpen bilden. Wenn die Masse dick eingekocht ist, fügt man 2 geschlagene Eier und nach einigen Minuten 1½ Tassen warmen Zitronensaft oder Essig, 1 Esslöffel Zwiebelsaft und 2 Esslöffel Butter hinzu. Das Ganze soll einige Minuten kochen. Dann stellt man die Sauce kalt und füllt sie in Flaschen ab, die man hermetisch verschliesst. Diese Salatsauce hält sich bis zu 2 Monaten.

Salatsauce mit saurer oder Buttermilch

4 Esslöffel Butter werden zum Schmelzen gebracht, dann gibt man 4 Esslöffel Zucker,

4 Esslöffel Mehl, 2 Teelöffel Salz und $\frac{1}{2}$ Teelöffel Senf dazu. Hierauf kommen 2 geschlagene Eier und $1\frac{1}{2}$ Tassen saure oder Buttermilch hinzu. Man rührt die Masse, ohne sie kochen zu lassen, über heissem Wasser bis zum Dickwerden. Dann kommt $\frac{3}{4}$ Tasse schwacher Essig oder gewässerter Zitronensaft dazu, worauf man wieder bis zum Dickwerden rührt. Kaltwerden lassen und servieren.

Salatsauce mit Rahm

2 Teelöffel Mehl, 1 Teelöffel Salz, $1\frac{1}{2}$ Teelöffel Zucker und etwas Pfeffer werden gemischt. Dann kommt ein Teelöffel Butter und 3 Esslöffel Essig oder Zitronensaft dazu. Das Ganze wird unter fortwährendem Rühren dicklich gekocht. Dann kommt ein Eidotter dazu, man lässt noch 1 Minute weiterkochen und stellt die Sauce dann kalt. Wenn sie ganz kalt ist, wird eine halbe Tasse Rahm steif geschlagen und dazugegeben.

Salatsauce mit saurem Rahm

$\frac{1}{2}$ Tasse saurer Rahm wird geschlagen,

dann kommen 2 Esslöffel Zitronensaft, 1 Teelöffel Zucker, 1 Teelöffel Salz, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Senf und eine Spur Pfeffer dazu. Das Ganze wird dick geschlagen und kalt serviert.

Käsesalat

Drei hartgekochte Dotter werden zerdrückt, 2 Suppenlöffel Öl werden nach und nach dazugerührt, man salzt, pfeffert und gibt 1 Teelöffel Senf in die Masse.

Man mischt $1\frac{1}{2}$ Tassen gekochte und in Scheiben geschnittene Salatkartoffeln mit $1\frac{1}{2}$ Tassen geriebenem Käse und rührt schliesslich alles mit der Mayonnaise zusammen. Der Käsesalat wird auf Salatblättern serviert und mit dem gehackten Weissen der Eier sowie nach Belieben mit Kapern, Tomaten usw. serviert.

Tomaten Chutney

$2\frac{1}{2}$ kg Äpfel werden geschält, entkernt und gehackt. Man hackt $2\frac{1}{2}$ kg noch grüne Tomaten, mischt Tomaten, Äpfel, 3 Tassen braunen (nicht raffinierten) Zucker, 500 gr Rosinen, 1 gehackte Zwiebel, 25 gr gehackte

Der Spiegel sagt:
Nivea!

Immer wieder NIVEA!

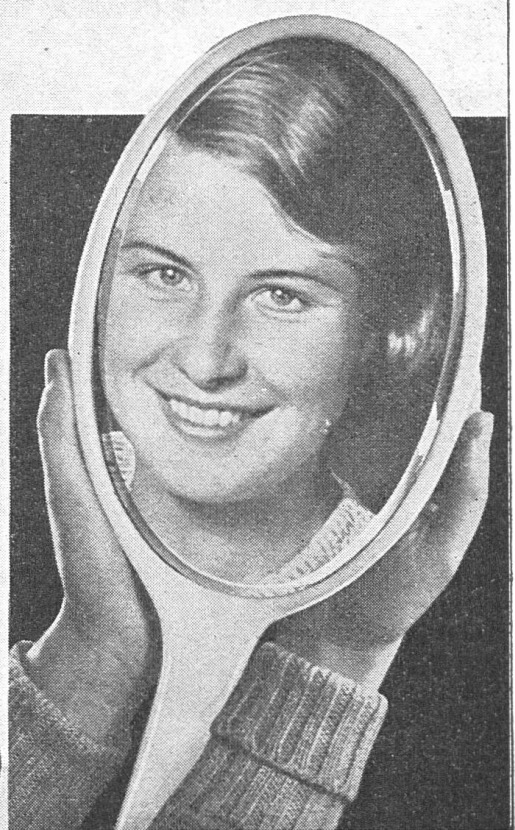
Nur konsequente und bewusste Hautpflege mit Nivea-Creme führt zu jenem herrlich jugendlichen Teint, der allgemein bewundert wird. Besonders sportliebende Frauen, deren Hautoberfläche dauernd der Einwirkung von Sonne, Luft und Wasser ausgesetzt und dadurch übermässig strapaziert wird, schätzen Nivea als idealstes Hautpflegemittel. Denn Nivea verbessert den Teint und macht die Hautgewebe widerstandsfähig und elastisch.

Das allein in Nivea enthaltene hautverwandte Euzerit dringt tief in die Haut ein, reinigt sie, nährt sie und gibt ihr den samtigen Schimmer und die Straffheit der Jugend.

Ein weiterer Vorzug: Nivea ist äusserst preiswert!

Dosen: Fr. 0.50 - 2.40 | Tuben: Fr. 1.- u. 1.50

Vollständig in der Schweiz hergestellt durch
Pilot A.-G., Basel



**Empfehlenswerte
Institute**



Erziehungsheim „Ruotzig“ Flüelen

Kleines, familiär geführtes Internat. Individuelle erzieherische Pflege erholungsbedürftiger, sowie „schwieriger“ und schwererziehbarer Kinder. Arbeit am Schultisch, in Werkstatt und Garten. Spiel und Sport in Wald und Wiese.

Auskunft und Prospekt durch die Heimleitung

Dr. J. Schweizer

Überseer anfangs 30, in erstklassiger Position, kultivierte flotte Persönlichkeit, finanziell unabhängig da hohes Einkommen und grosses Vermögen vorhanden, sucht

Neigungsehe

mit nur gebildeter, gut präsentierender Tochter aus ebenfalls bessern Kreisen. Bildofferte gefl. an Chiffre „St.“ an den „Schweizer-Spiegel“.

Welches sportliebende, geistig interessierte Fräulein wünscht

Lebenskameraden ?

Alter 20 — 28 Jahre. Zuschriften mit Bild unter Chiffre Zb 9970 an den „Schweizer-Spiegel“.

Attest

... Konnte bei einer schweren Verdauungsstörung eine Probe machen und hatte mit Paidol wieder einen glänzenden Erfolg. Ich möchte nicht unterlassen, Ihnen dies zu melden. Der Säugling wird fortwährend mit Paidol genährt; sein Aussehen ist blühend.

E. M., Hebamme, St. M.

Paidol

das einzige Kindergries nach
Vorschrift Dr. Mürset

Ingwerwurzel, den Saft von 6 Zitronen, 1 Prise Pfeffer, 2 Tassen Essig und 2 Esslöffel Salz. Man lässt die Masse über Nacht stehen und kocht sie am nächsten Tag 3 Stunden lang. In gewärmte Gläser abfüllen und hermetisch verschliessen.

Apfel - Pickles

2 kg grosse gute Äpfel werden abgewischt und halbiert. In jede Apfelhälfte steckt man 3 Gewürznelken hinein. Man lässt 1 kg Zucker mit 1 l Essig dick einkochen, gibt die Äpfel hinein und lässt sie auf mildem Feuer weich werden. Man hebt die Pickles in verschlossenen Steingefässen auf.

Chilisauce

14 mittelgrosse Tomaten werden geschält und in Scheiben geschnitten. 1 grüner Paprika und 1 grosse Zwiebel werden fein gehackt. Man bringt das Gehackte mit den Tomaten, 2 Tassen Essig, 1 Esslöffel Salz, 3 Esslöffeln Zucker, 2 Teelöffeln Zimt, 2 Teelöffeln Muskatnuss und 2 Teelöffeln Nelken langsam zum Kochen. Man lässt auf mildem Feuer $2\frac{1}{2}$ —3 Stunden weiterkochen, füllt in Flaschen ab und verschliesst hermetisch.

Apfelpudding

Die Äpfel werden geschält, ausgenommen und in sehr dünne Scheiben geschnitten. In eine gebutterte Backform kommt eine Lage Apfelscheiben, eine Lage Zucker, wieder Apfelscheiben usw. Man schliesst mit einer Lage Zucker ab, bestreut sie mit Butterflöckchen, deckt die Backschüssel zu und bäckt den Pudding in mässig warmer Röhre ungefähr 2 Stunden. Nach dem Auskühlen lässt er sich stürzen und wird am besten mit geschlagener Sahne serviert. Man kann auch Datteln darunter schneiden.

Apfelspeise mit Bananen

In eine gebutterte Backschüssel legt man eine Lage Apfelscheiben (geschälter und ausgenommener Apfel) und bedeckt sie mit einer Lage in Scheiben geschnittener Bananen. Man beträufelt mit Orangensaft, zuckert und verteilt einige Butterflöckchen. Dann kommt nochmals eine Lage Äpfel, Orangensaft und Zucker, worauf man mit Butterflöckchen bedeckt und zirka $\frac{3}{4}$ Stunden lang in mässig warmer Röhre bäckt.

Obstsalat

1 Tasse Zucker wird mit 1 Tasse Wasser zum Kochen gebracht. Wenn der Zucker bis zum grossen Faden gekocht ist, nimmt man die Flüssigkeit weg und lässt sie auskühlen.

Frisches Obst jeder Art wird in kleine Würfel geschnitten, die man mit dem Obstsaft in eine tiefe Schüssel legt. Zum Schluss wird der Zucker darüber gegossen. Der Obstsalat wird kalt und meistens mit geschlagener oder ungeschlagener Sahne serviert.

Man muss bei der Mischung der Früchte darauf achten, dass ein gewisser pikanter Geschmack vorherrscht. Es geht nicht an, lauter süsse Früchte zu mischen, wie z. B. Birnen, Bananen und süsse Trauben. Man erreicht diesen Geschmack je nach der Jahreszeit durch Sauerkirschen, Johannisbeeren, Brombeeren oder Orangen. Im Winter kann man sich damit behelfen, eine Zitrone wie eine Orange zu schälen, ein Stück Zitrone von der weissen Schale zu befreien und die Fäserchen des Zitronenfleisches einzeln in den Obstsalat zu verteilen. Oder man kann das Gelbe der Orangenschale fein hacken und in den Obstsalat geben.

Sämtliche Früchte können nur in geschältem und entkerntem Zustand verwendet werden.

Orangensalat

Man kocht 10 Minuten lang 1 Tasse Zucker mit 1 Tasse Wasser und lässt ihn auskühlen.

Orangen werden geschält, sorgfältig von der weissen Haut befreit, in Scheiben geschnitten, samt dem Saft in eine Schüssel gelegt und mit dem Zucker übergossen. Man kann an der Oberfläche mit roten und gelben Orangenscheiben ein hübsches Muster legen.

Wenn das Weisse daran bleibt, wird der Orangensalat bitter, ebenso wenn er mehr als 12 Stunden steht.

Gebackene Äpfel mit Rahm

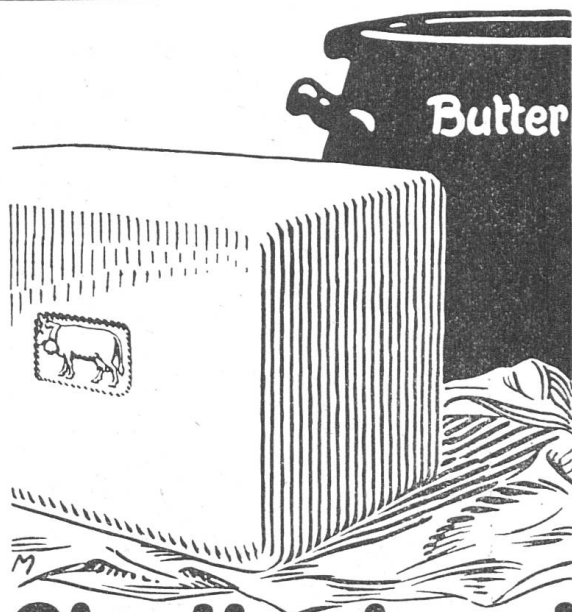
Grössere Äpfel werden vom Stiel und Kerngehäuse befreit, gut gewaschen, mit geriebenen Haselnüssen und Rosinen gefüllt, mit Zucker bestreut und in die bebutterte Auflaufform gestellt. Auf jeden Apfel gibt man einige Butterflöckchen. Die Auflaufform kommt in den gut warmen Backofen. Die Äpfel werden beim Servieren mit flüssigem, kaltem Rahm über-



Morgens
Mittags
Abends

ein Gläschen
ELCHINA
das tut dem Magen gut!

Orig.-Fl. Fr. 3.75,
Doppelfl. Fr. 6.25
in den Apotheken



Stadt & Land

*sind aufeinander angewiesen.
Nicht nur deshalb, sondern auch im
Interesse des Wohlergehens der
ganzen Familie verwendet die kluge,
sparsame Hausfrau bei Tisch und
in der Küche nur reine*

Natur Butter

Wir laden alle Hausfrauen freundlich ein,
uns eigene praktische Einfälle einzusenden.
Die zum Druck geeigneten werden ver-
öffentlicht und honoriert

gossen. Noch hübscher sieht es aus, wenn jeder Apfel einzeln in einem kleinen Auflaufförmchen gebacken wird.

Bananen mit Rahm

Bananen werden in feine Scheiben ge-

schnitten, in kleine Cremeschalen verteilt, mit ganz wenig Zucker bestreut und beim Servieren mit einwenig kaltem Rahm übergossen. Die Bananen können auch mit einigen Orangenscheiben vermischt werden.

KINDERWETTBEWERB

Der Gewinner:



Peter Schaub

Adlerstrasse 24, Basel, hat 29 Abonnenten gewonnen und damit den 1. Preis verdient

Lieber „Schweizer-Spiegel“!

Meine Freude war gross, als ich die Ski samt Stöcken und die prächtige Ausrüstung sah. Ich hatte mir alles nicht so schön vorgestellt. Die Provianttasche, die schönen Handschuhe, die Skisocken sowie das Säcklein mit dem nötigen Zubehör waren für mich ganz unerwartet und haben mich doppelt gefreut. Den ganzen Tag spazierte ich in meinem Skikleid im Hause herum und wartete auf den Schnee. Am meisten freut mich, dass ich der erste von meinen Brüdern bin, der Ski hat, und dass ich sie selbst verdient habe.

Wenn es während den Schulferien noch Schnee haben wird, so gehen wir vielleicht 3 Tage in das kleine Dörflein Ramlnsburg im Baselland, wo mein Vater herkommt, wo ich dann meine ersten Versuche machen werde.

Ich danke Dir vielmal für die vielen schönen Geschenke, die mir eine grosse Freude machen und grüsse alle herzlich beim „Schweizer-Spiegel“.

Peter Schaub

Bei der Auslosung unter den Wettbewerbsteilnehmern ging als Gewinner Peter Raduner, Horn/Kt. Thurgau, hervor. Er hat das Velo gewonnen. Die Trostpreise für alle übrigen Teilnehmer werden in den nächsten Tagen versandt.

Wir gratulieren den beiden Preisträgern auf das herzlichste. Aber auch der grossen Zahl all der andern Teilnehmer sprechen wir unsern Dank aus. Auch wenn sie diesmal nicht als Sieger hervorgegangen sind, haben sie sicher alle wertvolle Erfahrungen gesammelt und werden für das nächste Preisausschreiben um so besser gerüstet sein.

SCHWEIZER-SPIEGEL VERLAG ZÜRICH