

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 8 (1932-1933)
Heft: 7

Artikel: Fleischlos ist nicht reizlos : ein Kurs über vegetarisches Kochen, in drei Lektionen
Autor: Dank, Elisabeth M.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1064949>

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: 13.01.2026

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

Küchen Spiegel



FLEISCHLOS IST NICHT REIZLOS

Ein Kurs über vegetarisches Kochen, in drei Lektionen

Von Elisabeth M. Dank

II.

Niemals hat man es so sehr in der Hand, abwechslungsreiche, anregende und farbenfreudige Speisen zusammenzustellen, als im Frühjahr und Sommer. Mit einiger Überlegung lässt sich da auch die Nahrung in Einklang bringen mit dem Blühen und Leuchten in der Natur. Die schier unerschöpfliche Fülle von Gemüsen, Salaten und Obst ermöglicht, in richtiger Auswahl, Speisenfolgen, die jedem Freude machen können. Dass sich das vegetarische Essen im Sommer bei gesteigerter Güte erheblich billiger stellt, ist in den heutigen Zeiten eine angenehme Begleiterscheinung. Übrigens wird man bei aufmerksamer Beobachtung eigener und fremder Bedürfnisse den instinktiven Wunsch merken, zu verschiedenen Jahreszeiten verschiedenen zu essen. Auch abgesehen davon, dass Herbst und Frühjahr andere Dinge bringen und reifen lassen.

Nehmen wir vorerst einige Menus für Frühlingsstage:

Sie sollen der Zusammenstellung halber etwas reichlich ausfallen. Weglassen kann ja jede Hausfrau selbst am besten in eigener Regie und nach eigenem Guttönen.

Mittags: Kräutersuppe - Gebackene Brotscheiben, Tomatensauce, grüner Salat mit saurem Rahm - Apfelpudding

Abends: Reisomelette mit Pilzen, Kohlrabisalat - Obst

Mittags: Gemüsesuppe - Spinattorte, Provençalische Kartoffeln - Schokoladecreme

Abends: Pikanter Toast, grüner Salat mit Kräutern - Orangensalat

Mittags: Kämmelsuppe - Haferflockenküchlein, Tomatensalat

Abends: Gefüllte Eier mit grünem Salat garniert, Vollkornbrot mit Käse und Butter - Obst

Im Hochsommer kann man die Menus natürlich noch leichter gestalten. Es besteht dann oft auch in der Mittagszeit das Bedürfnis nach kalten Speisen, so dass man die Suppe ausfallen lässt. Nur sollte das nicht gegen den Willen der Menschen geschehen, die an ihre Suppe gewöhnt sind und nur ungern auf sie verzichten.

Mittags: Melone, Tomatensoufflé, Pommes frites, Spinatsalat

Abends: Spinatomeletten, Rübensalat mit Pfefferminzkraut - Kirschenkompott

Ein anderes Mal kann man eine Gemüsebouillon kalt stellen oder statt der Suppe kleine anregende Toasts aufzischen - mit Gurke, Senfbutter, Kräuterbutter und dergleichen.

Für abends sind neben den üblichen belegten Brotchen die angegebenen Sandwichrezepte besonders zu empfehlen. Man wird immer dankbares Publikum für sie finden.

(Die Rezepte für Salatsauce mit saurem Rahm, Apfelpudding, Orangensalat und Obstsalat sind in der diesjährigen

**DER flüsternde
PROTOS
STAUBSAUGER**
MIT EINIG GERÄUSCHLOSEM
GANG



FÜR DIE FRÜHJAHRSGEWINNUNG
SIEMENS SCHUCKERT ERZEUGNIS
IM VERKAUF BEI ALLEN
ELEKTRO- INSTALLATIONSFIRMEN

Ich mache mir zur Pflicht,

*Paidol allen Familien meiner Praxis zu
empfehlen. Ich habe mit Paidol sehr
gute Resultate erzielt. Paidol ist sehr
gesund und nahrhaft.*

Dr. E. Girardet.

Paidol

für die sorgfältige Küche

Schweizer Küchenspezialitäten

Rezepte aus allen Kantonen

Von
Helen Guggenbühl
Preis Fr. 5.80

**Ein schönes Ostergeschenk
für jede Hausfrau**

SCHWEIZER-SPIEGEL-VERLAG

Februarnummer des «Schweizer-Spiegel»
erschienen.)

Gemüsesuppe

1 Esslöffel Mehl wird in einem Esslöffel Butter hellgelb geröstet, mit etwas Wasser aufgegossen und gesalzen. Dann kommt irgendwelche Art gekochtes Gemüse oder Gemüsereste hinein. Vor dem Servieren gibt man einige Löffel kalte Milch dazu.

Gebackene Brotscheiben

Gleich grosse, nicht zu dicke Brotscheiben werden abgerindet und einen Augenblick lang in Milch getaucht. Dann füllt man sie mit einer beliebigen Gemüsefülle, indem man je zwei und zwei zusammensezt. Nunmehr taucht man sie entweder in Backteig oder in Mehl, Ei und Paniermehl und bängt sie rasch in schwimmendem Öl. Man lässt abtropfen und serviert. Die Fülle muss sehr würzig sein.

Reisomelette

3 Eigelb werden 10 Minuten lang geschlagen. Dann fügt man 2 Tassen gekochten ausgekühlten Reis, 3 Esslöffel Wasser, 1 Esslöffel Zucker, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz und etwas Muskatnuss hinzu. Man verrührt alles gründlich und gibt schliesslich den steifen Schnee dreier Eiweiss dazu. Die Masse wird als Omelette in Butter oder Öl gebraten und mit Gemüse- oder Pilzfülle serviert.

Pilzfüllung

Pilze werden geputzt, kleinwürfig geschnitten, gesalzen und 10 Minuten beiseite gestellt. Man röstet gehackte Zwiebel in Butter an, gibt dann etwas Paprika und die Pilze dazu, die ohne Zusatz im eigenen Saft dünsten. Erst zum Schluss dickt man mit etwas Mehl und verröhrt gut.

Spinatorte

1½ kg Spinat wird geputzt, gewaschen und einen Augenblick lang überbrüht. Dann hackt man den Spinat, salzt ihn und vermengt ihn mit 200 g geriebenem Parmesan und 50 g Butter.

Man macht einen Teig aus 500 g Mehl, 1 Glas Wasser und 2 Esslöffeln Öl. Der Teig wird gut verarbeitet und ausgewalkt. Man belegt eine Tortenform mit dem Teig, gibt die vorbereitete Spinat-

mischung hinein, bedeckt sie wiederum mit Teig und lässt die Torte $\frac{1}{2}$ Stunde lang in nicht zu heissem Backofen backen.

Pikanter Toast

Man hackt 2 Esslöffel frischen grünen Paprika oder Petersilie und 1 Esslöffel Zwiebel und lässt das Gehackte in 1 Esslöffel Butter goldgelb werden. Dann fügt man 1 Tasse Tomatensauce oder verdünnten Tomatenmarkes dazu und lässt die Masse 5 Minuten lang auf schwachem Feuer ziehen. $1\frac{1}{2}$ Tassen kleinwürfelig geschnittener Käse, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz, sowie einige Pfefferkörner kommen dazu. Man röhrt, bis der Käse geschmolzen ist. Dann fügt man 1 geschlagenes Ei hinzu, lässt die Masse noch bis zum Dickwerden kochen und streicht sie auf Toast oder Biskuits.

Haferflockenküchlein

$\frac{1}{2}$ kg Haferflocken, 125 g Haselnüsse, Salz, Muskatnuss, gewiegte Petersilie, 3–4 Eier werden zusammengemengt. Zuletzt wird der steife Schnee der Eier darunter gegeben, mit dem Löffel Plätzchen abgestochen und in Öl oder Butter gebacken.

Gefüllte Eier

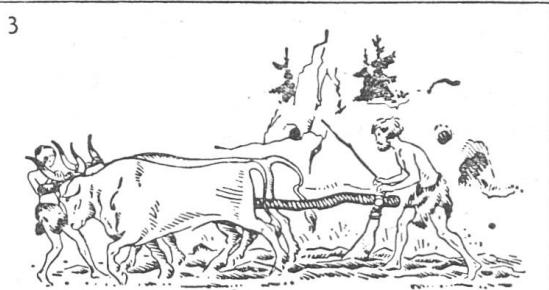
Eier werden hartgekocht, geschält und der Länge nach halbiert. Das Gelbe wird vorsichtig mit einem Silberlöffel herausgenommen und mit etwas Zitronensaft, Öl, Salz und Zucker abgerührt. Dann füllt man es in das Weisse zurück und garniert mit Kapern, gehacktem Schnittlauch usw. Die Eier werden mit irgend einer Mayonnaise oder zur Garnierung von Salat verwendet.

Gemüseknödel

Allerlei Gemüsereste werden gewiegt und mit einer Béchamelsauce vermischt. Gebratene Zwiebel, Salz, Muskatnuss, Pfeffer werden dazugegeben. Kleine Kugeln werden geformt, die man in Ei und Paniermehl wälzt und in schwimmendem Öl bängt.

Kohlschnitzel

$1\frac{1}{2}$ kg Kohl wird weich gekocht, gehackt, mit feingehackter Zwiebel in Butter geröstet, mit 3 Eiern und Bröseln vermengt und gewürzt. Man formt von der Masse kleine Schnitzel, die in Mehl, Ei



Schon vor 6000 Jahren

pflegte der altgermanische Bauer sein Feld mit dem einfachen Hakenplug, um Hafer zu säen. Damals fehlte die Haferernährung bei keiner Mahlzeit. – Der Hafer ist die älteste Getreideart im nördlichen Europa. – Sezen Sie ihn auch wieder auf Ihren Rübenkästchen und essen Sie täglich die gesunden



Knorr
Haferflocken

TADELLOS — dieser elektrische Herd!



Salvis!

natürlich:

Erhältlich bei Elektrizitätswerken und Installateuren. Aber verlangen Sie ausdrücklich Marke Salvis! Sie werden es nicht bereuen.

SALVIS AG., LUZERN



Essenslust und ein Gefühl des Wohlbehagens überkommt Sie beim Genuss einer richtig zubereiteten Maggi-Suppe.

Warum mundet gerade diese Suppen so gut? Weil sie nur beste Rohprodukte und feinste Zutaten enthalten. Der Gehalt macht's und dazu die jahrzehntelange Erfahrung in der Herstellung von Suppen, wie sie die Maggi-Fabrik in Kempttal besitzt. Ziehen Sie Ihren Nutzen daraus!

MAGGI'S SUPPEN

Suppen, die keine gelb und rote Umhüllung tragen, sind keine Maggi-Suppen.

und Bröseln paniert werden, und bängt sie.

Spinatomelette

Spinat wird in Salzwasser gekocht. Sehr gut abtropfen lassen. Dann wird er getrocknet, grob gehackt und mit Butter und Salz und Pfeffer in eine Pfanne getan. Am Feuer röhrt man oft mit der Gabel um. Wenn die Butter absorbiert ist, giesst man die mit der Gabel geschlagenen gesalzenen Eier darüber. Wenn die Frittate auf der einen Seite leicht gebräunt ist, nimmt man sie mittels eines flachen Tellers einen Augenblick weg, gibt ein neues Stück Butter in die Pfanne und legt die Frittate von der andern Seite darauf.

Wenn man will, kann man eine Spur Parmesan zu den Eiern geben. Die Verhältnisse sind zirka 200 g roher Spinat, 40 g Butter und vier Eier.

Tomatensoufflé

1 Tasse dicke Tomatensauce wird mit 2 Esslöffeln geriebenem Käse und 2 Esslöffeln fester Béchamelsauce, sowie 3 Dottern vermischt. Schliesslich gibt man den festgeschlagenen Schnee von 3 Eiweiss dazu. Man füllt die Masse in kleine Backformen und stellt sie, mit geriebenem Parmesan bestreut, auf einige Minuten ins Rohr.

Gebackene Gemüse

Alle Arten Gemüse – Kohlrabi, Mangoldstiele, Karotten, Rettiche, Blumenkohlröschen, grüne Bohnen usw. – werden geschält, in kleine Stückchen oder Scheiben geschnitten und leicht in Salzwasser überkocht. Bei kleinem und zartem Gemüse kann das Überkochen ganz wegfallen, insbesondere bei grünen Bohnen und Mangoldstielchen. Die rohen Gemüsestücke werden mehr, die gekochten weniger gesalzen. Man taucht sie in Backteig oder nur in Mehl und bängt sie schwimmend in siedendem Öl. Es muss dies knapp vor dem Servieren geschehen, da Gebackenes nicht lang stehen darf. Man lässt sorgfältig und gut auf Löschpapier abtropfen und serviert. Kürbis und Gurken, die stark wasserhaltig sind, müssen für diese Zubereitungsart folgendermassen behandelt werden: Nach dem Schälen und Entkernen schneidet man entsprechende Stücke

oder Scheiben (die Scheiben können ziemlich dünn sein, jedenfalls aber dürfen die Stücke nicht dicker als $\frac{1}{2}$ cm sein), salzt, legt die Stücke auf ein Sieb, das man in eine Schüssel stellt und bedeckt sie mit einem mit Steinen oder Gewichten beschwerten Teller. Man lässt das Ganze 1 Stunde lang stehen, damit das Wasser Zeit hat, abzufließen.

Limonadensirup (zum Verdünnen)

Man lässt 2 Tassen Zucker mit $2\frac{1}{2}$ Tassen Wasser und der abgeriebenen Schale einer Zitrone dick einkochen. Nach dem Auskühlen fügt man den Saft von 6 Zitronen hinzu. Der Sirup wird in Flaschen abgefüllt und hermetisch verschlossen. Um Limonade zu haben, verdünnt man den Sirup.

Obst punch

Man mischt den verdünnten Limonadensirup mit Traubensaft, Orangensaft, Kirschsaft, Himbeersaft usw. und gibt nach Geschmack Zucker oder Honig hinein.

Salatsandwich

2 dünn geschnittene gleich grosse Brot-

scheiben, am besten Toastbrot, werden mit Butter bestrichen und mit gewaschenen, abgetrockneten, frischen, mit Mayonnaise bestrichenen Salatblättern belegt und zusammengeklappt.

Gurkensandwich

Statt Salatblättern werden frische, geschälte Gurkenscheiben verwendet.

Sandwich mit Nuss und Käse

Man mischt geriebenen Emmentalerkäse und geriebene Walnüsse zu gleichen Teilen, salzt, pfeffert und streicht die Masse auf gebutterte Brötscheiben auf.

Meerrettichsandwich

6 Esslöffel Butter werden schaumig gerührt. Dann kommen 4 Esslöffel geriebener Meerrettich, 1 Teelöffel Zitronensaft, 1 Esslöffel geriebene Nüsse und eine Spur Salz dazu. Die Masse kommt zwischen 2 Brotscheiben und wird in verschiedenen Formen ausgestochen. Am besten eignet sich braunes oder Grahambrot dazu.

**Jede Kaffee Hag-Bohne
hat ihr volles Aroma und ihren feinen
Geschmack, so wie die Tropen-
sonne und das
Klima süd- und zentralamerikanischer
Berge sie hervorzaubern.**

**Nichts wird dem Kaffee Hag genommen
ausser dem Coffein und dem unverdau-
lichen Kaffewachs, nichts wird hinzuge-
fügt.**

**Kaffee Hag schont Herz und Nerven,
aber Kaffee Hag verwöhnt auch Ihren
Gaumen.**

REKLAME FÜR REKLAME

Das Überleben der Tüchtigsten

DIE Darwinsche Regel gilt nicht nur für die Pflanzen- und Tierwelt, auch im Geschäftsleben findet ein rücksichtsloser Kampf ums Dasein statt. Wie viele Fabrikanten werben um die Gunst des Publikums, aber wie wenigen ist ein grosser Erfolg beschieden!

JEDES Jahr werden so und so viele Markenartikel eingeführt. Die meisten verschwinden wieder von der Bildfläche. Dass ein Fabrikant ein neues Produkt mit grosser Reklame einführt, ist noch kein Beweis, dass der Artikel gut ist, aber wenigstens dafür, dass der Hersteller selbst an seine Ware glaubt, sonst würde er nicht soviel Geld für ihre Propagierung auslegen.

WENN aber ein Markenartikel bereits mehrere Jahre inseriert und bestanden hat, dann bietet diese Tatsache allein dem Konsumenten eine weitgehende Garantie: Wenn sich das Produkt nicht bewährt hätte, wäre es vom Publikum nicht immer wieder gekauft worden...

PRODUKTE, DIE IMMER INSERIERT WERDEN, HABEN DIE FEUERPROBE
BESTÄNDEN!

„Schweizer-Spiegel“

Wollen Sie trotz Ihrer Berufsarbeit die Verbindung mit den grossen geistigen Strömungen unserer Zeit

Wollen Sie über die politische Stellungnahme Ihrer Zeitung hinaus kulturpolitische, sachliche Informationen

Wollen Sie für wenig Geld in kurzweiliger Form einen Überblick über das literarische und geistige Leben der Gegenwart

Dann abonnieren Sie die Wochenzeitung

Die Literarische Welt

Vollkommen kostenlos erhalten Sie die letzten vier Nummern

Bitte ausschneiden! —

An die

Literarische Welt Verlagsges. m. b. H.
Berlin-Halensee, Westfälische Str. 38/52

Ich ersuche um kostenlose Lieferung der letzten vier Nummern. Falls ich nicht innerhalb von 14 Tagen auf den Weiterbezug verzichte, abonniere ich bis auf Widerruf zum Preise v. Mk. 3.80 vierteljährl.

Name _____

Beruf _____

Ort _____

Strasse _____