Zeitschrift: Schweizer Spiegel

Herausgeber: Guggenbühl und Huber

Band: 8 (1932-1933)

Heft: 4

Artikel: Der kulinarische Völkerbund. Polnische, ungarische, rumänische und serbische Rezepte

Autor: Dank, Elisabeth M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1064915

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

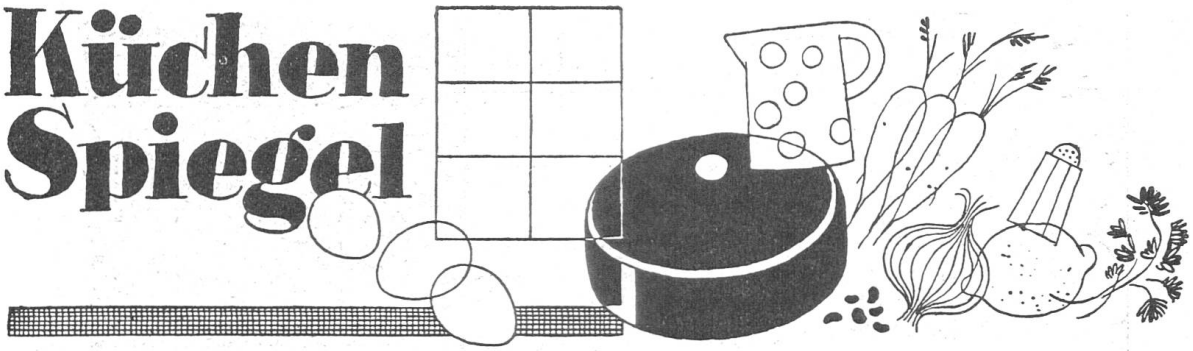
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 10.08.2025

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



DER KULINARISCHE VÖLKERBUND

Polnische, ungarische, rumänische und serbische Rezepte

Von Elisabeth M. Dank

Die Küche der Balkanländer hat viel Verwandtes mit der orientalischen. Man vergisst heute nur zu leicht, dass die türkische Herrschaft sich bis in die Mitte des vorigen Jahrhunderts hinein über den ganzen Balkan erstreckt hat. Und längst nach dem Aufhören des politischen Bandes waren es türkische Sitten und Gebräuche, die bis zur Adria den ganzen Balkan beherrschten. Noch heute findet man unverfälschtes Alttürkentum in Serbien, Rumänien und Bulgarien — sicher mehr, als in der sich im Eiltempo europäisierenden Türkei.

Auf kulinarischem Gebiet lassen sich diese Zusammenhänge besonders klar erkennen. Die einfachen, aber kernigen Rezepte der orientalischen Küche finden sich in der rumänischen und serbischen, sowie in der ungarischen vor. Es werden ausschliesslich Landesprodukte verwendet, woraus sich der grosse Verbrauch von Tomaten, Zwiebeln, Mais, Mohn, Nüssen, Paprika — dem besonders süssen Rosenpaprika — Kraut und Auberginen erklärt. Auch das Schweinefleisch, eines der Hauptprodukte der genannten Länder, macht sich in deren Küche bemerkbar. Viele der dortigen Nationalgerichte mögen uns zu üppig und schwer vorkommen. Unter dortigen klimatischen Verhältnissen und Lebensbedingungen aber, mit trockenem Maisbrot gegessen, wirken sie trotzdem anregend und belebend.

Wie steht es mit dem ungarischen Gulyás (Gulasch) und seinen vielen Abarten, darunter dem Pörkölt? Ist die reichliche Beigabe von Paprika nicht zu scharf? Kann man das wirklich essen?

Man kann es sehr gut. Von Tokio bis San Franzisko, durch Asien, Russland, Europa und Amerika hindurch wird Gulyás gegessen. Es fehlt in keinem Spezialitätenrestaurant. Also muss man es doch gut und sogar besonders gern essen können.

Paprika ist bedeutend milder als Pfeffer. Benützt man aber noch dazu den süssen, besonders sonnengereiften Rosenpaprika, so scheidet die Schärfe völlig aus, und es bleibt nur die Anregung.

Unter den ungarischen Rezepten ist wohl das des Gulyás das berühmteste. Sehr bekannt sind auch die Pressburger Mohn- und Nussbeugel. Die angegebene Mohn- und Nussfülle eignet sich ebenfalls zur Füllung von Torten oder zur Auflage auf Mürbteig. Überhaupt werden in der ungarischen und südslawischen Küche Mohn und Nüsse ganz besonders viel verwendet. Mohn oder Nüsse, mit Zucker gemischt, werden auf Nudeln und auf Knöpfli gestreut; ebenso füllt man die berühmten Strudel damit. Ganz besonders sei auf das ausgezeichnete Rezept der Zigeunernudeln hingewiesen.

In der polnischen Küche finden wir verschiedene charakteristische Merkmale. Zunächst wird sehr viel geriebener Meerrettich verwendet. Die in unserm Rezept für Bechamel-Suppenfleisch angewendete Methode kann mit dem gleichen Erfolg auf andern Gebieten verwendet werden — man kann mit einer Meerrettich-Bechamel- oder Rahm-

sauce verschiedene Arten von Fleisch und Gemüse gratinieren.

Neben dem Meerrettich verwendet die polnische Küche besonders viel — heute von der neuern Medizin so sehr geschätzte — rote Rüben. Es lohnt sich wirklich die Mühe, die angegebene polnische Suppe zuzubereiten. Man wird sie nicht mehr vom Speisezettel verschwinden lassen.

Die auch bei uns vielfach angewandte Methode, alle Gemüsearten mit in Butter gerösteten Bröseln zu geniessen, stammt aus Polen.

Rumänien ist das Land der besonders guten Konfitüren, glacierten Früchten und des Konfekts. Im übrigen ähnelt die rumänische Küche der schon an dieser Stelle beschriebenen bulgarischen, griechischen und türkischen. Zu hartem Brot kann man kräftige, würzige Speisen gut brauchen. Und die Sonne lässt all die kräftigen Zutaten in überreichlichem Masse reifen. Dadurch erklärt sich die charakteristische Eigenart der Küche vom Bosporus bis zur Adria.

1. Polnische Suppe (Barzcz, polnisch)

3—4 rote Rüben werden roh geschält, in Würfel geschnitten, mit Pfeffer, Neugewürz, Kümmel, Lorbeerblatt, etwas Essig oder Zitronensaft und Salz 40 Minuten lang gekocht, passiert und mit ¼ Liter saurem Rahm aufgegossen. Man verrührt etwas Mehl hinein und lässt noch einmal aufkochen. Wenn notwendig, verdünnt man die Suppe mit Fleisch- oder Gemüsebrühe. Mit gerösteten Brotscheiben servieren.

2. Gulyássuppe (ungarisch)

¾ kg Rindfleisch wird in Würfel zerteilt, 6 mittelgrosse Zwiebeln werden in Scheiben geschnitten und in Schweinefett oder Butter angeröstet. Zum Schlusse gibt man Paprika dazu. Das Fleisch wird ohne Wasserzusatz in den gerösteten Zwiebeln eine Stunde zugedeckt weichgedünstet. Wenn das Fleisch weich ist, kommen Wasser, Kümmel, Salz und gekochte, in kleine Würfel zerteilte Kartoffeln dazu.

3. Paprikakarpfen (ungarisch)

(Man kann auch Seefisch so zubereiten)

Der Fisch wird abgeschuppt und aus genommen, jedoch nicht gewaschen. Man schneidet ihn in kleine Stücke, wobei man die grössern Gräten entfernen kann. Man salzt die Stücke und bestreut sie mit Paprika. Unterdessen lässt man in Scheiben geschnittene Zwiebeln und Tomatenmark (auf 1 kg Karpfen 2 mittlere Zwiebeln und ein Esslöffel Tomatenmark) in heissem Fett oder Öl gelb anlaufen und giesst mit 2 Tassen saurem Rahm auf, indem man ein Teelöffel Mehl glatt verrührt hat. Das schüttet man über den Fisch und lässt dann das ganze ½ Stunde dünsten. Zum Schlusse gibt man einige Tropfen Zitronensaft dazu.

4. Bechamel-Suppenfleisch (polnisch)

Ein schönes Stück gekochtes Suppenfleisch wird tranchiert und sorgfältig in einer länglichen Backschüssel angerichtet. Man bereitet eine feste Bechamel, in die man etwas Zucker und sehr reichlich geriebenen Meerrettich rührt, giesst sie über das Fleisch und gratiniert das ganze im Rohr.

5. Gulyás (ungarisch)

1 kg Rindfleisch wird in kleine Würfel geschnitten, gesalzen, gepfeffert und ¼ Stunde liegen gelassen. 2 mittlere Zwiebeln werden würfelig geschnitten und mit 100 g kleinwürfelig geschnittenem Speck in eine tiefe Kasserole getan. Wenn die Zwiebeln goldbraun werden, gibt man 3 Messerspitzen Paprika und das Fleisch dazu. Unter häufigem Umrühren brät man 5 Minuten auf starkem Feuer. Dann bedeckt man das Fleisch mit Wasser oder Fleischbrühe, deckt gut zu und lässt 2 Stunden dünsten.

6. Kalbs-Pörlkölt (ungarisch)

1 kg Kalbfleisch wird in Würfel zerteilt. 3 grosse Zwiebeln werden in Scheiben geschnitten und in heissem Fett goldgelb geröstet, worauf man 1½ Teelöffel Paprika dazugibt. Dann wird das Fleisch ohne Wasserzugabe bis zum Weichwerden gedünstet. Wenn es halb weich ist, ab und zu einen Löffel Wasser dazugeben. Der Saft muss sehr dick sein. Man kann unter Umständen halbrohe Kartoffeln hineinreiben, um ihn sämig zu machen. Pörkölt wird auch aus Huhn gemacht.

7. Paprika (ungarisch)

1 kg Kalbfleisch oder 2 Hühner werden wie im vorigen Rezept zubereitet, nur dass man vor dem Servieren 6 Esslöffel sauren Rahm dazu mengt.

Empfehlenswerte Pensionen Pensionate und Kurse

Erziehungs-Hilfe Heilerziehung

auch in schwierigen Erziehungsfällen bietet das

Erziehungsheim „Ruotzig" bei Flüelen

Sorgfältige Einzelbehandlung in kleinem Kreis. Sehr ruhige geschützte Lage im Zentrum der Schweiz. Auch für erholungsbedürftige Kinder sehr gut geeignet. Zeitgemässe Berechnung. Nähere Auskunft und Prospekt durch die Heimleitung **Dr. J. Schweizer.**

Die Redaktion des « Schweizer-Spiegel » bittet, bei unverlangt eingesandten Manuskripten, Anfragen usw., Rückporto beizulegen. Die Blätter sind nur auf einer Seite zu beschreiben.

8. Sarma (gefüllte Krautblätter, serbisch)

¼ kg mageres Schweinefleisch, ¼ kg mageres Rindfleisch wird gehackt und mit einem Esslöffel ganz klein geschnittenen Zwiebeln in Schweinefett geröstet. Nach Geschmack kommt Salz, Pfeffer und etwas Paprika, eine Mokkaschale Reis und ein ganzes Ei dazu. Krautblätter werden mit dieser Masse gefüllt und fest zusammengewickelt. Sie dürfen nicht aufgehen. In einen irdenen Topf legt man eine Schicht gefüllte Krautblätter, eine Schicht in Scheiben geschnittenen durchwachsenen Speck oder saftiges Rauchfleisch, dann wieder eine Schicht gefüllte Krautblätter usw. Die oberste Schicht müssen die Krautblätter sein. Man füllt mit kaltem Wasser auf und lässt sehr langsam ohne Umrühren kochen. Der Topf muss manchmal geschüttelt werden. Kochzeit 3 Stunden. Man bereitet eine dünne Einmachsauce, in die man Paprika gibt, und serviert die mit Speck belegten Krautwickel darin.

Kartoffeln oder Maisbrot werden dazu gegessen.

9. Gulyás-Kartoffeln (ungarisch)

Rohe Kartoffeln werden in Würfel oder Scheiben geschnitten und mit Schweinefett oder Butter, gehackten, gerösteten Zwiebeln, Paprika, Salz und würflig geschnittenen Tomaten weich gedünstet.

10. Gemüse auf polnische Art (polnisch)

Junge Bohnen, Blumenkohl, Kohlrabi, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Stechis, Erd-Artischoken, Rettiche usw. werden in Salzwasser weich gekocht und mit in Butter braun an gerösteten Bröseln reichlich bestreut.

11. Sauerkraut mit saurem Rahm (polnisch)

Man macht mit Zwiebeln und einer Prise Knoblauch eine leichte Einmach, tut das rohe Kraut hinein, giesst mit Suppe oder Wasser auf und lässt langsam kochen. Wenn das Kraut beinahe fertig gedünstet ist, gibt man löffelweise sauren Rahm hinein, der sich eindünsten muss.

12. Mamaliga (Maisbrei, rumänisches Nationalgericht)

Polenta wird in Milch eingekocht, mit Eiern vermischt, mit heisser Butter übergossen, mit geriebenem Käse bestreut und in heissem Ofen gebacken.

13. Mohn- oder Nussbeugel (ungarisch)

150 g Butter werden mit 300 g Mehl auf dem Brett abgebröselt. Man gibt eine Messerspitze Salz, eine Gärprobe aus 20 g Hefe und 5 Esslöffel Milch, sowie 2 Esslöffel Zucker und 3 Esslöffel Rahm dazu. Man arbeitet den Teig gut ab, behandelt ihn dann wie Butterteig, indem man ihn dreimal zusammenschlägt und auswalkt. Dann lässt man ihn unter einer grossen erwärmten Kasserolle aufgehen, walkt ihn stückweise aus, schneidet ihn in längliche Vierecke, die man mit Mohn- oder Nussfülle belegt und zu Gipfeln formt. Die Gipfel werden mit Ei bestrichen, halb gebacken, nochmals mit Ei bestrichen und fertiggebacken.

Nussfülle: 130 g auf Zitronenschale abgeriebener Zucker wird mit 4 Esslöffel Wasser und einem Vanillestengel zum Kochen gebracht. Dann gibt man 200 g geriebene Nüsse hinein, vermengt gut und lässt die Masse auskühlen.

Mohnfülle: Man bringt 110 g Zucker und einen Vanillestengel zum Kochen. Dann kommt 280 g feingeriebener Mohn dazu. Der dickliche Brei kocht einmal auf. Zum Schlusse kommen 3 Esslöffel gewaschene und in warmem Wasser aufgequollene Rosinen, sowie 30—40 g geriebene Mandeln oder Nüsse dazu.

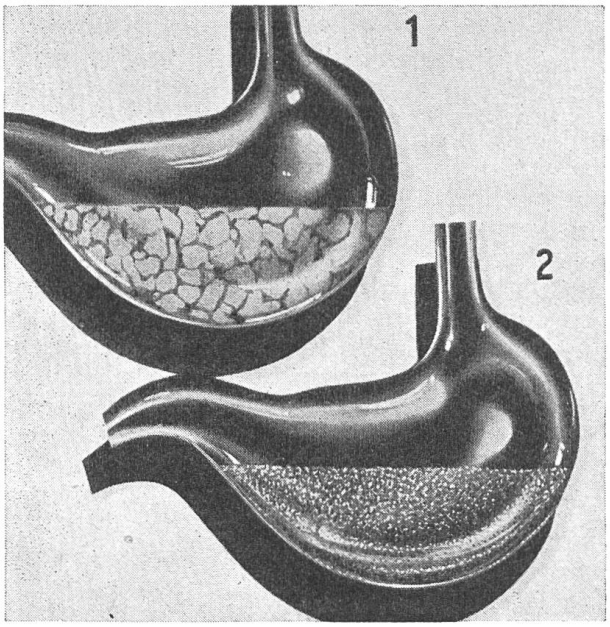
14. Zigeunernudeln (ungarisch)

In eine Backform gibt man eine Lage gekochter, gut abgetropfter Nudeln, eine Lage geriebene Nüsse und Zucker, eine Lage Nudeln, eine Lage geriebenen Mohn und Zucker, eine Lage Nudeln, eine Lage Marmelade usw. Obenauf bestreut man mit Zucker, Nüssen und Butterflöckchen.

Es empfiehlt sich, auch auf die einzelnen Lagen hie und da Butterflöckchen zu verstreuen, da die Speise dadurch viel saftiger wird. Man stellt die Backschüssel in den Backofen, lässt alles schön durchziehen und serviert, wenn sich oben eine Kruste gebildet hat.

15. Mandel-Schlagsahne (rumänisch)

Man lässt 1 Liter guten Rahm mit 120 g Zucker, einem Stückchen Vanille und 120 g geschälten, geriebenen Mandeln einmal aufkochen. Man sprudelt alles gut ab, siebt durch ein reines Tuch in eine Pudding- oder Geleeform und stellt das Ganze 5 Stunden kalt. Vor dem Servieren stürzt man und kann mit Erdbeerkonfitüre oder dergleichen garnieren.



1. Reine Milch im Magen.

2. Milch mit Kathreiner im Magen.

Milch ist das beste und auch das billigste Nahrungsmittel

das wir heute haben. Sie enthält alle Stoffe, und zwar in idealer Zusammensetzung, die der Mensch braucht, um sich zu ernähren: Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett, Mineralstoffe und Vitamine.

Wenn sie nur besser verdaut würde!

Sobald sie in den Magen kommt, gerinnt sie zu käsigen Klümpchen, die natürlich von den Verdauungssäften nur schwer, nur langsam bezwungen werden. Manchem liegt sie so „schwer im Magen", wie man sagt. Darum mögen sie auch viele Leute nicht, darum schmeckt sie ihnen nicht. Nun — es gibt jetzt ein sehr gutes Mittel dagegen, ein richtiges Hausmittel sozusagen . . .

Trinkt man nämlich die Milch mit — Kathreiner dem Kneipp-Malzkaffee gemischt, halb und halb

dann bleibt sie ganz feinflüssig und feinflockig, wie Schnee so zart und fein. Dann wird sie natürlich spielend leicht verdaut, und — dreimal (!) schneller als sonst . . .