

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

Artikel: Der kulinarische Völkerbund. Norwegische Rezepte
Autor: Röntgen, Agnes
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1064959>

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](#)

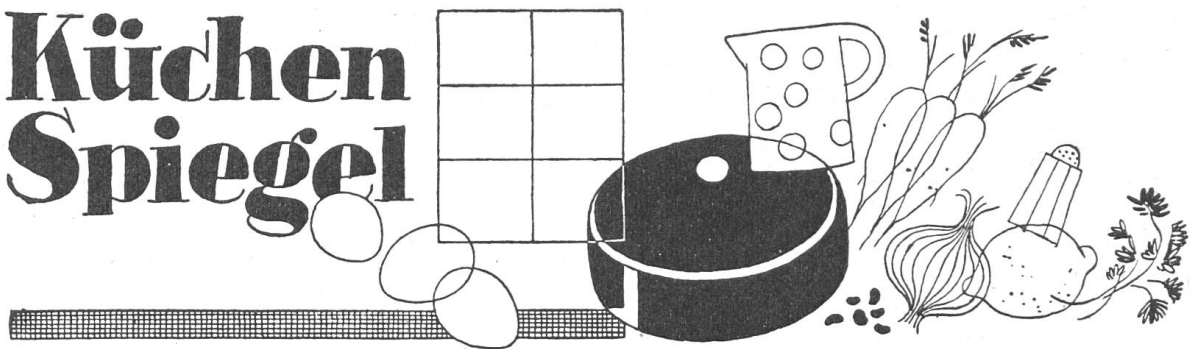
Terms of use

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>

Küchen Spiegel



DER KULINARISCHE VÖLKERBUND

Norwegische Rezepte. Von Frau Agnes Röntgen

Es ist für die norwegische Hausfrau, vor allem im Winter, sehr schwer, etwas Abwechslung in ihre Küche zu bringen, denn gerade das, was in südlichen Ländern fast jeden Tag in einer andern Form erscheinen kann – das Gemüse – fehlt hier fast gänzlich.

Seit einigen Jahren kauft man wohl getrocknete, holländische Gemüse, und auf dem Lande hat man etwas Salat und Bohnen im eigenen Garten. Doch im grossen und ganzen bleibt das Gemüse eine Luxussache. Auch Fleisch ist sehr teuer. Die meisten Leute essen es darum nur am Sonntag. Dagegen ist von Weihnachten bis ungefähr Ende März das Schneehuhn ein beliebtes Sonntagsgericht.

Im Winter kommen immer dieselben Menüs vor:

Gesalzener Hering mit Kartoffeln. Pfannkuchen.

Reisbrei mit Zimt und Zucker.

Fischsuppe, Spiegeleier und weisse Bohnen.

Fischpudding mit gelben Rüben. Süsse Suppe.

Fischsalat, Rödgröt.

Im Sommer hat man etwas mehr Abwechslung. Man gebraucht als Nachspeise sehr oft saure Milch und alle möglichen Fruchtgrützen (Äpfel, Stachelbeeren, Rhabarber). Als Gemüse wird meistens Salat und Bohnen gegessen. Ich

habe nirgends schönere Bohnen bekommen als die norwegischen «Volksböner» (sehr lange Bohnen).

Im allgemeinen möchte ich sagen, dass jahraus, jahrein sehr viel Fisch gegessen wird, gekocht, gebacken, als Pudding, Salat oder Suppe), viele süsse Suppen und im Sommer viel Schinken, daneben verhältnismässig wenig Mehlspeisen.

Fischgratin

Ein Suppenteller gekochter Fische irgendwelcher Art, 100 g Butter, 100 g Mehl, $\frac{1}{2}$ Liter Milch, $\frac{1}{4}$ Teelöffel Pfeffer, Salz, 4 Eier.

Mache eine helle Mehlschwitze von Butter, Mehl und Milch. Nehme sie vom Feuer, und vermenge sie mit dem gekochten, von den Gräten befreiten Fisch, mit dem Pfeffer und den zerklopfen Eiern. Fülle alles in eine mit Butter ausgestrichene und mit Paniermehl bestreute feuerfeste Form und brate den Auflauf im gut warmen Ofen.

Zu diesem Fischgratin wird in Norwegen oft eine Milchsauce serviert.

Fischgratin mit rohem Fisch

1 Suppenteller roher Fisch, 35 g Kartoffelmehl, $\frac{1}{2}$ Esslöffel Salz, $\frac{1}{2}$ l Milch, $\frac{1}{4}$ l Rahm, 100 g Makkaroni, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Muskatnuss, 2–3 Eier.

Das Fischfleisch wird mit einem Messer von Gräten und Haut befreit und mit einem Holzlöffel mit dem Kartoffelmehl und dem Salz $\frac{1}{4}$ Stunde lang gut

4



Der berühmte griechische Arzt Dieuches

empfiehlt bereits vor 2300 Jahren als besonders köstlich und leicht verdauliche Selbstfrucht den Hafer. —

Der moderne Arzt macht heute noch das selbe und verordnet für Kranke und Genesende, für Kinder und Erwachsene

Knorr Haferflocken



FRÜHLING!

Der Körper sehnt sich nach leichtern, erfrischenden Gerichten. Die lang entbehrten herrlichen Rhabarber- und Erdbeer-Schnitten werden wieder auf den Speisezetteln kommen.

Die in den MERKUR-Filialen erhältlichen Rezeptbüchlein von Erismann und Ritz enthalten interessante Anregungen für Abwechslung im Speisezettel.

An Zutaten findet man im Merkur so ziemlich alles, und kleine Quantitäten werden mit der gleichen Freundlichkeit verabreicht, wie grosse. Also vom Merkur:

Zwieback	Früchte-Konserven
Weizenmehl	Fruchtmarm Eris
Maizena	Pudding-Pulver
Mandeln	Vanille-Stengel

Merkur

TEE • KAFFEE • BISCUITS



vermischt, bis alles eine geschmeidige Masse ist. Nun werden langsam Milch und Rahm und zuletzt die gekochten, fein geschnittenen Makkaroni, die geklopften Eier und Muskatnuss zugefügt. Fülle die Masse in eine mit Butter bestrichene Form und brate sie $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ Stunde im Backofen.

Fischsuppe

75 g Butter, 75 g Weissmehl, $2\frac{1}{2}$ l Fischbrühe, 1 Eigelb, 1 Esslöffel Rahm, $\frac{1}{2}$ Teelöffel spanischen Pfeffer.

Von den Gräten und der Haut wird eine Fischbrühe gekocht. Mache eine helle Mehlschwitze von Butter und Weissmehl und füge nach und nach die Fischbrühe zu, dann den spanischen Pfeffer. Nehme alles vom Feuer und gebe zuletzt das Eigelb, das in Rahm ausgerührt ist, hinein.

Fischcroquetten

120 g Butter, 100 g Mehl, $\frac{1}{4}$ l Milch, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Muskatnuss, 4 Eier, $\frac{1}{2}$ dl Sherry, 1 Esslöffel Kapern, 100 g feingestossene Biskuits, 1 Suppenteller gekochter Fisch, Salz.

Mache eine helle Mehlschwitze mit Butter, Mehl und Milch. Nehme sie vom Feuer und verrühre sie mit den zerklöpften Eiern, Muskatnuss, Sherry, Kapern, geriebenen Biskuits und mit dem feingehackten Fisch. Salze nach Geschmack.

Forme kleine Würste, rolle sie in Paniermehl, dann in schwachgeklopftem Eiweiss, dann wieder im Paniermehl, und brate sie in heissem Fett oder Butter. Diese Croquetten werden mit einer braunen Sauce serviert. Der Fischteig muss am Tage vorher gemacht werden, damit die Croquetten kräftig werden.

Fischfricassé

3 Fische, 1 Selleriewurzel, 2 Petersilienwurzeln, 3 Gelbrüben, 50 g Butter, Wasser, fein gehackte Petersilie, 20 g Kartoffelmehl, 2 Löffel Rahm, Salz.

Reinige die Fische, schneide sie in Scheiben, und lege sie lagenweise mit den geputzten, in dünne Scheiben geschnittenen und halbweich gekochten

Wurzeln und der Butter in die Pfanne. Giesse soviel kochendes, gesalzenes Wasser darüber, dass es den Fisch bedeckt.

Koche das Gericht langsam, bis es gar ist. Serviere es, bestreut mit fein gehackter Petersilie. Über den Fisch wird eine Sauce gegossen, die man aus der mit Kartoffelmehl und Rahm gebundenen Brühe zubereitet.

Norwegischer Salat

250 g Fleischresten, 1 marinierter Hering, 4 grosse, gekochte, kalte Kartoffeln, 2 hartgekochte Eier, 2 kleine Tomaten, Pfeffer, Salz, 2 Esslöffel Salatöl, 1½ Esslöffel Essig, 2-3 Essiggurken.

Schneide das Fleisch, den Hering, die Kartoffeln und Tomaten in kleine, gleichgrosse Würfel. Die fein geschnittenen Eier werden mit Öl, Essig, Pfeffer und Salz vermischt und mit der Fleischmasse vermischt. Gebe alles auf eine Schüssel und garniere mit Mayonnaise, Tomatenscheiben und Gurken.

Blutpudding

¾ Liter Blut (gleich welcher Art), ¼ Liter Milch, 8 Löffel Paniermehl, ¼ Liter geschmolzenes Fett, 3 Löffel Zucker, Rosinen, etwas Ingwer und Pfeffer werden zusammen gerührt und in eine mit Butter ausgestrichene Form gegossen.

Der Pudding kann entweder eine Stunde im Ofen backen oder drei Stunden in einem Topf kochen.

Man isst ihn mit geschmolzener Butter oder warmem Preisselbeersaft.

Gebackene Randen

Die Randen werden gut gewaschen, aber nicht geschält, sonst geht der Saft hinaus. Man kocht sie in kochendem Wasser gar. Dann wird die Haut abgezogen und die Randen in dicke Scheiben geschnitten, mit Salz und Pfeffer bestreut, in Paniermehl gewälzt und in Butter gebacken. Man kann sie allein oder zu Brot essen.

Wörterkuchen

Das ist ein Kuchen, der in Norwegen am Sonntag zum Frühstück gegessen wird. Es ist ein Lieblingsessen aller Kinder.

Tadellose Isolation!

Das Wasser bleibt auch bei ausgeschaltetem Strom noch stundenlang heiss. Mit dem



Ein ernstes Wort an alle Frauen



Im Leben jeder Frau gibt es Zustände, die Jugend, Schönheit und Allgemeinbefinden bedrohen. Mit verdeckenden Parfums wäre schlecht geholfen. Da muss regelmässige intime Pflege mit Bidetal eingreifen.

Bidetal

Bidetal ist das geschätzte Spülmittel vieler erfolgreicher, glücklicher Frauen. Es reinigt und desinfiziert ohne anzugreifen; es erfrischt. Flüssiges, duftendes Kosmetikum. Erhältlich in Apotheken, Drogerien, Sanitätsgeschäften.
Preis: grosse Flasche nur noch 3.75 kleine 2.50

Muster gegen 30 Rp. Marke durch Bidetal-Vertrieb, Zürich, Talacker 45



Der elektrische

Therma Kühlschrank

für Haushaltungen, innen und aussen weiss porzellan-emailiert.

Vollautomatisch, mit einstellbarem automatischem Temperaturregler, absolut geruchfreie Ausführung, geräuschloses Arbeiten, sparsamer Betrieb, höchster Wirkungsgrad, einfache Bedienung, mässiger Preis.

Auskunft erteilen: Elektrizitätswerke, Elektro-Installations-Firmen, einschlägige Fachgeschäfte sowie

Therma
AG. Schwanden-Glarus

Speisen

und Backwerke werden angenehmer im Geschmack und leichter verdaulich mit

Paidol



300 g Weissmehl, 300 g Roggenmehl, 60 g Zucker, $\frac{1}{2}$ l Milch, 30 g Hefe.

Die Hefe wird mit Wasser zu einem Brei gerührt und an die Wärme gestellt. Mehl und Zucker werden vermischt und die laue Milch und die Hefe dazugegeben.

Lasse alles $\frac{1}{2}$ Stunde in der Wärme stehen. Darauf knete den Teig gründlich. Forme zwei Brote davon, und setze diese auf ein mit Butter bestrichenes Blech. Lasse sie wieder 15 Minuten stehen, bestreiche sie mit Ei oder Milch und backe sie im gut warmen Ofen.

Serina-Kuchen

$\frac{1}{2}$ kg Mehl, 200 g Zucker, 375 g Butter, 2 Eier, 50 g Mandeln, 1 Teelöffel Natron, 1 Teelöffel Vanillezucker.

Man rührt das Mehl, Natron und Vanille zusammen und knetet hierauf 1 Ei und die Butter hinein. Setze den Teig als kleine runde Kugel auf ein mit Butter bestrichenes Blech, drücke sie etwas flach, bestreiche sie mit dem zweiten geklopften Ei, und streue einige gehackte Mandeln und etwas Zucker darüber. Sie muss goldbraun gebacken werden.

Grossmutter's «Rödgröt» (6-8 Personen)

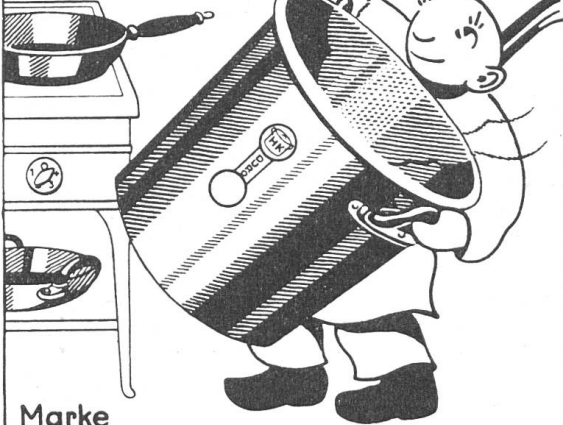
375 g getrocknete saure Kirschen, 200 g Zucker, 2 Esslöffel Himbeersaft, 125 g Kartoffelmehl, 8 ganze Nelken, Wasser.

Die sauren Kirschen werden solange gewaschen, bis das Wasser ganz klar bleibt. Dann werden sie gestampft, so dass die Steine zerdrückt werden und mit den Nelken in $1\frac{1}{2}$ Liter kaltem Wasser auf schwachem Feuer zirka 2 Stunden gekocht und nachher wieder gesiebt. Der Saft (ohne das Trübe auf dem Boden des Topfes) wird nun mit dem Zucker und dem Himbeersaft in den Topf gegossen.

Dann rührt man das Kartoffelmehl an, gibt es hinzu und lässt das Ganze nochmals aufkochen. Zum Schluss wird der «Rödgröt» in eine erwärmte Schüssel getan, oder, wenn er gestürzt wird, in Formen, die zuvor in kaltem Wasser gespült worden sind.

Grossmutter's «Rödgröt» ist eine Fruchtgrütze, die als Nachspeise gegessen wird.

Der Hausfrau zur Freude
Der Küche zur Zier
Das **ALUMINIUM HK-DURO**
Kochgeschirr



Marke
HK-DURO mit dem
dicken eben bleibenden Boden
und den absolut isolierenden
AHO-Griffen für die
elektrische Küche
unübertroffen



Bezugsquellen zu erfragen durch die Fabrikanten:
Heinrich Kuhn Metallwarenfabrik A. G. Rikon, Tösstal

Erweitern Sie Ihr Heim in den Garten

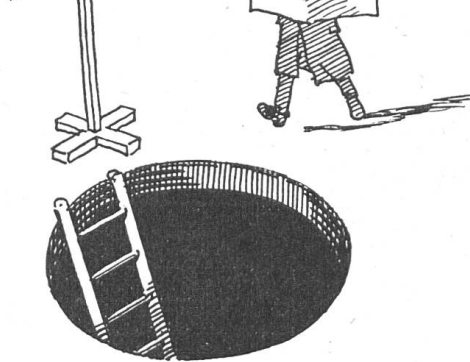
Ich zeige Ihnen gerne, wie man diesen anlegt und bepflanzt,
um darin Erholung, Freude und Schönheit zu finden. Ver-
langen Sie Prospekte und unverbindliche Besprechung.



Walter Leder Gartengestalter
Zürichberg - Tel. 23124

Entwurf und Ausführung. Lieferung ausgesucht schöner Pflanzen
Referenzen aus allen Teilen der Schweiz.

Obacht!



Überall drohen Gefahren.

Es ist daher notwendig, sich gegen die wirt-
schaftlichen Folgen von Unglücksfällen zu
schützen. Sie können dies tun durch Ab-
schluss einer Unfall-Versicherung bei der

HELVETIA

Schweiz. Unfall- und Haftpflicht-
Versicherungsanstalt in Zürich

*Ins
Schweizerhaus*



**Hermes
2000**

Die vollkommenste Klein-Maschine,
die je gebaut wurde, ein Meisterwerk
der Firma E. Paillard & Cie. S. A.,
Yverdon und Ste-Croix, gegr. 1814

119 Jahre Feinmechanik

Bahnbrechend im Verkaufspreis

Verlangen Sie Angabe des nächsten Vertreters
durch die Generalvertretung für die deutsche Schweiz

AUGUST-BAGGENSTOS
Im "Du Pont" ZÜRICH 1 Tel. 56.694