

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 9 (1933-1934)
Heft: 6

Artikel: Rezepte für gemüsearme Monate
Autor: Dank, Elisabeth M.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1065970>

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](#)

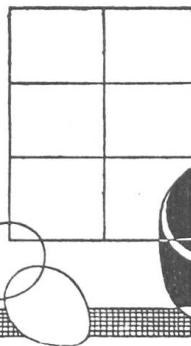
Terms of use

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: 15.02.2026

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

Küchen Spiegel



REZEPTE FÜR GEMÜSEARME MONATE

Von Elisabeth M. Dank

Gewiss, im Sommer ist man mit Gemüsen und Kräutern unvergleichlich besser dran als im Winter. Doch lassen sich auch aus den während der kalten Jahreszeit erhältlichen Gemüsen viele abwechslungsreiche Gemüseplatten herstellen. Auf Gemüse können und wollen wir ihres Vitamingehaltes wegen nicht verzichten. Wir dürfen es nicht, ganz besonders jetzt nicht, wo das Obst ohnehin sehr rationiert ist.

Man kann wirklich allerlei gute Sachen aus den jetzt erhältlichen Gemüsen zubereiten. Probieren Sie einmal das Rezept vom Zehn-Minuten-Kohl, aber so, dass sie ihn wirklich und wahrhaftig nicht länger als zehn Minuten kochen lassen. Er schmeckt so delikat, so richtig nach «frühlingsfrischem» Gemüse, dass man den guten hausbackenen Kabis gar nicht zu erkennen vermeint.

Ebenso sind die Kohlschnitzel sehr zu empfehlen. Oder aber, man rollt irgend eine Fleischfülle in grosse überbrühte Kohlblätter, bindet die Kohlwürstchen und brät sie dann mit Rahmbeigabe im Backofen.

Für Spinat möchte ich immer wieder empfehlen, die gewaschenen Spinatblätter ohne jeglichen Wasserzusatz aufs Feuer zu bringen. Spinat enthält viel Flüssigkeit, die zum Dünsten vollauf genügt. Auf diese Weise entfällt das Weggiessen des Spinatwassers, in dem die wichtigsten Nährstoffe mit abgegossen werden. Ich möchte ganz besonders auf den Diätspinat, den Spinat mit Käse, den

Sizilianischen Spinat und den Spinatsalat hinweisen.

Gebackener Blumenkohl, gebackene Schwarzwurzeln, gebackene Gemüse überhaupt, eignen sich, mit einer pikanten Sauce oder Mayonnaise serviert, sehr gut als Hauptgericht. Und Püree aus Blumenkohl oder Stachys ist eine angenehme und dankbare Abwechslung im Menu.

Aber noch lang nicht so dankbar, wie der Salat aus Sauerkraut! Abgesehen von seiner Bekömmlichkeit – gilt er doch in Diätsanatorien als ein ganz wichtiges Gericht – schmeckt er ausgezeichnet und hilft oft aus der winterlichen Salatverlegenheit heraus, als richtige Illustration dafür, dass man sich auch jetzt mit ganz billigen Gemüsen gut durchhelfen kann.

Zehn-Minuten-Kohl:

Kohl wird feinnudlig geschnitten und in Salzwasser, nicht zugedeckt, nicht länger als 10 Minuten lang gekocht. Man lässt ihn abtropfen und serviert ihn mit Buttersauce, Milchsauce oder überstreut ihn mit in Butter geröstetem Paniermehl.

Englischer Kohl:

Kohl wird geputzt, in vier Teile geschnitten, in Salzwasser unzugedeckt gekocht, wobei man etwas Kümmel mitkochen lässt. Man lässt den Kohl abtropfen, legt ihn auf die Schüssel und übergießt ihn mit Butter.

Beim Einkauf

vergisst die erfahrene Hausfrau nie den guten (automatisch kilweise abgefüllten und verpackten) **GRIESZUCKER** der Zuckermühle Rapperswil.

Es ist praktisch, ihn in der Küche immer griffbereit zu haben.

ZUCKERMÜHLE RUPPERSWIL

WIR ALLE FRÜHSTÜCKEN

Knorr Haferflocken

Englischer Kohl mit Paniermehl:

Der Kohl wird wie im vorigen Rezept zubereitet und mit in Butter geröstetem Paniermehl übergossen.

Kohlschnitzel:

1½ kg Kohl wird weich gekocht und gehackt. Das Gehackte wird mit feingeschnittener Zwiebel in Butter geröstet, mit drei Eiern und Paniermehl vermengt und gewürzt. Man formt von der Masse kleine Schnitzel, die in Mehl, Ei und Paniermehl gewendet werden und bäckt sie.

Kohl:

Weichgekochter Kohl wird grob gehackt. Dazu kommt, auf einen Kohlkopf, 50 g Butter, 50 g Paniermehl, 1 Wasserglas voll saurer Rahm, sowie Salz und Muskatnuss. Man dünstet das Gemüse noch ½ Stunde. Wenn es zu dick ist, wird es mit Kohlbrühe verdünnt.

Gedünstetes Sauerkraut:

In 2 Esslöffeln Butter lässt man 1½ Esslöffel Zucker braun werden, wobei man 1 Esslöffel gehackte Zwiebeln mitrösten lässt. Dann gibt man 2½ Tassen Sauerkraut dazu, lässt zugedeckt 10 Minuten dünsten und giesst dann die Brühe auf, so dass das Kraut mit Flüssigkeit bedeckt ist. Unter häufigem Rühren lässt man weich dünsten. Wenn das Kraut weichgedünstet ist, gibt man ¾ Tasse Butter-sauce, 1 Esslöffel Zucker, etwas Salz und einige Tropfen Essig oder Zitronensaft dazu, wenn nötig auch noch etwas Brühe. Man lässt noch einmal gut verdünsten. Das Kraut soll süßlich-sauer schmecken.

Buttersauce:

Ein eigrösses Stück Butter wird im Moment des Servierens zum Schmelzen gebracht. Man gibt den Saft einer Zitrone sowie Salz und Pfeffer dazu und lässt ja nicht aufkochen.

Sauerkraut als Salat:

Sauerkraut wird mit Essig oder Zitronensaft, Öl, Salz und Zucker als Salat angemacht.

Diätspinat:

Spinat wird geputzt, gewaschen und ohne Wasser oder mit nur ganz wenig Salzwasser aufgesetzt. Die Spinatblätter werden nicht passiert, sondern bleiben ganz. Auf 1 kg Spinat macht man eine Buttersauce aus 1 Esslöffel Butter und ½ Teelöffel Mehl, giesst zuerst mit kaltem Wasser, dann mit der Spinatbrühe auf, salzt nach und tut den Spinat hinein. Man lässt noch eine Zeitlang am Herdrand dünsten und gibt knapp vor dem Anrichten etwas kalte Milch oder Rahm dazu.

Spinat:

1 kg geputzter, gewaschener Spinat kommt ungedeckt in ganz wenig siedendes Salzwasser. Wenn er gekocht ist, siebt man ab, drückt ihn gut aus und passiert ihn. In einem Esslöffel Butter bräunt man ein Esslöffel Mehl und gibt ½ Esslöffel feingehackte Zwiebel hinein. Dann giesst man mit der Spinatbrühe auf, gibt den Spinat hinein, salzt den Spinat und lässt aufkochen. Man lässt ihn dann noch am Herdrand etwas ziehen.

Spinat mit Käse:

Die gekochten, vom Wasser befreiten Spinatblätter werden häufchenweise von zwei Seiten auf Butter angebraten und mit Reibkäse überstreut serviert.

Sizilianischer Spinat:

Man bereitet einen Soffritto und lässt den gewaschenen ungekochten Spinat darin weichdünsten.

Soffritto:

1½ Tassen Öl werden zum Kochen gebracht. Man gibt ½ gehackte Zwiebel und 2 geschälte in kleine Würfel geschnittene Tomaten hinein und lässt das Ganze langsam weiterdünsten.

Gebratene Kohlrabi:

Kohlrabi werden geschält und in Scheiben geschnitten. Man salzt und brät sie auf Butter oder Öl beidseitig braun.

Weisse Kohlrabi:

Kohlrabi werden geschält, blattlich geschnitten und in Salzwasser gekocht. Man macht eine Buttersauce mit etwas



Ein Frühstücks-
und Nahrungsge-
tränk von seltenem
Wohlgeschmack ist

HACOSAN
HACO GESELLSCHAFT A.G.
GÜMLIGEN - BERN



KEIN PAKET ZU GROSS ES HEIM ZU TRAGEN !

Sorgfältig ausgewählt und sachkundig gemischt von den Blättern hochgelegener Plantagen wirkt kein Getränk wohltuender als der Thee—
und kein Thee ist besser als

PICCADILLY
BRAND

Reduzierte Preise Ceylon ½-lb Frs. 1.60
China ½-lb Frs. 2.—

erhältlich bei MERKUR A.G. und in allen feinen Colonialwaren-Geschäften.

GENERALVERTRETER MUSSO & CO., ZÜRICH

gehackten Zwiebeln, gibt die Kohlrabi und etwas gehacktes Kohlrabikraut, sowie Salz und Zucker nach Geschmack hinein und giesst mit der Kohlrabibrühe auf. Vor dem Servieren gibt man etwas Milch dazu.

Kohlrabisalat:

Blättrig geschnittene Kohlrabi werden überbrüht und mit Essig oder Zitronensaft, Öl, Salz und Zucker angemacht.

Blumenkohl mit Bröseln:

Blumenkohl wird geputzt, in Salzwasser weich gekocht, vom Wasser befreit, auf die Schüssel gelegt und mit Butter und Bröseln übergossen.

Gebackener Blumenkohl:

Blumenkohl wird gekocht. Man lässt gut abtropfen, zerlegt ihn in einzelne Röschen, die man mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie bestreut. Man lässt sie ¼ Stunde lang in einer Marinade aus Öl und Zitronensaft liegen, dann nimmt man die Röschen heraus, taucht sie in Backteig, bäckt sie schwimmend in heißem Öl und serviert sie, mit gehackter gerösteter Petersilie überstreut. Man kann eine Tomaten- oder Käsesauce dazu servieren.

Blumenkohlpuree:

Blumenkohl wird in Salzwasser gekocht. Man lässt ihn abtropfen, passiert ihn und fügt feines Kartoffelpuree, in das man Sahne oder Milch gerührt hat, hinzu (auf 3 Tassen Blumenkohl 1 Tasse Kartoffeln). Man lässt das Puree wieder warm werden, nimmt es dann vom Feuer weg und röhrt 1 Esslöffel Butter hinein.

Gebratene Stachys:

Man putzt Stachys, überbrüht sie, lässt sie abtropfen und trocknet sie ab. Dann salzt man sie ein wenig und gibt sie auf heiße Butter in eine Pfanne. Man lässt sie bei lebhaftem Feuer von allen Seiten leicht anbraten und bestreut sie vor dem Servieren mit gehackter Petersilie.

Stachys croquettes:

Stachys werden in Salzwasser nicht zu weich gekocht. Man lässt sie sorgfältig abtropfen und mischt sie mit einer festen

Bechamelsauce, in die man etwas geriebenen Käse getan hat. Auf 1 kg Stachys nimmt man 1½ Tassen Bechamelsauce. Man lässt die Masse auf einem gebutterten Teller erkalten. Dann formt man kleine Kugeln oder Laibchen, taucht sie in Mehl, Ei und sehr feine Brösel und bäckt sie einige Minuten vor dem Servieren schwimmend in heissem Öl. Gut abtropfen lassen und servieren.

Stachys puree:

Man lässt 500 g Stachys und 150 g geschälte, in kleine Würfel geschnittene Kartoffeln nicht zu weich kochen. Wenn sie gekocht sind, lässt man abtropfen, passiert und lässt das Puree auf starkem Feuer etwas einkochen. Dann gibt man soviel Milch dazu, als für den Pureezustand erforderlich ist, lässt das Ganze nochmals warm werden, nimmt die Masse vom Feuer weg, gibt einen Esslöffel Butter dazu und serviert.

Gebratene Schwarzwurzeln:

Schwarzwurzeln werden geputzt, gekocht, in kleinfingerlange Stücke geschnitten, zugedeckt in Butter gebraten, gesalzen, gepfeffert und mit gehackter Petersilie bestreut.

Gebackene Schwarzwurzeln:

Schwarzwurzeln werden geputzt und gekocht. Man lässt sie gut abtropfen, schneidet sie in 8 cm lange Stücke, gibt sie in eine Schüssel, salzt, pfeffert sie und fügt Zitronensaft, etwas Öl und gehackte Petersilie hinzu. Man lässt sie ½ Stunde in dieser Marinade, wobei man sie öfter schüttelt.

Dann lässt man sie gut abtropfen, taucht sie in Backteig und bäckt sie schwimmend in heissem Öl. Man muss das Öl gut abtropfen lassen und serviert mit gehackter Petersilie.

Mangoldgemüse:

Der Mangold wird geputzt, gewaschen und ohne Wasser oder mit nur ganz wenig Salzwasser aufgesetzt. Die Blätter werden nicht passiert, sondern bleiben im Ganzen. Die weitere Zubereitung ist bei dem Diätspinat angegeben.



Schmidt & Flohr
A.Schmidt-Flohr A.G. Bern Pianos u. Flügel
Vertreter auf allen grössern Plätzen



Schafroth Woldecken
weich mollig warm





Können Sie sich
Ihrem Kinde widmen?
Wenn nicht:
Hof Oberkirch
Land-Erziehungsheim
Kt. St. Gallen

Karotten:

$\frac{1}{2}$ kg gelbe Rüben werden geputzt und feinnudlig geschnitten. Man lässt 1 Esslöffel Staubzucker in $1\frac{1}{2}$ Esslöffel heißer Butter goldgelb anrösten. Dann gibt man die gelben Rüben hinein und dünstet sie zugedeckt beinahe weich. Nunmehr gibt man 1 Esslöffel Mehl hinein und giesst dann mit Brühe auf. Man salzt, lässt das Ganze noch einige Male aufkochen und gibt vor dem Anrichten 3 Esslöffel kalte Milch dazu.

Gebackene Gemüse:

Alle Arten Gemüse – Kohlrabi, Mangoldstielen, Karotten, Rettiche, Blumenkohlröschen, grüne Bohnen usw. – werden geschält, in kleine Stückchen geschnitten und leicht in Salzwasser überkocht. Bei kleinem und zartem Gemüse kann das Überkochen ganz wegfallen, insbesondere bei grünen Bohnen und Mangoldstielen. Die rohen Gemüestücke werden mehr, die gekochten weniger gesalzen. Man taucht sie in Backteig oder nur in Mehl und bäckt 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 Löschkörper abtropfen und serviert. Kürbis und Gurken, die sehr 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.

Spinatpudding:

$\frac{1}{2}$ kg Spinat wird abgekocht und passiert. Man mischt 2 entrindete, erweichte, gut ausgedrückte Brötchen, Salz, 2 Dotter, $\frac{1}{2}$ Tasse Milch und den Schnee von 2 Eiweiss, gibt die Masse in eine bebutzte Form und lässt sie $\frac{3}{4}$ Stunden backen.



Kathreiner Malzkaffee?

Oh, der schmeckt
ausgezeichnet!
— nur müssen Sie
ihn richtig
zubereiten:
**5 Minuten
kochen!**

...und er ist so gesund!