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

Rubrik: Gerichte, die wenig Arbeit geben

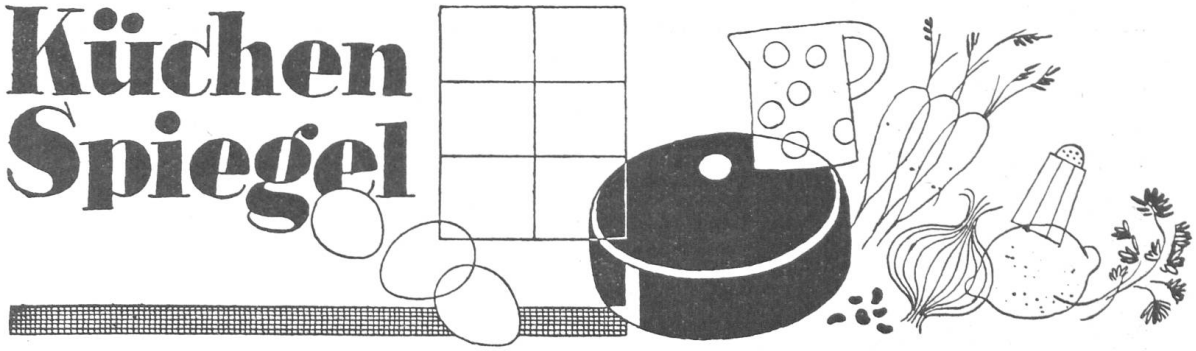
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 04.02.2026

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



GERICHTE, DIE WENIG ARBEIT GEBEN

Einer der Grundfehler beim Kochen, den wir immer wieder bekämpfen müssen, ist die Einförmigkeit.

Da uns die Küche nicht immer gleich stark interessiert, legen wir uns aus Bequemlichkeit so nach und nach auf bestimmte Gerichte fest, die, je öfters sie wiederkehren, desto langweiliger werden, selbst wenn es einmal die Lieblingsgerichte der Familie waren.

Also: Mehr Abwechslung in die Küche! Das gilt auch für die Gerichte, die wir an Putz- und Waschtagen, oder Sonntags, oder für unerwarteten Besuch, kurz immer, wenn aus irgendeinem Grunde wenig Zeit zur Verfügung steht, im Speisezettel haben. Das Schwierige ist, sie gleichzeitig unterhaltend, aber dennoch billig und einfach in der Zubereitung zu machen.

Nun gibt es aber ausser den zwei oder drei Eintopfgerichten und der Eierspeise, die wir für solche Fälle in unserm spärlichen Repertoire halten, noch so viele andere Gerichte! Damit diese im entscheidenden Moment uns gegenwärtig seien, habe ich die Rezepte einiger davon zusammengestellt. Schneiden Sie sie aus, legen Sie sie in Ihr Kochbuch, und probieren Sie bei der nächsten Gelegenheit etwas Passendes daraus!

Ich habe die Rezepte nach drei Kategorien geordnet:

1. Die eigentlichen Schnellgerichte.
2. Eintopfgerichte. Diese können einen halben oder ganzen Tag vorher zubereitet werden.
3. Gerichte, für die eine bestimmte Zutat oder Sauce zum voraus hergestellt werden kann, so dass das Herrichten der eigentlichen Speise nur noch wenig Zeit braucht. H. G.

1. Schnellgerichte

Verlorene Eier

Man schlägt die Eier auf und gibt sie behutsam in kochendes Salzwasser. Ist das Eiweiss fest und der Dotter nicht mehr allzu flüssig, so nimmt man die Eier mit einem Schaumlöffel heraus und richtet sie auf einer Tomaten- oder einer grünen Sauce an.

Rezept für die grüne Sauce

Viel Peterli, etwas Sellerie, eine Zwiebel, zwei gereinigte Sardellen werden mit 20 g Kapern fein gewiegt. Man fügt ein Eidotter bei und vermengt die Sauce mit Pfeffer, Salz, Essig und Öl nach Geschmack.

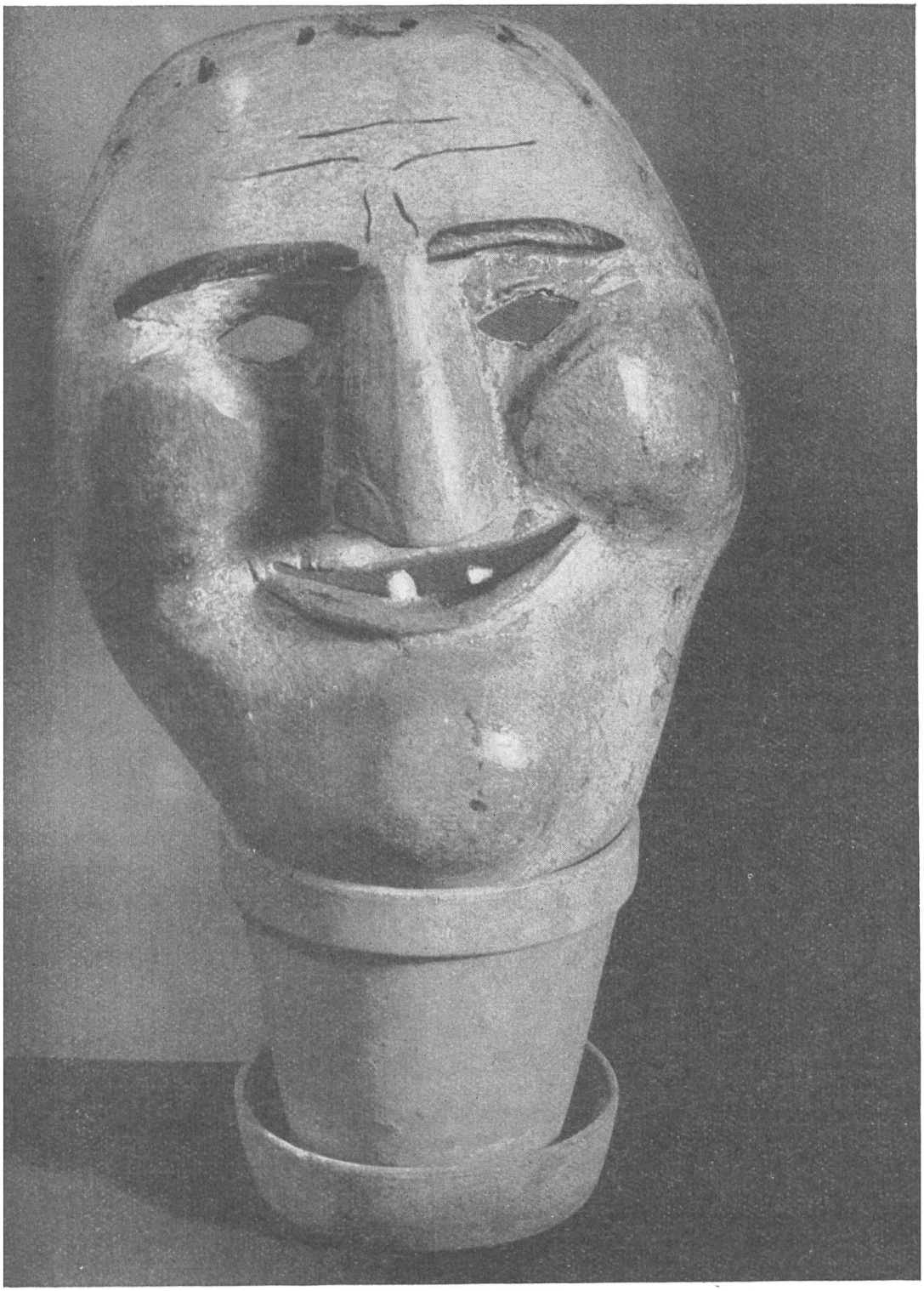
Käseküchlein

Käsequadrate, etwa 4 cm lang und ½ cm dick, gibt man in einen gewöhnlichen Omeletten- oder Ausbackteig, bäckt sie in viel Fett und serviert sie am besten mit gemischtem Salat.

Käseschnitten

Weissbrotschnitten mit Butter bestreichen, mit dicken Kässcheiben belegen und im Bratofen erhitzen, bis der Käse schmilzt.

Variationen: auf die gleichen Schnitten vor dem Backen dünne Speck- oder Tomatenscheiben, oder auch beides ge-



Sind Sie Optimist? Dann gehören Sie zu uns und sollten den „Schweizer-Spiegel“ regelmässig lesen. Sie finden in dieser Zeitschrift einen unentwegten Gesinnungsfreund.

Beachten Sie das Inserat auf Seite 70.

ben, oder die fertigen Kässchnitten mit einem Spiegelei belegen.

Käsbräteli

½ Pfund Käse fein schnetzeln, in eine flache Pfanne, in der man ein Stücklein Butter zergehen liess, geben und auf kleinem Feuer die Masse schmelzen. Vier mit Milch zerquirlte Eier hinzufügen und wie Rühreier fertig machen. Die Speise darf nicht zu fest werden. Am besten schmeckt sie in der Pfanne serviert, da sie ganz heiss sein muss.

2. Eintopfgerichte

Serbisches Voressen

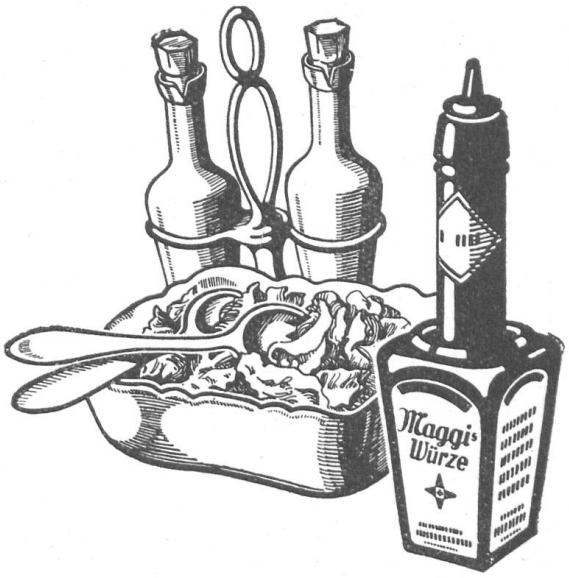
1 kg klein geschnittenes Kalbsvoressen, 2 Tassen gewaschener Reis, 1 kg frische Tomaten, ½ kg Zwiebeln, Salz und Fett. Das Fett in eine Kasserolle geben und die Zutaten lagenweise hinein geben: grob geschnittene Zwiebeln, Reis, Tomaten, Fleisch usw., bis alles eingefüllt ist. Dann gut salzen, soviel Wasser hinzufügen, dass alles bedeckt wird und zirka 40 Minuten auf schwachem Feuer langsam weichkochen. Während des Kochens darf darin nicht gerührt werden, sondern erst kurz vor dem Anrichten das Ganze mit der Kelle leicht vermischen. Das Gericht soll, fertig gekocht, saftig sein und schmeckt ausserordentlich kräftig.

Mailändersuppe

Weisse oder farbige, möglichst grosse Bohnen (auch Erbsen oder Linsen), Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Salz, breite Nudeln, geräucherter Speck, Reibkäse. Die Bohnen am Abend vorher in lauwarmes Wasser einlegen und sie am Morgen im Einweichwasser weich kochen. ¼ Stunde vor dem Essen in wenig Fett die Speckwürfel mit etwas Zwiebeln, Knoblauch und einigen enthäuteten feingeschnittenen Tomaten (oder Tomatenpüree) dämpfen. Das Ganze zu den Bohnen geben, würzen und alles zusammen mit den Nudeln aufkochen. In die Suppenschüssel gebe man geriebenen Käse, der mit einem Suppenlöffel voll Brühe zu einer dicken Crème verrührt wird, über welcher man die Suppe anrichtet.

Kuttelsuppe

Fleischbrühe, 400 g gekochte Kutteln, ein Ei pro Person, Dünkli, geriebener



Grüne Salate, Gemüsesalate, Fleischsalate, überhaupt alle Salate, sind viel besser, wenn Sie der Mischung von Essig oder Zitronensaft und Oel ein paar Tropfen von Maggi's Würze beifügen.

MAGGI'S WÜRZE

Wer tagsüber am Ladentisch bedient oder sonst im
Geschäft
tätig ist, kann die Hauswäsche nicht besorgen, sondern benützt die Dienste der
Waschanstalt Zürich AG.
Zürich-Wollishofen, Tel. 54.200

Ideale Ferien
in reiner Bündner-Bergluft zu Einheitspreisen von Fr. 10.– und 11.–. Zim. mit fl. W. Wunderbare Spaziergänge und Bergtouren. **Verlangen Sie Prospekt.**

Käse. Die zart geschnittenen Kutteln gibt man in eine kräftige Fleischbrühe und kocht sie eine halbe Stunde lang auf schwachem Feuer. In jeden Suppenteller legt man eine Schicht Dünkli, schlägt ein frisches Ei darüber und bestreut das Ganze mit Reibkäse. Jeder bekommt einen solchen Teller, in welchen die gut gewürzte, heisse Fleischbrühe mit den Kutteln geschöpft wird. Die Suppe kann mit frischem oder gekochtem Obst zu einer vollwertigen Mahlzeit ergänzt werden.

3. Gerichte, deren Zutaten zum voraus hergestellt werden können

Spaghetti mit Fleischsauce

Speck, Zwiebeln, Peterli und Sellerie fein wiegen und in Butter dämpfen. 150 g würfelig geschnittenes Fleisch sowie Salz und Pfeffer dazu geben und alles rösten. Eine Messerspitze Mehl und in Wasser aufgelöste Tomatenpüree oder noch besser frische, durchgetriebene Tomaten hinzufügen und die Sauce kochen, bis das Fleisch ganz zerfasert ist. Die fertigen Spaghetti mit dieser Sauce und dem geriebenen Käse gut vermischen.

Reis auf römische Art

50 g Schinken oder Speck mit Sellerie, Peterli und Zwiebeln fein wiegen, in Butter rösten und 125 g klein geschnittenes mageres Fleisch, Pfeffer und Salz hinzufügen, mit einem Löffel Wein ablöschen, Tomatensauce beigeben und alles etwa ½ Stunde kochen lassen, wenn nötig Wasser zufügen. ½ Pfund Reis gut waschen und in der Sauce unter Umrühren 20 Minuten lang kochen. Den Reis mit Käse vermischt anrichten.

Makkaroni mit Tomatensauce

Die abgekochten Makkaroni nach dem Anrichten mit ½ Liter Tomatensauce, vermischt mit etwas Rahm, vermengen und mit geriebenem Käse separat servieren.

Tomatensauce

Eine Zwiebel, Peterli, Lauch und Sellerie fein wiegen, in Butter rösten und mit Mehl überstäuben. Dazu gibt man einige zerschnittene Tomaten (oder Tomatenpüree in Wasser aufgelöst), wenn nötig

etwas Wasser, und lässt unter häufigem Umrühren kochen. Ist die Sauce dicklich, so treibt man sie durch ein Sieb und würzt sie mit Salz und Pfeffer kräftig ab. Mit frischen Tomaten schmeckt die Sauce bedeutend besser!

Makkaroni auf Bologneser Art

Die Makkaroni wie üblich kochen und beim Anrichten die Fleischsauce darüber geben. Die Sauce kann auch vorher zubereitet werden und muss dann vor dem Anrichten nur noch kurz aufkochen.

Fleischsauce: In Würfel geschnittenes Rindfleisch mit ebensoviel Speck, wenig Rüben, etwas Sellerie und gehackte Zwiebeln in Butter anrösten. Würzen, mit Mehl bestreuen und mit Wasser das Ganze schmoren lassen bis das Fleisch weich ist. Zuletzt mit Rahm abschmecken.

Reis mit Schinken

Schinken oder Speck fein schneiden und mit Zwiebeln in Butter rösten, den gewaschenen Reis hinzugeben, etwa 5 Minuten dämpfen lassen und dann nach und nach kochende Fleischbrühe hinzugiessen, leicht salzen und alles etwa eine Viertelstunde unter Umrühren kochen. Beim Anrichten ein Stück Butter und geriebenen Käse unter den Reis mischen.

Gurkengemüse
(mit Risotto oder Nudeln)

Zwiebeln und Knoblauch fein wiegen und in Butter gelb werden lassen. Die in Würfel geschnittenen Gurken mit fein gehackter Peterli dazugeben, salzen, pfeffern und 20 Minuten dämpfen. Vor dem Anrichten mit etwas Rahm übergiessen.

Tomatengemüse
(mit pommes frites)

Tomaten schälen, in grobe Stücke schneiden und mit ebensoviel grobgeschnittenen Zwiebeln in heisses Öl geben. Das Ganze salzen, pfeffern, mit Peterli bestreuen und ½ Stunde dämpfen.

Spaghetti mit Kalbfleisch und Leber

Geschnetzeltes Kalbfleisch und Kalbsleber kurz anrösten, gehackte Zwiebeln beigeben, mit Mehl bestreuen und mit Rahm ablöschen. Wenn nötig mit etwas Fleischbrühe verdünnen und das Ganze über die angerichteten Spaghetti geben.

Unsere illustrierte, hübsche, 20seitige Broschüre

Das Einmachen der Früchte und Gemüse

in der Bülacher Kochflasche zeigt der Hausfrau, wie **einfach und billig** es heute für sie ist, sich für den Winter einige Konserven zu machen. Verlangen Sie Gratissendung bei der

Glashütte Bülach A.-G. Bülach

oder deren Verkaufsstellen

Ferien in Sennrüti wirken 3fach!

1. herrliche Natur, 2. zukömmliche Höhenlage, 3. Ihrem Zustand individuell angepaßte Verpflegung. Dazu die physik.-diät. Behandlung. Prospekt verlangen! Wollen Sie das ganze Jahr hindurch noch die günstige Wirkung Ihrer Ferien an Ihrer Gesundheit, an Ihrer Schaffenskraft spüren, dann schreiben Sie um Aufklärungsschrift No Z 54

KURANSTALT Sennrüti 900 m.ü.M. DEGERSHEIM

Es gibt Tobler Chocoladen für Erwachsene und Kinder: grosse und kleine Tafeln, süsse und bittere Qualitäten. Alles aber, was den Namen Tobler trägt, ist hochwertig und befriedigt den verwöhntesten Gaumen.