Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 9 (1933-1934)
Heft: 11

Rubrik: ... und sechs Salate

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

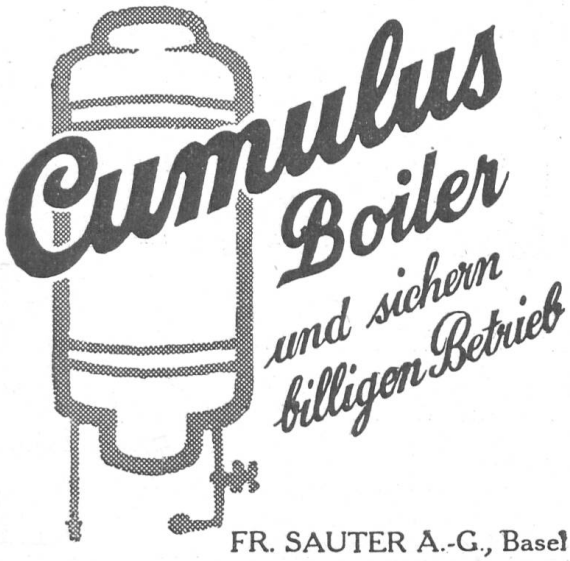
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 26.12.2025

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

Die automatischen Apparate

garantieren ein tadelloses Funktionieren des



FR. SAUTER A.-G., Basel

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

Eptinger

schafft Gesundheit und Wohlbehagen

zugedeckt. Am Abend gibt man 15 g Hefe, 750 g Zucker, knapp 2 Esslöffel Weizenmehl und 9 Liter kaltes Wasser dazu und überdeckt das Ganze wieder mit einem Tuch. Am andern Morgen schöpft man die Zitronen mit dem Schaumlöffel ab, gibt noch 1 Liter kaltes Wasser dazu und rührt um. Nun wird die Flüssigkeit in Flaschen abgefüllt und fest verkorkt. Man bewahrt sie an kühlem, lichtgeschütztem Ort. Länger als eine Woche hält sich Kwas nicht.

Frischer Obstsaft

Der Saft von 2 Orangen wird ausgepresst und sofort gesüsst oder ungesüsst getrunken.

Es ist besonders gesund, Obst des hohen Vitamingehaltes wegen in dieser Form zu sich zu nehmen. Der Saft von Aepfeln, Birnen, Pfirsichen, Melonen usw. wird gewonnen, indem man das betreffende Obst schält (falls man nicht Äpfel ungeschält verwendet), auf einer Bircherraffel zerkleinert und dann passiert.

Obstgetränke mit Milch

1/8 Liter frischer Obstsaft wird in hohe

... UND SECHS

Bern, im Juni 1934.

Sehr geehrte Frau Guggenbühl!

Ich bin immer wieder erstaunt, zu sehen, welch langweilige Salate hier in der Schweiz gewöhnlich serviert werden. Meistens ist es Kopfsalat, wenn man ein übriges tut, garniert man ihn mit Gurken- oder Tomatenscheiben. Etwas anderes sehe ich selten.

Bis vor zwei Jahren lebte ich längere Zeit in der Nähe Chicagos und führte dort einen eigenen Haushalt. Ich kenne deshalb die amerikanische Küche mit all ihren Vor- und Nachteilen. Weder mein Mann, noch ich schätzten sie besonders, aber bewundert haben wir immer die prachtvollen Salate und die tausenderlei, oft recht kühnen Kombinationen. Ich habe damals viel amerikanische Rezepte ausprobiert, sie nach meinem schweizerischen Geschmack etwas verän-

Gläser gefüllt und gezuckert. Dann giesst man ebenfalls ¼ Liter frische, rohe Milch dazu. Zum Schlusse spritzt man etwas starken Siphon hinein, der die Milch zum Schäumen bringt und serviert sofort.

Vielleicht scheint Ihnen die Kombination: Obstsaft und Milch seltsam. Lassen Sie sich aber dadurch nicht abhalten, einmal ein solches Getränk zu probieren! Gerade Kinder trinken die Obstsäfte gern und nehmen auf diese Weise viel mehr Milch zu sich, als sie es sonst täten. Ausserdem kann sich bei diesen Getränken die Phantasie der Hausfrau ausleben. Es heisst immer neue Kombinationen erfinden, Obstsäfte mischen, etwas geriebene Nüsse oder Schokolade oder Karamelgeschmack dazu tun usw.

Ebenso kann man den Geschmack aller angegebenen Rezepte verändern und verfeinern, wenn man statt gewöhnlichem Zucker Honig benützt. Auch Rohzucker lässt sich verwenden.

Getränke wirken von vornherein durch ihre Farbenpracht festlich. Wenn sie dann noch dazu gut und anregend schmecken, hat man mit ihnen im kleinsten wie im grössten Kreis immer Erfolg.

SALATE

dert und meinem Küchenzettel-Repertoire einverleibt.

Möchten Sie wohl einige davon, zu Nutzen und Frommen der Schweizer Hausfrau, in Ihrem Küchenspiegel veröffentlichen? Wenn sie Ihnen gefallen, kann ich Ihnen ein anderes Mal mehr schicken. Für diesmal habe ich die «zahmsten» ausgewählt.

Mit freundlichem Gruss!

Elsi Dürrenmatt.

Eier mit Tomaten

6 mittelgrosse Tomaten, 1 Kopfsalat, etwas Mayonnaise, 6 hartgekochte Eier.

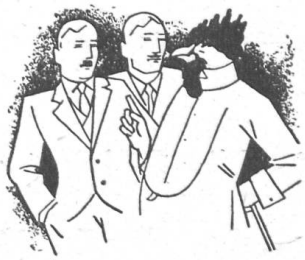
Gib die Tomaten einen Moment in heisses Wasser und schäle sie. Schneide sie dann mit einem scharfen Messer ihrer Länge nach in acht Schnitze, aber so, dass die Tomate unten noch zusammenhängt. Die hartgekochten Eier werden in Scheiben geschnitten und diese zwischen

Nur noch Fr. 260.-

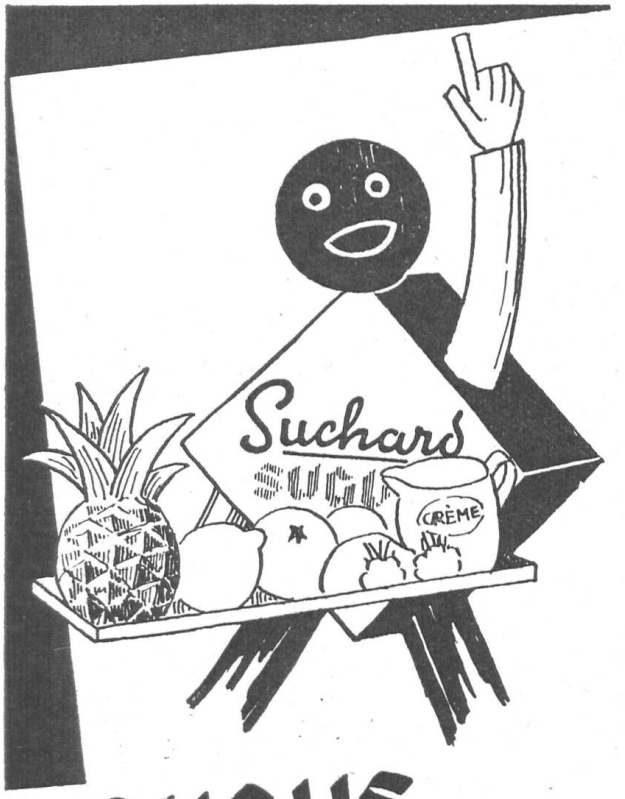
kostet der neue granitemaillierte Therma-Kochherd, der allen Wünschen der Hausfrau entspricht. Hervorragender Backofen, mit emailliertem, daher absolut rostsicherem Backraum. Backblechträger unter Vermeidung jeder Schmutzecke aus den Seitenwänden gepresst, daher mühelose Reinigung.

Wenden Sie sich um unverbindliche Auskunft an Ihr Elektrizitätswerk oder Ihre Elektro-Installationsfirma.

Therma
AG. Schwanden-Gl.



Der Mutter, welche
keine Ferien
machen kann zu ihrer Erholung, gehört dafür eine Entlastung durch vorübergehende oder ständige Abwälzung des Waschtages auf die
Waschanstalt Zürich AG.
Zürich-Wollishofen Tel. 54200



SUGUS
Strenge Prüfung führt zum Schluss:
Jeder Kenner wählt Sugus

Das durststillende Weichkaramel

Wer sein Kind liebt, gibt ihm Kathreiner mit Milch!

je zwei Tomatenschnitze gelegt, so dass die Tomate fächerförmig offen steht. Streue feines Salz darüber und gib die Tomaten auf eine flache, mit zubereitetem Kopfsalat belegte Platte. Gib unmittelbar vor dem Servieren Mayonnaise über das Ganze.

Eier mit Schinken und Kopfsalat

6 hartgekochte Eier. ¼ Tasse gehackter Schinken. Mayonnaise. Kopfsalat.

Schneide die hartgekochten Eier in der Mitte durch. Vermische das herausgehobene Eigelb mit dem gehackten Schinken und etwas Mayonnaise. Fülle die Eihälften mit dieser Mischung und gib sie auf eine mit Kopfsalat belegte Platte. Statt dem Schinken lassen sich auch fein gehackte Sardinen, gehackter Speck, oder einfach fein gehackte Petersilie verwenden.

Bohnensalat

2 Tassen kalte, gekochte Bohnen. 1 Tasse kalte, gekochte, in Scheiben geschnittene Kartoffeln. 1 Teelöffel Kapern. 4 grüne Oliven (event. weglassen). Salatsauce. Einige schöne, weisse Kabisblätter.

Schneide die Bohnen in schmale Stücke und vermische sie mit den Kartoffeln. Gib die Kapern, die Oliven und die Salatsauce (die übliche Mischung von Öl, Essig, Salz, Pfeffer und etwas Senf) dazu, vermische alles gut und gib das Ganze auf einige schöne, weisse Kabisblätter.

Peperonesalat

3 grüne Peperoni, 1 Kopfsalat, 2 hartgekochte Eigelb, Salatsauce.

Schneide die Peperoni in zwei Hälften. Entferne die Samen, giesse siedendes Wasser, in welchem eine Prise Natrium enthalten ist, darüber und lasse die Peperoni 3 Minuten im Wasser stehen. Entferne sie dann aus dem Wasser, hacke sie fein und gib sie in kleinen Häuf-

chen auf den angemachten Kopfsalat, garniere mit fein gehacktem Eigelb und gib etwas Salatsauce darüber.

Tomaten und Peperoni

5 kleine Tomaten, 4 kleine Zwiebeln, Mayonnaise, 2 Peperoni, 1 Gurke, Kopfsalat.

Gib die Tomaten in heisses Wasser, schäle sie und schneide sie in Scheiben. Gib diese Scheiben in eine Salatschüssel und bestreue sie mit zwei fein gehackten Zwiebeln und einem ebenfalls gehackten Peperone, aus dem vorher die Samen entfernt wurden. Nun kommt eine Schicht in Scheiben geschnittener Gurken. Bedecke dann das Ganze nochmals mit ebenso zubereiteten Tomaten, Zwiebeln, Peperoni und Gurken. Stelle den Salat in die Kälte und lass den Saft nach einer halben Stunde abfliessen (er kann für Suppe Verwendung finden). Stürze den ganzen Salat auf eine andere, mit Kopfsalatblättern belegte Platte. Garniere das Salatgericht mit genügend Mayonnaise. Jede Schicht wird vorher schwach gesalzen.

Blumenkohlsalat

1 kleiner Blumenkohl, 2 Tomaten, 1 Peperone, 1 Eigelb, 1 halbe Tasse Essig, 1 Teelöffel Senf, 1 Teelöffel Zucker, 1 halber Teelöffel Pfeffer, 1 Teelöffel Salatöl, 1 Esslöffel Rahm, 2 Teelöffel Salz.

Zerlege den gekochten Blumenkohl in kleine Röschen. Zerschneide die Tomaten in dünne Scheiben und die Peperone in kleine Stücklein. Erhitze das Öl und alle übrigen Zutaten ausser dem Rahm (das Eigelb zuletzt) in einer Pfanne unter beständigem Rühren, bis das Gemisch dicklich ist. Lass diese Salatsauce abkühlen und gib den Rahm dazu. Unmittelbar vor dem Servieren lege die Blumenkohlröschen um die Tomatenscheiben herum und den gehackten Peperone darauf. Verteile die gekochte Salatsauce so hübsch als möglich über das Ganze.

Der „Schweizer-Spiegel" tritt nicht erst seit gestern für die nationale Erneuerung ein. Er kämpft seit acht Jahren durch die Tat für die geistige Unabhängigkeit der Schweiz. Er hat Freunde und Gegner in allen Ständen. Er ist auch heute noch der Ansicht, daß Politik nicht alles ist und hält es nicht unter seiner Würde, auch die heitere Seite des Lebens zu sehen. Der „Schweizer-Spiegel" enthält ausschließlich Originalbeiträge von Schweizer Schriftstellern und Schweizer Künstlern. Er genießt nur eine Subvention: die seiner Leser. Abonnieren Sie deshalb den „Schweizer-Spiegel", die Zeitschrift von schweizerischer Eigenart. Abonnement für 6 Monate Fr. 7.60.

Schweizer-Spiegel Verlag, Hirschengraben 20, Zürich