Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 13 (1937-1938)
Heft: 5

Artikel: Das gute Pot au feu
Autor: R.J.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1066373

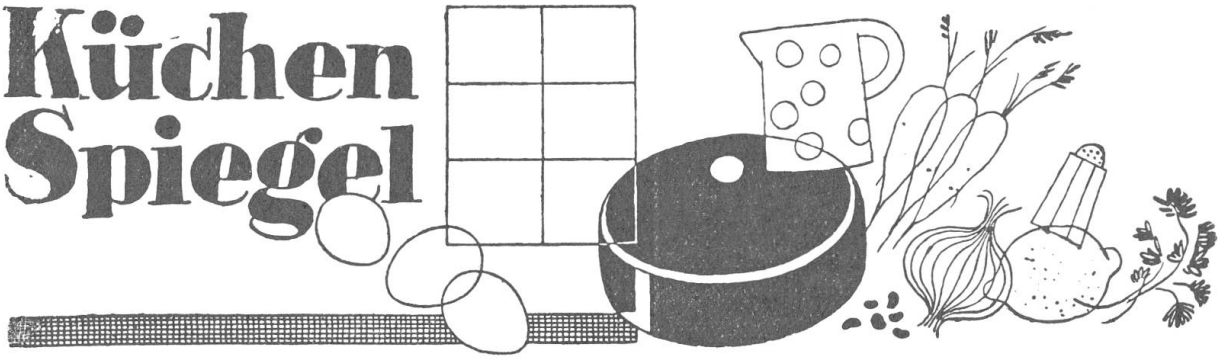
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 01.10.2025

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



Das gute Pot au feu

Von R. J., Küchenchef

1. Was alles hineinkommt:

Rindfleischstücke, die sich besonders gut zum Sieden eignen, sind: Federstück, Schwanzfeder, abgedeckter Hohrücken (abgedeckt heisst, dass die Fettschicht entfernt wurde), Lempen und Brustkern (beide ziemlich fett) und Laffe (Schulter).

Im allgemeinen wird heutzutage immer mehr auch zum Sieden mageres Fleisch bevorzugt. Das ist mir unbegreiflich und beweist, dass es an Verständnis für gutes Siedfleisch fehlt. Jeder, der etwas vom Essen versteht, weiss es: je magerer das Fleisch, desto trockener, je besser durchzogen, desto saftiger.

Übrigens eignet sich für ein kräftiges Pot au feu an Stelle von Rindfleisch ausgezeichnet auch Kuhfleisch. Natürlich verwenden wir Leute vom Fach, die wir für öffentliche Gaststätten kochen, für ein Pot au feu immer Rindfleisch. Aber warum wird auch in Haushaltungen relativ selten Kuhfleisch verwendet? Bestimmt entweder aus Unkenntnis oder aus Vorurteil, und dabei ist es doch bedeutend billiger (ein Pfund Rindfleisch = Fr. 1.50—1.60, ein Pfund Kuhfleisch = Fr. 1.20).

Die Suppe wird ebenso kräftig und das Fleisch weich und wohlschmeckend, wenn man beachtet, dass die Kochzeit durchschnittlich um eine Stunde länger sein soll. Selbstverständlich sind auch beim Kuhfleisch dieselben Stücke die besten zum Sieden wie beim Rind.

Als Regel für die Quantität gelte: 125 Gramm Fleisch pro Person.

In ein richtiges Pot au feu kommt irgendeine Siedwurst: Schüblig, Wienerli, Frankfurterli oder auch einfach ein in 2 cm grosse Stücke geschnittener Zervelat. Ebenso unerlässlich finde ich eine Tranche gekochten Speck.

Zum Suppenfleisch gehören Knochen. Damit sie beim Kochen recht gut ausgenützt werden, zerschlage man sie vorher in kleinere Stücke und vergesse auch nicht, sie auf alle Fälle vor der Verwendung gut zu spülen. Ausserdem dürfen ein oder zwei Markbeine nicht fehlen. Darauf achtet der Feinschmecker.

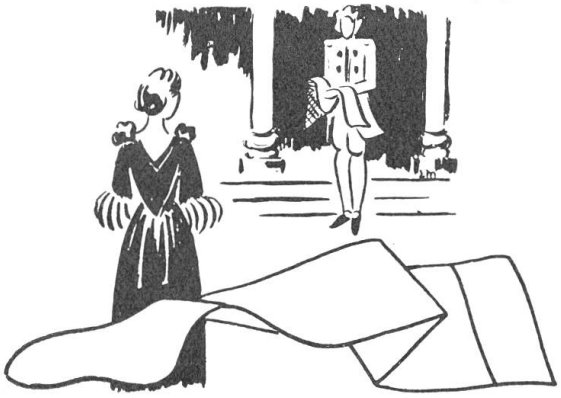
Manchmal werden in der Suppe etwas Kalbsknochen oder Kalbskopf ge-

Montana deutscher und franz. Sprache. Wintersport. Mod. Sportanlagen. Werkstätten.
Ferienkurse: Juli/August
Voralpines Klima (1000 m ü. M.) Kant. Gymnasial- und Handelsmatura. Österr., engl., holl. u. ital. Abitur. Sämtl. Prüfungen in der Schule selbst. Handelsabteilung in
Zugerberg
Institut Felsenegg angegliedert

MINERVA Zürich
Rasche und gründliche MATURITÄTsvorbereitung
HANDELS-DIPLOM
Spezialkurse: Ausbildung zur Arztgehilfin
Bücherrevisorenkurs

Die Leserin
des Schweizer-Spiegels liebt den
Piccadilly-Tee
Der **richtige** Tee
für **wirkliche** Feinschmecker
Erhältlich bei Merkur und in andern guten Kolonialwarengeschäften.
Musso & Cie., Zürich

Vosseler's
Haarwasser
gegen Schuppen und Haarausfall **enttäuscht nicht.** Grosse Flasche Fr. 5.—, kleine Flasche Fr. 3.—, in allen einschlägigen Geschäften, oder durch Fabr.: **Vosseler, Laboratorium 2, Olten 1, Postfach 30250.**
Es werden in jedem Orte Ablagen gesucht, sehr lohnender Verdienst.

ROYAL
der vornehme Strumpf

Nicht heikel, —
gibt wenig zu flicken
Al. Ruckstuhl, Wil/St. G.

kocht, doch machen sie die Brühe trüb, weil sie gelatinös sind. Ich selber verwende sie aus diesem Grunde nie für Fleischsuppe. Hingegen geben sie, mit Suppengemüse gekocht, eine ausgezeichnete Brühe für Saucen, Cremesuppen usw.

Wer etwas ganz Gutes will, gebe ausser dem Rindfleisch ein Stück Suppenhuhn in den Topf. Es ist aber viel schneller weich als Rindfleisch und darf deshalb nicht zu lang mitkochen. Ein kleines Stück Milz und etwas Rindsleber verfeinern den Geschmack der Suppe.

Vom Fleisch bekommt die Suppenbrühe die Kraft, vom Gemüse den feinen Duft. Das Suppengemüse wähle man deshalb genau so sorgfältig wie das Fleisch. Zum mindesten gehören dazu: Selleriewurzel, Lauchstengel, ein Rübli, Peterli und Zwiebeln. Ferner je nach Belieben und nach Jahreszeit: Knoblauch, Kohlraben, Kohl, Tomaten, Kartoffeln. Edelgemüse hingegen, wie Blumenkohl usw. koche man lieber separat, da es zu stark zerfällt. Weil das Parfüm der Suppe vom Gemüse abhängt, ist streng darauf zu achten, dass nie von einem einzelnen Gemüse zuviel mitgekocht wird, sonst wird das Gleichgewicht zerstört, indem der Geschmack eines einzelnen Gemüses vorherrscht. Also zum Beispiel nie zuviel Rüben, höchstens eine auf eine Portion für fünf Personen. Rüben machen die Suppe süsslich, ebenso: wenig Knoblauch, eher mehr Sellerie und Lauch.

Und zum Schluss ist das Gewürz der Suppenbrühe nicht zu vergessen, nämlich drei Nelken, ein Lorbeerblatt und vier Pfefferkörner.

2. Die Zubereitung:

Grundregel: Soll das Fleisch möglichst kräftig bleiben, so kommt es ins kochende Wasser. Mit kaltem Wasser setzt man es auf, falls man vor allem Wert auf eine gute Fleischbrühe legt.

Traditionelle Zubereitung: Die Knochen mit kaltem Wasser aufsetzen, und,

weil sie in ungesalzenem Wasser besser ausgelaugt werden, erst salzen, sobald das Wasser kocht. Das Fleisch hineingeben, den Topf nach nochmaligem Aufkochen verschliessen, ihn vom Feuer ziehen und die Brühe nach einigen Minuten abschäumen. Erst jetzt Gemüse und Gewürz hineingeben und das Fleisch bei schwacher Hitze mehr ziehen als kochen lassen. Die Brühe soll das Fleisch gerade zudecken.

Das Geheimnis, eine klare Fleischbrühe zu bekommen, liegt darin, dass man erstens ausschliesslich Rindsknochen dazu verwendet, dass man zweitens sorgfältig abschäumt und drittens die Brühe sehr langsam kocht. Übrigens würde ich in der Privatküche nicht unbedingt Wert auf eine klare Brühe legen, der Geschmack ist viel wichtiger.

Zum Schlusse die Suppe nach Belieben entfetten. Für 1 kg Rindfleisch rechnet man 2½ Stunden, für 2 kg 3 bis 3½ Stunden Kochzeit.

3. Wie serviert man das Pot au feu?

Es gibt zwei grundsätzlich verschiedene Arten:

1. Das Pot au feu wird, wie ja schon der Name sagt, im Topf selber aufgetragen. Jedes Gericht, das im Geschirr, in dem es gekocht wurde, auch auf dem Tisch erscheint, hat einen bestimmten Reiz, und beim Pot au feu gilt das ganz

Gurgeln Sie richtig?

Nicht nur vom richtigen Gurgelwasser, auch vom richtigen Gurgeln hängt der Erfolg ab.

Sie gurgeln rationell, wenn Sie den Kopf weit nach hinten beugen, zeitweise auch nach rechts und nach links seitwärts, wenn Sie die Flüssigkeit tief in den Rachen hinuntersinken lassen und ohne zu starkes Geräusch gurgeln. Bei lautem Gurgelgeräusch drängt die heraufgestossene Luft das Wasser nämlich wieder dem Munde zu, und die Flüssigkeit ist nur teilweise ausgenützt.

Wenn Sie richtig gurgeln, gurgeln Sie sparsam, besonders mit Sansilla, dessen 100 Gramm-Flasche Ihnen bei normalem Gebrauch fast für ein halbes Jahr reicht.

Jetzt mit Schraubverschluss zu haben

Originalflaschen
zu 50 Gr. Fr. 2.25
zu 100 Gr. Fr. 3.50

Sansilla

das Gurgelwasser für unser Klima

Ein Hausmann-Produkt. Erhältlich in Apotheken.

NEU

zum Dessert!

„MARONETTE" ist eine feine Kastanienpurée, die es Ihnen erlaubt, im Augenblick ein herrliches Dessert aufzutischen. Kein Kochen und Schälen der Kastanien. **Probieren Sie dieses Rezept:**

Der Inhalt einer „MARONETTE"-Dose mit brauner Etikette wird mit 10–20% Frischbutter gut vermengt und dann durch den Spritzsack oder die Vermicelles-Spritze gestrichen.

„MARONETTE" mit **brauner** Etikette eignet sich für Vermicelles, „MARONETTE" mit **bunter** Etikette für Zubereitung anderer Desserts. Verlangen Sie im Laden Rezeptblatt.

Maronette

erhältlich überall, wo CHALET-KÄSE verkauft wird
ALPINA KÄSE AG., BURGDORF

Seit 50 Jahren hat sich Paidol in der Kinderküche hervorragend bewährt. Paidol ist durch keinen „Ersatz" zu verdrängen

Paidol

Das einzige nach Vorschrift Dr. Mürset hergestellte Kindergriess

besonders. Fast jeder Kochtopf (nur nicht gerade Aluminium) eignet sich dazu.

Das ist die französische und eigentlich einzig richtige Art, Gesottenes auf den Tisch zu bringen, nicht nur fürs Restaurant, sondern auch für den Privathaushalt. Alles bleibt schön heiss, und man kann Suppe, Gemüse und Fleisch unmittelbar nacheinander essen. In diesem Falle gehören keine Einlagen, weder Teigwaren noch Brot, in die Brühe.

2. An vielen Orten und gerade in Haushaltungen der deutschen Schweiz serviert man Suppe, Gemüse und Fleisch, alles extra. Man siebt die Suppenbrühe und macht sie mit einer Einlage fertig. Fleisch, Wurst und Speck ordnet man auf einer Platte schön an, übergiesst alles mit wenig Fleischbrühe und schichtet rund herum das in der Brühe gekochte Gemüse (das aber ja nicht zu klein geschnitten gekocht werden darf, damit es nicht zerfällt).

Aber nur nicht aus lauter Bequemlichkeit immer alles gleich machen! Wahrscheinlich ist es am ratsamsten, Gesottenes bald auf die eine, bald auf die andere Art zu servieren, selbst wenn diese oder jene gegen die Familientradition verstossen sollte.

4. Die Beilagen:

Gesottenes an sich hat einen faden Geschmack. Es wundert mich gar nicht, wenn Siedfleisch in vielen Familien nicht gerade beliebt ist, nämlich dann, wenn man die Würze der ganzen Pot au feu-Mahlzeit, die Beilage vergisst. Es gibt da vielerlei Auswahl, nicht etwa nur Senf, und man soll sie immer wieder variieren, je nach der Jahreszeit.

a) Kalte Beilagen:

Am bekanntesten und schnell gemacht ist geriebener Meerrettich. Er ist aber auch in manchen andern Formen gut.

Apfelcreme:

Pro Person einen halben rohen Apfel raffeln, dazu einen Kaffeelöffel geriebenen Meerrettich, oder

Gekochtes Apfelmus mit drei Esslöffel geriebenem Meerrettich vermischen.

Kalte Meerrettichsauce:

Geriebener Meerrettich mit Salz, Pfeffer, Zucker, Essig und Öl vermischen.

Vinaigrette:

Etwas Peterli, Salzgurken oder Cornichons, Zwiebeln und zwei harte Eier fein hacken, mit Salz, Pfeffer, zwei Löffelchen Senf, sieben Esslöffel Essig und acht Esslöffel Olivenöl tüchtig schwingen.

Gut schmeckt zum Rindfleisch: Preiselbeeren, sauersüsse Zwetschgen, Salzgurken, Radieschen, Rettich-, Gurken-, Tomaten- oder Randensalat.

b) Warme Beilagen:

Warme Meerrettichsauce:

Weissbrot in kalter Milch einweichen, mit einem Schneebesen zu Brei verrühren, aufkochen lassen. Salz und einen Esslöffel Meerrettich pro Brotschnitte dazugeben und die Sauce im heissen Wasserbad stehenlassen (nicht mehr kochen, da sie sonst an Kraft verliert).

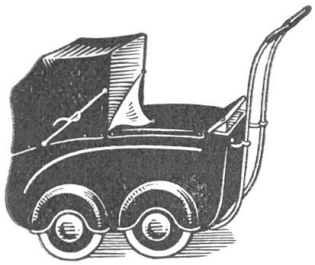
Andere Art:

In süsser Butter etwas Mehl dämpfen, mit Fleischbrühe aufkochen, geriebenen Meerrettich dazugeben und mit Salz und Pfeffer gewürzt zu einer dicklichen Sauce verrühren. Statt Fleischbrühe zur Abwechslung Nidel oder Milch verwenden.

Kapernsauce:

In eine gute weisse Sauce gebe man viel Kapern.

Eltern, fragen Sie nicht nach irgend einem Kinderwagen, fragen Sie nach dem **IMPERIAL**



Imperial, das wundervolle, allerneuste Modell, ist selbst der ersten Marke **WISA-GLORIA** ebenbürtig
Gratiskatalog durch alle einschlägigen Geschäfte

Keine kalten Füsse mehr! Wärme heilt! Ersetzen Sie deshalb Ihren Fussboden durch den wirklich hygienischen, sehr warmen gleitsichern und schalldämpfenden
Korkparkett
Korfisit **der Kork AG.**
Dürrenäsch

Hersteller: **J. DÜRSTELER & Co. AG., Wetzikon-Zürich**

Senfsauce:

Man verrühre pro Person einen Kaffeelöffel Senf mit 50 Gramm heisser Butter und serviere die Sauce heiss.

Andere Art:

In Butter mit etwas Zucker, zwei Esslöffel Mehl braun rösten, mit einem Glas Rotwein und wenig Fleischbrühe ablöschen, eine halbe Stunde kochen lassen und einen Esslöffel Senf, Salz, Pfeffer und eine Handvoll Kapern dazugeben. Heiss servieren.

Wer das Pot au feu gern durch andere Gerichte ergänzt, wählt am besten Salzkartoffeln dazu oder auch Gemüse, die einen besonders ausgeprägten Geschmack haben, wie zum Beispiel Kürbis, Fenchel, Rüben usw.

Das Pot au feu, das ja eine ganze Mahlzeit repräsentiert, ist relativ einfach in der Zubereitung, und ganz missraten kann es überhaupt nicht. Aber auch hier gibt es Nuancen, und wenn ich ein Pot au feu esse, weiss ich, ob eine Frau gut oder schlecht, liebevoll oder verständnislos kocht. Es ist übrigens eines jener seltenen Gerichte, die um so besser werden, je grösser die Gesamtquantität ist, in der man sie zubereitet. Der bekannteste Beweis dafür ist der berühmte « Spatz » im Militär.

Ja, etwas Neues! Eine herrliche Suppe aus dem herbstlichen Gemüsegarten, mit kräftiger, gehaltvoller Fleischbrühe und angenehm gebunden durch eine feine Grießeinlage. Eine überaus wohlschmekkende Suppe, hergestellt nach bestem Hausrezept. Sie wird auch Ihnen Freude machen!