

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 13 (1937-1938)
Heft: 8

Rubrik: Nidelgerichte

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](#)

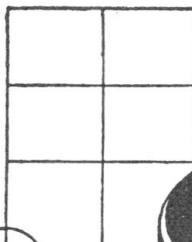
Terms of use

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: 23.02.2026

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

Küchen Spiegel



Nidel- gerichte

Erprobte Rezepte für Gemüse, Mehl- und Eierspeisen, aufgezeichnet von einigen Leserinnen des „Schweizer-Spiegel“

Salate

Es ist langweilig, Salate immer auf die gleiche Art anzumachen. Mit süßem oder saurem Nidel gibt es Abwechslung. Beim Salat lässt sich das Öl ganz oder teilweise durch Nidel ersetzen.

Kopfsalat mit Rahm und Zucker angemacht ist eine Spezialität, die viele schätzen, doch haben ihn andere lieber nicht süß.

Zu geriebenen *Sellerie* und *Rüben* ist saurer und süßer Nidel an Stelle von Öl ausgezeichnet. Nidel ist überhaupt gut für jeden Salat aus geriebenem Gemüse und ganz besonders, wenn man geschabte Äpfel und gehackte Nüsse darüber gibt.

Zu Nidel-Salatsaucen verwende ich nie Essig, sondern Zitronensaft, Rhabarbersaft oder konzentrierten Apfelsaft.

Geschwellte Kartoffeln gilt als alltägliches Gericht. Mit Nidel sind sie ganz anders. Sie werden geschält, in die Hälfte geschnitten, und mit saurem Nidel, dem man Salz (wenn möglich Selleriesalz)

und Küchenkräuter beigegeben hat, übergossen.

Junge Frühlingsgemüse, Rübli, Erbsli, Kartoffeln usw. schmecken fein, wenn sie nur mit ganz wenig Wasser weich gedünstet, hübsch angerichtet und mit saurem Nidel, wie oben, übergossen werden. Gemüse, welches durch das Umrühren unansehnlich wird, wie zum Beispiel Kefen, begiesse ich auch erst nach dem Anrichten mit saurem Nidel, dann bleiben sie schön in Form.

Einfache Art, verschiedene Gemüse mit Nidel zuzubereiten

Man setzt den Kochtopf mit Öl, am besten eignet sich dazu Sonnenblumenöl, und mit zwei Dritteln Selleriesalz und einem Drittel Kochsalz und etwas Curry aufs Feuer. Dann gebe man das Gemüse dazu und lasse es zugedeckt, mit wenig oder gar keinem Wasser, dämpfen. Das Wasser aber erst beifügen, nachdem das Gemüse schwach gelb geworden ist und nur soviel zugeben, als notwendig ist, um das Anbrennen zu verhindern. Zum Schlusse mische man etwas Nidel unter das Gemüse (nicht mehr kochen lassen) und gebe es wenn möglich im Kochtopf selbst auf den Tisch.

Auf diese Weise kann man fast alle Gemüse kochen, sie werden schmackhaft und bewahren ihren Nährgehalt. Diese Zubereitung ist vor allem auch dann

empfehlenswert, wenn wenig oder gar kein Fleisch gegessen wird.

Mit kleinen Variationen wird bei den folgenden Rezepten wie angegeben verfahren und immer am Schluss etwas Nidel unter das Gemüse gemischt.

Lauch: Die Lauchstengel einmal quer und einmal längs halbieren und eine halbe Stunde dämpfen.

Spinat: Wenn es nicht ganz zarte Blätter sind, überbrühe man ihn zuerst mit heissem Wasser, presse ihn sehr fest aus, da er beim Kochen selber Wasser zieht, und gebe die ganzen Blätter mit wenig Salz, wenig Curry und etwas Paprikapulver ins Öl und brühe ihn ohne Wasserzugabe 15 Minuten.

Chicorée: Falls man den bitteren Geschmack nicht liebt, überbrühe man das Gemüse vorerst mit heissem Wasser. Dann gebe man die ganzen Blattkegel, ohne die Blätter zu lösen, in das Öl. 20 Minuten Kochzeit.

Fenchel: Sie werden je nach Grösse längs geschnitten und in zwei oder vier Teile geteilt. Kochzeit: eine halbe Stunde.

Viel zu selten werden *Zwiebeln* als Gemüse zubereitet. Man halbiert oder vierteilt sie, je nach Grösse, und dünstet sie hellbraun. Dann gibt man etwas Wasser hinzu, und wenn möglich ganz wenig Cayenne, und zum Abschmecken recht viel Nidel.

Gebackene Tomaten: Man halbiert die Tomaten, legt sie mit der Schnitt-

fläche nach oben in eine feuerfeste Platte, streut wenig Salz und geriebenen Käse auf jede Hälfte, gibt Rahm darüber und bäckt sie rasch im Ofen.

Brüsseler Auflauf: 1 kg Chicorée (Brüsseler Salat), 250 g Schinkenscheiben, 1 Esslöffel Reismehl oder feines Griess, etwas Milch, 3 dl süßer Nidel, geriebener Käse, 1 Ei.

Den gewaschenen Chicorée mit heissem Wasser übergießen, damit sich der bittere Geschmack etwas mildert, das Gemüse in Salzwasser weich kochen und abtropfen lassen. Aus Mehl und Milch, etwas Salz, Ei und Nidel eine Crème anrühren. In eine ausgebutterte Form Schinkenscheiben legen, darauf Chicorée, dann wieder Schinkenscheiben und so weiter (zuoberst Chicorée). Zuletzt giesst man die Creme darüber, streut den Käse darauf und bäckt den Auflauf 25 Minuten im Ofen.

Gefüllte Gurken: 3 Pfd. kleinere Gurken, 60 g Fett, 20 g Mehl. Füllung: 100 g Hackfleisch oder Fleischresten, etwas Sellerieblätter, Schnittlauch, Peterli, Zwiebel, 1 Ei, 50 g Fett und Salz, 2 dl Nidel. Zwiebel im Fett dämpfen, das Grüne dazu geben, salzen. Etwas auskühlen lassen, Ei darunter rühren. Die geschälten Gurken werden der Länge nach aufgeschnitten und ausgehöhlt, die Füllung hineingegeben, die Hälften aufeinandergelegt und zusammengebunden. Das Mehl in Fett dünsten, etwas Wasser dazu geben. Die Gurken in eine weite Pfanne geben, mit der Sauce übergießen,

Frühlings-Müdigkeit

verbunden mit Unlustgefühlen, Appetitlosigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen, darf nicht vernachlässigt werden. Denn es können ernsthafte Krankheiten daraus entstehen. Frühlingsmüdigkeit zeigt an, daß der Körper an Widerstandskraft verloren hat, und daß er einer durchgreifenden Regeneration bedarf. Die Zellen und Gewebe müssen neu belebt und zu frischem Schaffen angeregt werden, und dies können sie nur durch ein auf wissenschaftlicher Basis aufgebautes Präparat wie Elchina (nach Dr. Scarpatetti und Dr. A. Haussmann), das sowohl Nerven wie Muskeln regeneriert und die Abnützungsscheinungen beseitigt. Appetit, Nerven- und Muskelkraft, Lebensfreude und Energie kehren zurück. Elchina ist darum bei Frühlingsmüdigkeit besonders zu empfehlen.

salzen und so eine Stunde dämpfen. Vor dem Anrichten wird der Nidel sorgfältig an die Sauce gegossen. Je nach Wunsch mit Reibkäse servieren.

Knöpfli: Resten von Knöpfli werden abwechselnd mit geriebenem Käse in eine gut bebutterte Gratinplatte eingefüllt und mit Käse und eventuell fein gehackter Zwiebel und Knoblauch überstreut. Nun giesst man etwas dickflüssigen Nidel darüber, so dass die ganze Oberfläche davon bedeckt ist und bickt das Gericht im heissen Ofen goldgelb.

Eier in saurem Nidel: 6 Eier, frische oder Konservenpilze (oder Bratenreste), $\frac{1}{2}$ l saurer Nidel, Brotbrösmeli, Mehl, Salz, Pfeffer, Fleischbrühe.

Eier hart kochen, schälen, quer durchschneiden, Eigelb entfernen. Mehl in Butter rösten, Fleischbrühe, Pfeffer und Salz dazu geben und eine kleine Sauce zubereiten. Die feingeschnittenen Pilze oder Fleisch und das Eigelb dazugeben und alles gut vermengen. Diese Masse füllt man bergartig in die ausgehöhlten Eihälften, gibt sie in eine feuerfeste Form, giesst den sauren Nidel



darüber, bestreut mit Brotbrösmeli und bäckt das Gericht etwa 25 Minuten lang.

Nidclkuchen: Kuchenblech mit geriebenem Teig auslegen, mit der Gabel einige Male stupfen, dann je nach Grösse des Bleches 2 Esslöffel Griesszucker darüber streuen, ein Stäubchen Zimt und zuletzt soviel dickflüssigen Nidel, dass der ganze Boden gut bedeckt ist. In heis-

sem Ofen, wie jeden andern Kuchen, backen. Der Nidel muss noch etwas flüssig bleiben und hellgelb sein.

Auf *Apfelkuchen* giesse ich, wenn er halb gebacken ist, an Stelle der obligatorischen verklopften Eier, nur Nidel, und zwar soviel, dass die Äpfel fast zur Hälfte gedeckt sind, und backe den Kuchen fertig.

EIN WEG ZU GESUNDHEIT UND NEUEM WOHLBEFINDEN



Suchen Sie Linderung bei rheumatischen Leiden, Hexenschuß, Kreuzschmerzen, dann tragen Sie „Enderma“, die neue radio-aktive Unterwäsche

*

„Enderma“ ist eine poröse Leibwäsche, die aus feinster Wolle oder bester ägyptischer Baumwolle hergestellt wird. Das besonders behandelte Gewebe wird mit radio-aktiver Substanz imprägniert, deren Strahlen eine wohltuende Wirkung entwickeln.



radio-aktive Unterwäsche

Hersteller: Joh. Laib & Cie., Wirk- und Strickwarenfabrik / Amriswil

