Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 14 (1938-1939)
Heft: 1

Artikel: Gutes Fleisch und doch billig
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1066789

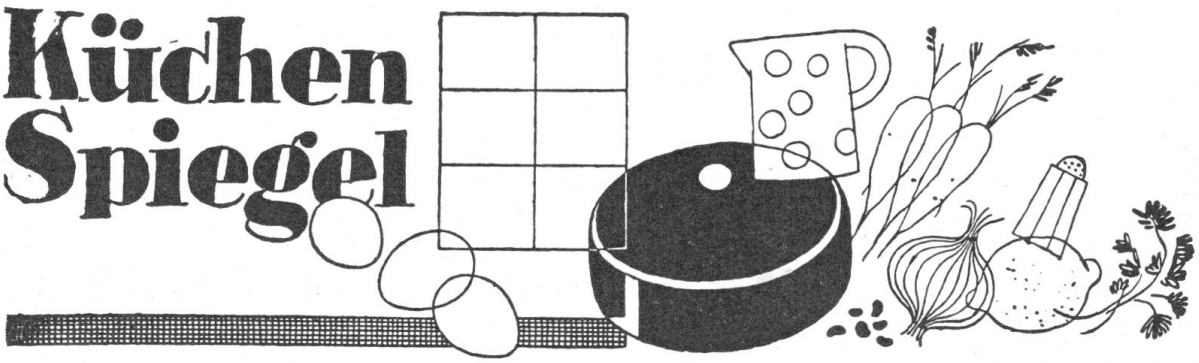
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 10.08.2025

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



Gutes Fleisch und doch billig

Von einem Metzger

I.

Das beste Stück Fleisch ist Filet, Rinds-, Kalbs- oder Schweinsfilet. Ich habe Schweinsfilet am liebsten. Etwas Delikateres gibt es für mich gar nicht. Aber — es ist sehr teuer. Man isst Filet nicht jeden Tag, und es ist nicht das Fleisch für eine grosse Familie, die sich gut ernähren soll und der nur eine beschränkte Haushaltungskasse zur Verfügung steht. Die meisten Leute essen Fleisch gern, aber dürfen nicht viel ausgeben dafür. Fleisch essen und doch sparen, dazu gibt es manche Möglichkeiten, nur werden sie leider viel zu wenig ausgenützt.

Leider für unsere Kunden, denen dadurch viel Abwechslung im Speisezettel entgeht, und leider für uns Metzger, die wir doch alles verkaufen müssen, da zum Beispiel ein Rind nicht nur Entrecote und Plätzli und Huft liefert.

Heute ist die Küche überhaupt viel zu sehr auf schnelles Kochen eingestellt. Wie oft kaufen meine Kundinnen in aller Eile, kurz vor dem Essen, schnell Fleisch ein, das dann natürlich nur eine kurze Zubereitungsdauer haben darf, wie Geschnetzeltes oder Koteletten. Auf jeden Fall ist heute die Nachfrage nach solchen Stücken viel grösser als früher. Wer aber vorteilhaft und dennoch abwechslungsreich Fleisch einkaufen will, sollte unbedingt mehr davon kennen als nur Plätzli, Beefsteak und vielleicht noch Siedfleisch.

Ich möchte im folgenden das Fleisch, das billig zu haben und doch für gute Gerichte zu verwenden ist, nach vier Gesichtspunkten einteilen:

A. Billiger, weil, entweder aus Vorurteil oder aus Unkenntnis, wenig begehrt

Dazu gehören die weitaus billigsten Fleischstücke, die es gibt, nämlich die, welche aus den Eingeweiden des Tieres bestehen. Da ist einmal *Gekröse*, viel zu wenig bekannt und dabei ausserordentlich billig. Ein Pfund kostet 80 Rappen. Gekröse sind sämtliche Kalbsdärme. Es schmeckt recht gut, falls die Sauce kräftig gemacht wird.

Zubereitung: Das Gekröse in siedendem Wasser mit einer Zwiebel, drei Nelken, etwas Essig, einem Lorbeerblatt und einigen Pfefferkörnern anderthalb Stunden kochen, die Brühe abgiessen und das Fleisch in Voressenstücke schneiden. Ein Esslöffel Mehl in Butter rösten, mit der Brühe ablöschen und mit Peterli, Zitronensaft, Weisswein oder nach Belieben mit anderm Gewürz abschmecken und das Fleisch nur kurz darin aufkochen lassen.

Das sogenannte *Grick* oder Gestell

besteht aus Lunge und Herz mit etwas Röhren vom Kalb und Schwein. Preis 50 bis 60 Rp. per Pfund. Es schmeckt gut, wenn man es in Stücke geschnitten zuerst in Fett gut anbratet, mit Mehl bestäubt, mit Wasser und etwas Zitronensaft oder mit Weisswein ablöscht und das Voressen in dieser Sauce langsam weich dämpft (1½—2 Stunden).

Kutteln ist der fünfteilige Magen vom Ochs und vom Rind. Es ist eine beliebte Spezialität und wegen der grossen Nachfrage nicht besonders billig (1 Pfund Fr. 1.50 bis 1.60, billigere Kutteln mit Schweinsmagen Fr. 1.20). In der Stadt bekommt man Kutteln hauptsächlich gegen Ende der Woche. Meistens werden sie gekocht verlangt. Es gibt mancherlei Zubereitungsarten. Die beste scheint mir folgende: etwas Speck und Fett heiss machen, darin eine Zwiebel rösten, dann die geschnittenen, wenn möglich vorgekochten Kutteln hineingeben, wenig Mehl, Salz und Kümmel darüber streuen, die Kutteln gut dämpfen, mit etwas Wasser oder besser mit Fleischbrühe ablöschen und weich kochen. Man kann auch einen Esslöffel Essig und etwas geriebenen Käse beifügen, in diesem Falle aber den Kümmel weglassen.

Kalbsherz. Ein Kalbsherz reicht für vier bis sechs Personen. Das gut gewaschene Herz wird vom Fett befreit, in der Mitte aufgeschnitten, gesalzen und mit Fleisch- oder Brotfülle gefüllt und zugenäht. Gespickt wird es hellbraun angebraten, dann stäubt man Mehl darüber, löscht mit Fleischbrühe und Weisswein ab, gibt Bratengarnitur dazu und lässt es 1½ Stunden langsam schmoren.

Brotfüllung: Man brate einige Speckwürfel glasig, gebe etwas in Milch eingeweichtes, gut ausgedrücktes Weissbrot dazu und vermische alles mit feingehackten Zwiebeln, Grünem, Salz, Pfeffer, Muskat und einem Ei zu einem Kloss.

Rindslunge kostet 75 bis 90 Rp. das Pfund. Von den einheimischen Tieren reicht sie aber kaum für Katzenfutter. Man führt jedes Jahr viel davon ein, denn von dreissig Tieren werden bei zehn die Lungen beschlagnahmt, weil sie tuberkulös sind. Zum Kochen ist Rindslunge etwas rauh. Zarter und von manchem Feinschmecker sehr geschätzt ist *Kalbs-* oder *Schweinslunge.* Beide sehen auch appetitlicher aus. Das Pfund kostet Fr. 1.20. Jede Lunge wird gleich zubereitet: die gut gewässerte Lunge in Stücke schneiden, ein Esslöffel Mehl und Speck in Fett braun rösten, mit Fleischbrühe und etwas Wein oder Zitronensaft ablöschen und eine geschnittene Zwiebel, etwas Nelken, Rüben, Pfefferkörner, Peterli beifügen. In dieser Sauce die Lunge eine Stunde kochen. Am Schlusse wird das Voressen mit Zitronensaft, Essig oder Wein abgeschmeckt, da die Sauce etwas säuerlich sein muss.

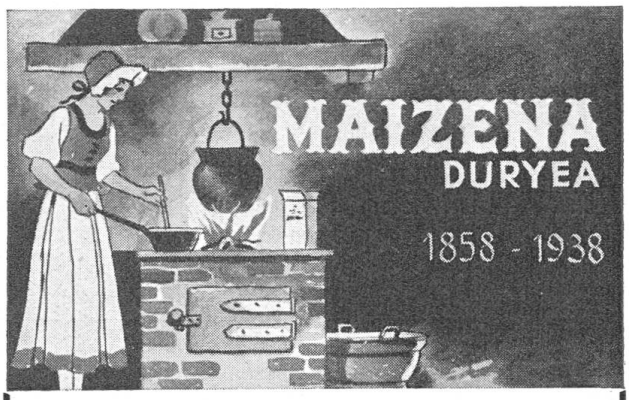
Leber wird verhältnismässig viel verlangt, Rinds- (Fr. 1.60), Kalbs- (Fr. 3) und Schweinsleber (Fr. 1.50).

Leberplätzli: Rinds- oder Schweinsleber eine halbe Stunde in Milch mit Wasser einlegen (bei Kalbsleber ist dies nicht nötig), dann gut trocknen und in Tranchen schneiden, in Mehl wenden und in heissem Fett gut durchbraten und sofort anrichten. Erst beim Anrichten salzen und die Plätzli mit der Sauce, die

UNVERGLEICHLICH!

Eine alte Spezialität, deren Zubereitungsmethoden sich während 60 Jahren dauernd verbesserten und welche das Resultat von langjährigen Erfahrungen ist, muss ganz besonders wertvoll sein.
Das ist nun der Fall mit dem «Vin de Vial», der diese Vorteile mit denjenigen eines guten Rezeptes vereinigt. Der «Vin de Vial», anregend durch die Chinarinde, muskelbildend durch die Fleischextrakte, stärkend durch die Lacto-Phosphate, besitzt alle diese Vorzüge. Ein Rezept, das sich als glücklich erwiesen hat, das mit den modernsten industriellen Mitteln vortrefflich zubereitet wird, fürchtet keinen Vergleich und empfiehlt sich allen, für die es notwendig ist: REKONVALESZENTEN, BLUTARMEN und SCHWÄCHLICHEN.

VIN DE VIAL



80 jähriger Erfolg!

Ausser seinen Verwendungen in der Küche bildet MAIZENA das ideale Nährmittel für Kinder, Greise, Kranke und Rekonvaleszenten wegen seiner raschen Assimilierbarkeit und seiner Eigenschaft, die Milch verdaulicher zu machen.

Ein feines Rezeptbuch mit Prämienverzeichnis erhalten Sie gratis auf Anfrage bei der

CORN PRODUCTS COMPANY LTD.-ZURICH

man mit etwas Fleischbrühe verdünnt hat, übergiessen. Zitronenschnitten dazu servieren.

Ein gutes Plättli *Nierli* ist für Feinschmecker eine Delikatesse. Wir verkaufen Rinds- und Kalbsniere. Schweinsniere ist nicht immer vorrätig. Am beliebtesten aber ist Kalbsniere. Sie wird vom Fett befreit, fein geschnitten, in Fett mit Zwiebeln bei starker Hitze gedämpft, mit Mehl bestäubt, dann mit Fleischbrühe oder Wasser abgelöscht, gut gewürzt und ganz kurz aufgekocht. Gut ist auch ein wenig Wein darin. Geschnetzelte Kalbsleber wird gleich gemacht, muss also auch sehr schnell gekocht und erst zuletzt gesalzen werden, da sie sonst zäh wird.

Kalbskopf ist eine beliebte Spezialität. Das Pfund kostet Fr. 1.40. Am häufigsten isst man ihn gebacken oder mit einer pikanten Sauce.

Gebackener Kalbskopf: Er wird gekocht, gepresst und kalt in Scheiben geschnitten. Diese leicht salzen, in einem Omelettenteig wenden und schwimmend im heissen Fett goldgelb backen. Man serviert ihn mit einer kalten oder warmen pikanten Sauce.

Kalbskopf à la Vinaigrette serviert man kalt oder warm. Vinaigrette: Senf, Salz, Pfeffer, Muskat und zwei Löffel Essig in einer Schüssel verrühren, ein gekochtes, gehacktes Ei und nach und nach 1 Deziliter Öl darunter mischen. Dann etwas fein verwiegte Cornichon, Kapern und Peterli dazu geben und die Sauce mit Weisswein verdünnen.

Zu *Gnagi* gehören: Ohren, Schnörrli, Füsse, Brustspitz, auch Wädli. Wädli sind sehr begehrt und daher ziemlich teuer. 1 Pfund Gnagi kostet Fr. 1.20 bis Fr. 2. Gnagi kauft man gewöhnlich aus dem Salz, ungesalzen sehen sie grau und unansehnlich aus. Gnagi gibt man gern zu Sauerkraut.

Ein gutes schweizerisches Gericht ist auch Erbsensuppe mit Gnagi. Damit sie nicht zu scharf wird, legt man die Gnagi wenn nötig zwei bis drei Stunden in Wasser ein. Dann werden die ebenfalls eingeweichten Erbsen mit dem Fleisch, Sup-

pengrün und Wasser fest verschlossen und langsam 2½ Stunden gekocht. Man nimmt das Fleisch heraus, schneidet es in kleine Stücke und gibt sie mit zu Würfeln geschnittenen Kartoffeln, Majoran und Pfeffer wieder in die Suppe, salzt und kocht sie zugedeckt nochmals eine Stunde. Diese Erbsensuppe ist im Winter ein ausgezeichnetes, billiges Eintopfgericht.

Wenig bekannt und sehr billig ist *Euterfleisch.* 1 Pfund kostet 75 Rappen. Die meisten Leute haben einen Widerwillen davor, doch isst man es gewöhnlich gern, wenn man nicht weiss, was es ist. Gute Zubereitungsart: Das Euter in einem Sud aus Wasser, Zwiebeln, Nelken, Zitronenscheiben, Rüben, Pfefferkörnern und Peterli eine Viertelstunde kochen, schälen und in Voressenstücke schneiden. Mehl in Butter hellgelb dünsten, mit Fleischbrühe ablöschen und die Euterstücke in der Sauce aufkochen. Zitronensaft oder etwas Kognak und vor dem Anrichten einige Kapern dazu geben. Man kann aber auch das auf angegebene Art gekochte Euter in Scheiben schneiden, panieren und in heissem Fett gelb backen.

Im allgemeinen bin ich dafür, dass man bei einem Gericht merkt, aus was es besteht. Ein Braten zum Beispiel darf nicht so verkocht und zerfasert sein, dass man kaum mehr weiss, ob man es mit Rind- oder Schweinefleisch zu tun hat. Es gibt aber Ausnahmen, zu denen gerade manche der obengenannten Gerichte gehören. Da die meisten dieser billigen Fleischstücke an sich nicht sehr kräftig und in ihrem Naturzustand recht unansehnlich sind, sollten sie erstens in einer möglichst kräftigen Sauce und zweitens in zerkleinertem Zustand serviert werden. Dann schmecken sie gut, und auch in ihrem Aussehen ist nichts mehr zu beanstanden. Natürlich sollte man ja nicht jeden Tag Lunge oder Gekröse auf den Tisch geben. Aber hin und wieder als Abwechslung verleidet es nicht, wird von manchen Männern sogar sehr geschätzt, ist billig, und immerhin Fleisch.

(Der zweite Teil erscheint in der nächsten Nummer.)