

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 14 (1938-1939)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Gute Kartoffel-Gerichte  
**Autor:** Amstutz, Marta  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1066846>

#### 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](#)

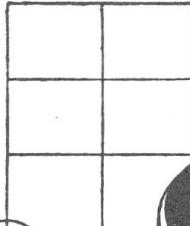
#### Terms of use

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:** 14.01.2026

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

# Küchen Spiegel



## Gute Kartoffel- Gerichte

Von *Marta Amstutz*

### I.

Die schweizerische Küche zeichnet sich durch ihre Einfachheit aus. Vier Grundsätze können sie zu einer kultivierten Küche machen:

Verwendung von erstklassigen Zutaten, sorgfältiges Kochen, Abwechslung in der Zubereitung, häufige Verwendung aller Arten von Küchenkräutern.

Kartoffelspeisen sind Alltagsgerichte. Wenn wir uns aber die Mühe nehmen, diese allgemeinen Richtlinien auch beim Kochen der Kartoffeln anzuwenden, so können sie sich bei jeder Mahlzeit sehen lassen.

Die neueren Ernährungsforschungen haben ergeben, dass wir viel mehr Obst und Gemüse als andere Nahrungsmittel essen müssen, um gesund zu bleiben. Diese Forderung scheint auf den ersten Blick schwer durchführbar. Zum Glück haben wir aber die Kartoffeln! Sie sind basenüberschüssig, zählen also zum Ge-

müsse, sind das ganze Jahr hindurch und immer billig erhältlich, verleiden einem nie, wenn man sie gut zuzubereiten versteht und sind im Gegensatz zu den meisten andern Gemüsen sehr stärkehaltig, also ein guter Kraftspender.

Kartoffeln enthalten sehr wenig Fett. Man tut deshalb gut, den Kartoffelgerichten grundsätzlich Fett beizugeben, um sie vollwertiger zu machen. Die Kartoffeln enthalten für alle, die nicht gerade Schwerarbeiter sind, auch etwas zu wenig Eiweiß. Deshalb ist es vorteilhaft, sie als Beigabe zu einem eiweißhaltigen Gericht, wie zum Beispiel zu Fleisch zu reichen oder, wenn sie als Hauptgericht auf dem Tisch erscheinen sollen, sie durch Beigabe von Käse oder andern Eiweißspendern aufzuwerten. Nur Schwerarbeiter, die, um die nötige Kraftreserve (in diesem Fall in Form von Stärke) zu bekommen, viel Kartoffeln essen müssen, können ihren Eiweißbedarf durch die Kartoffeln annähernd decken.

Es ist ratsam, Kartoffeln, solang sie noch nicht keimen, so oft als möglich in der Schale zu kochen, da durch das Schälen der rohen Kartoffeln und durch das Kochen ohne Schale Mineralsalze verlorengehen.

Beim *Kochen in der Schale* ist auf folgendes zu achten:

1. Die Kartoffeln sollen wenn möglich nicht im Wasser, sondern im Dampf weichgekocht werden, also auf einem Sieb in der Pfanne. Sie werden in diesem Fall erst zum Schluss mit Salz bestreut.

2. Steht kein Sieb zur Verfügung, so wähle man einen gut verschliessbaren

Kochtopf, in welchen man nur wenig Wasser gibt, so dass die Kartoffeln auch hier mehr im Dampf als im Wasser gar werden. Zuletzt soll wenig oder gar kein Wasser mehr in der Pfanne übrigbleiben.

3. Man kann zum Kochen Kümmel über die Kartoffeln streuen oder, wie es in England üblich ist, etwas frische Pfeffermünzblätter beifügen.

Die folgenden Kartoffelrezepte sind Abarten von bekannten und weniger bekannten Gerichten. Sie sollen die Lese- rinnen das «Schweizer-Spiegels» anregen, gerade in der gemüsearmen Zeit nicht nur Salzkartoffeln und Rösti auf den Tisch zu bringen, sondern, zwar öfters Kartoffeln, aber in immer wieder anderer Form.

### *Kartoffeln in der Schale*

mit Butter und Käse und einem grünen Salat serviert, bilden ein Essen, das der Hausfrau nicht viel Arbeit gibt. Dieses Grundthema lässt sich in allen Arten abwandeln:

Die Kartoffeln schon in der Küche schälen und mit viel Zwiebeln und Küchenkräutern oder zur Abwechslung einmal mit gedünstetem Fenchel abschmelzen. Man kann sie mit den verschiedensten Saucen servieren, zum Beispiel mit Käsesauce, holländischer Sauce, Meerrettich- oder Kapernsauce.

Ausgezeichnet zu Kartoffeln in der Schale schmeckt «Aiolli», das in der französischen Küche häufig verwendet wird. Es ist eine dicke Mayonnaise mit vielem ganz fein gehacktem Knoblauch vermischt.

Wie macht man guten

### *Kartoffelsalat*

der nicht zu ölig und doch nicht zu trocken ist? Feste Kartoffeln, die nicht verfallen, werden mit der Schale gekocht, heiß geschält, etwas abgekühlt und in dünne Scheiben geschnitten. Dann macht man eine gewöhnliche Salatsauce, mischt darunter etwas Gemüsebrühe oder Bouil-

An advertisement for Idewe Quality Stockings. The top half shows a close-up of a woman's legs from the knee down, wearing white stockings. The background is dark. In the top right corner is a small circular logo with a stylized letter 'T'. In the bottom left, there is a circular brand logo for 'Idewe Qualitätsstrümpfe' featuring a figure holding a bow and arrow, with 'J.D.W.' at the bottom. Below the logo, the word 'Schönheit' is written in a large, flowing script font, followed by the smaller text 'braucht einen passenden Rahmen.' To the right of this, there is a block of German text. At the very bottom, the text 'HERSTELLER: J. DÜRSTELER &amp; CO AG WETZIKON-ZÜRICH' is printed.

## *Frau Egli-Schmid* in Z.

berichtet über die neue EASY-Waschmethode folgendes:

*Seitdem ich meine EASY-Waschmaschine habe, dauert unser Monatswaschtag für 9 Personen nur noch von morgens 7 Uhr bis nachmittags 3 Uhr. Trotz meiner 67 Jahre bewältige ich mit der EASY die große Wäsche ganz allein und mühelos. Ich bin mit der Maschine so zufrieden, daß der Waschtag für mich wirklich zum Festtag geworden ist. Die Wäsche wird tadellos sauber, vorausgesetzt natürlich, daß man gute Lauge macht. Auch die respektable Ersparnis an Waschmitteln und Brennmaterial sei hervorgehoben. Es sollte sich jede Frau eine EASY-Waschmaschine leisten können.*



### **EASY-Waschtag**

*bequem, schnell, schonend, sauber, sparsam.*

Prospekt u. Referenzliste überallhin franko.  
Probewaschtag gratis.

Generalvertr.: **E. Grossenbacher & Co.**  
St. Gallen, Ob. Graben 22, Telephon 27678  
Zürich, Löwenstrasse 17, Telephon 57174  
Basel, Güterstrasse 91, Telephon 20550

lon (einen Würfel in 2 dl Wasser auflösen), oder man raffelt einen oder mehrere saure Äpfel, je nach dem Quantum, hinein. Man kann auch ein ganz frisches Ei oder einen Esslöffel Sojamehl dem Öl beigeben und erhält auf diese Weise eine feine Salatsauce, die zu den Kartoffeln zugleich das notwendige Eiweiss liefert, so dass der so zubereitete Kartoffelsalat ein Hauptgericht wird. Zitronensaft, Salz, gehackte Küchenkräuter, Zwiebeln, Gurken, Kapern usw. werden natürlich nach Belieben beigefügt. Der Salat lässt sich ausserdem durch grüne Erbsli, Linsen, Gurken oder Tomaten bereichern. So erhält man alle Übergänge vom einfachen Kartoffelsalat bis zum gemischten Salat. Auf jeden Fall ist die Abwechslungsmöglichkeit sehr gross und in jeder Jahreszeit anders.

### *Kartoffeln mit Nidel*

Die Kartoffeln werden gekocht, geschält und in Scheiben geschnitten. In eine bebutterte Auflaufform gibt man eine Lage Kartoffeln, bestreut sie mit Butterflöckchen, gehacktem Schnittlauch und saurem Rahm oder saurer Milch. So fährt man weiter, schliesst zuletzt mit Nidel ab, bestreut das Ganze mit Paniermehl und bäckt den Auflauf im Ofen.

### *Käsekartoffeln*

Gekochte Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform geben. Zwei Esslöffel Öl heiss werden lassen, darin zwei Esslöffel Mehl glatt rühren und einen halben Liter Milch dazu geben, zuletzt 100 g geriebenen Käse, zwei Lorbeerblätter, Mayoran, Paprika und Salz zur Sauce fügen, sie über die Kartoffeln giessen und das Gericht  $\frac{3}{4}$  Stunden im Ofen backen.

Ähnlich, aber ohne Käse, sind die

### *Kartoffeln in weisser Sauce*

Gekochte Kartoffeln schälen und in

Scheiben schneiden. Man hackt Zwiebeln so fein als möglich und füllt eine be-butterte Auflaufform abwechselungsweise mit Kartoffelscheiben, Zwiebeln und einer gewöhnlichen weissen Sauce. Man würzt mit Pfeffer und Salz und gibt über die oberste Schicht einige Butterflöckchen. Dann bäckt man den Auflauf in mittlerer Hitze etwa  $\frac{3}{4}$  Stunden. Wenn nötig bedeckt man ihn zuerst mit einem eingefetteten Papier, welches man erst fünf Minuten vor dem Servieren entfernt.

### *Kartoffelsuppe*

Eine gehackte Zwiebel, Knoblauch und ein Esslöffel Mehl werden leicht geröstet und mit Wasser abgelöscht. Sobald dieses kocht, werden sechs in Würfel geschnittenen Kartoffeln, eine Tasse Reis, mehrere Lauchstengel, gehackter Kohl oder Kabis dazu gegeben, ungefähr  $1\frac{1}{2}$  Stunden gekocht und über geriebenen Käse angerichtet.

### *Kartoffel-Quark-Kügelchen*

Speisequark, gekochte geriebene Kartoffeln, ein Ei, etwas Mehl und Gewürz werden zu einem ziemlich festen Teig verarbeitet. Je nach dem Quantum des Mehles muss eventuell auch etwas Milch beigefügt werden. Von dieser Masse sticht man mit zwei Löffeln Kugeln ab und bäckt sie schwimmend im Fett.

Man kann die Klösse auch ohne Quark machen, aber in der angegebenen Zusammensetzung schmecken sie am besten.

### *Kartoffelknödel*

500 g gekochte Kartoffeln fein gerieben, 100 g Mehl, 1 Ei,  $\frac{1}{4}$  Schildwieggen (in kleine Würfel geschnitten und im Fett schwimmend hellgelb geröstet), etwas Zwiebel und ziemlich viel Petersilie, sowie



## **Sie genesen schneller**

durch das Aufbau- und Wiederherstellungs-mittel Elchina.

Es hilft Ihrem Körper, die Nahrung wieder richtig zu verarbeiten und bringt Ihnen guten Appetit. Es stärkt Ihre Nerven und verbessert Ihr Blut. Ihre Schwäche weicht bald einem herrlichen Gefühl des Wohlbehagens.

Nach Krankheit und Wochenbett die goldene Regel:

**3 X täglich**

# **ELCHINA**

nach Dr. med. Scarpatetti und Dr. Hausmann  
Orig. Fl. Fr. 3.75 Doppelfl. 6.25 Kurp. 20.—  
Erhältlich in Apotheken

50 g Schinken oder Speck, alles feingewiegt und mit Salz und etwas Pfeffer gewürzt. Alle Zutaten gut vermischen und von der Masse eigrosse Knödel formen. Diese werden solange in Salzwasser gekocht, bis sie an die Oberfläche steigen. (Man achte darauf, dass nicht zu viele Knödel gleichzeitig ins Wasser gelegt werden, da sie sonst leicht zerfahren.) — Sie schmecken ausgezeichnet zu einem Sauer- oder Rindsbraten mit Rahmsauce.

Ein beliebtes Bündner Gericht ist der

### *Erdäpfeltatsch*

5—6 mittelgrosse rohe Kartoffeln werden geschält und gerieben. Dazu gibt man 2 Eier und 2—3 Löffel Mehl und verarbeitet alles gut miteinander. Von dieser Masse gibt man löffelweise in heisses Fett (schwimmend) und bängt sie langsam hellbraun. Dem Teig werden vor dem Backen noch 2 Löffel heisses Fett beigegeben.

### *Gebackene Kartoffel-Klösschen*

Mehlige, gekochte Kartoffeln werden heiss durch ein Sieb getrieben und erkalten gelassen. Auf ein Kilo Kartoffeln kommen 3 Eier, 2 Esslöffel Mehl, etwas Salz, Majoran und Paprika. Alles tüchtig schlagen, gut untereinander mischen, finger grosse Klösschen rollen und in heissem Öl backen.

### *Kartoffelauflauf*

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, Milch, 40 g Butter, 10 g Salz, 40 g Parmesankäse.

Zubereitung: Die rohen, geschälten Kartoffeln werden in zirka 2 mm dicke Scheiben geschnitten, in eine feuerfeste,

ausgebutterte Platte gefüllt und soviel Milch darüber gegossen, bis die Kartoffeln schwach bedeckt sind, Butterstückchen und Käse darüber gegeben und in den Bratofen gestellt. An Stelle der Butter kann auch  $\frac{1}{3}$  süßer Rahm und  $\frac{2}{3}$  Milch verwendet werden. Die gekochten Kartoffelscheiben müssen noch ganz sein und in der Sauce liegen.

### *Kartoffeln mit Äpfeln*

Kleine Kartoffeln werden gekocht, geschält und durch die Maschine getrieben. Man mengt etwas Mehl und das nötige Salz unter die Kartoffelmasse und gibt sie auf das eingefettete Backblech. Darüber werden Apfelschnitze oder Speckscheiben gegeben, und dann das Gericht im heißen Ofen gebacken.

### *Kartoffeltorte*

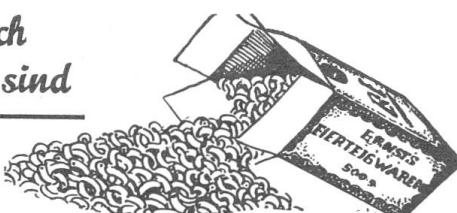
10 geschwellte Kartoffeln werden geschält, kalt durch die Maschine getrieben, zwei Kochlöffel Mehl, ein guter Esslöffel Petersilie und 3—4 Eigelb werden darunter gerührt, dann kommt das geschlagene Eiweiß, etwas Salz und Muskatnuss, sowie zwei in Stücke geschnittene Kümmelwürste oder Cervelats dazu. In gut bebutterter Auflaufform, mit einigen Butterstücklein darüber, wird die Masse etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde in heißem Ofen gebacken und mit gekochtem Obst oder Salat serviert.

### *Kümmelkartoffeln*

Ein Kuchenblech wird leicht eingefettet und mit Salz und Kümmel bestreut. Darauf legt man sauber gewaschene, halbierte, aber nicht geschälte Kartoffeln mit der



*Besonders fein und doch  
nicht teurer als andere sind*  
**Eiern's TEIGWAREN**



Schnittfläche nach unten und bestreicht diese mit etwas Öl. In etwa 40 Minuten werden die Kartoffeln im Backofen weich gebacken.

### Rösti aus rohen Kartoffeln

Öl, Zwiebeln, in kleine Würfeli geschnittene Kartoffeln (mit der Schale), Salz und Kümmel gibt man in die Bratpfanne und bratet die Masse zuerst 10 Minuten lang von der einen Seite mit Deckel und nach dem Kehren ohne Deckel weiter, bis sie fertig ist. In den Kochbüchern steht, man solle die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Ich schätze das weniger, da die Scheiben oft aneinanderkleben und nicht gleichmäßig durchbacken.

### Gebackene Kartoffeln

Mittelgrosse, mit der Schale gekochte Kartoffeln werden heiss geschält. In einer flachen Pfanne lässt man Öl heiss werden und bäckt die Kartoffeln darin schön hellgelb, bestreut sie mit Peterli und serviert sogleich.

### Gemüse-Eintopfgericht mit Kartoffeln

Zur Abwechslung kann man die Kartoffeln mit Rüben, Kohl, Zwiebeln, Fenchel, Krautstielen, Kefen, Tomaten oder mit mehreren dieser Gemüse zusammenkochen. Immer gebe man zuerst Fett in die Pfanne, dann das andere Gemüse und erst zuletzt die Kartoffeln obendrauf, weil das Gemüse mehr Saft zieht als die Kartoffeln. So wird das Gericht mit keinem oder mit nur ganz wenig Wasser ohne zu rühren in 30—40 Minuten weichgedämpft. Man soll im fertigen Gericht jedes einzelne Stückchen noch erkennen können und ja nicht das Ganze durch zu langes Kochen oder unnötiges Rühren in einen unansehnlichen Brei verwandeln. Dagegen darf die unterste Lage vom Gemüse, seien es Rüben, Zwiebeln oder Kohl, etwas goldgelb geröstet sein.



### Der Ratgeber - Ein Gedant?

Nein, — er ist nur genau, und das ist kein Fehler, — manchmal sogar ein zwingendes Muss. So zum Beispiel beim Einkauf von Aspirin-Tabletten. Da muss man genau hinsehen, ob Packung und Tabletten das »Bayer«-Kreuz tragen.

**ASPIRIN** 

A 136 Das Produkt des Vertrauens

### Der Feinschmecker schätzt..

nicht nur Pikantes, sondern auch das Zarte, Liebliche, Naturreine. Nirgends findet er dies glücklicher vereinigt als in den neuzeitlichen, leicht verdaulichen, lange frischbleibenden und nahrhaften  
**NUXO-PRODUKTEN**  
Prospekte, Rezepte u. Bezugsquellen nachweis durch :  
J. Kläsi, Nuxo-Werk, Rapperswil (St. G.)



### Cumulus Spar-Boiler

spart Strom u. Geld

FR. SAUTER A.-G., BASEL