

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Spiegel
<b>Herausgeber:</b>	Guggenbühl und Huber
<b>Band:</b>	15 (1939-1940)
<b>Heft:</b>	9
<b>Rubrik:</b>	Billige und doch gute Gerichte : Antworten auf unsere Rundfrage

### 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:** 22.01.2026

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

# Küchen Spiegel



## Billige und doch gute Gerichte

### *Antworten auf unsere Rundfrage*

Um gut zu kochen, braucht es Verständnis und Geschicklichkeit. Um mit wenig Geld gut und abwechslungsreich zu kochen, ist noch schwieriger. Die folgenden Rezepte, die alle in der Küche von «Schweizer-Spiegel»-Leserinnen erprobt sind, sollen neue Anregung dazu geben.

Es sind so viele Rezepte eingegangen, dass eine zweite Serie im Winter erscheinen wird.  
H. G.

#### *Lauchgemüse.*

Für 4—5 Personen.

1 kg grüner Lauch . . . . .	Fr. —.80
zirka 8—10 mittelgrosse Kartoffeln . . . . .	» —.20
Ungekochte Zungen- oder Neuenburger Bauernwurst	» 2.—
	Fr. 3.—

1 grosse Zwiebel, 1 Löffel Fett.

Grünen Lauch waschen und in kleine Stücke schneiden. In 1 Löffel heissem Fett mit grobgehackter Zwiebel gut weichdämpfen. Mit Wasser ablöschen und 10 Minuten kochen lassen. Dann die geschälten, in Würfel geschnittenen Kartoffeln und die Wurst beifügen, salzen, wenn nötig noch Wasser dazugießen und auf kleinem Feuer weiterkochen bis Lauch, Kartoffeln und Wurst weich sind. Heiss anrichten, mit Wurstscheibchen garnieren und servieren.

Die Wurst kann durch Speckwürfel ersetzt werden, doch ist die angegebene Art schmackhafter.  
L. B.

#### *Löwenzahnblätter-Salat.*

Ende März, wenn die Wiesen beginnen grün zu werden, lassen sich die Blätter der jungen Löwenzahnpflänzchen zu einem ausgezeichneten Salat verwenden. Da zu dieser Zeit alle grünen Salate sehr teuer sind, ist dieser viel zu wenig bekannte Frühlingssalat sehr zu empfehlen. Die Blätter müssen aber noch jung sein, sonst sind sie zähe und bitter.

*Kosten:* Salatsauce mit einem Ei 25 Rappen.

*Zubereitung:* Die Blätter einige Male gründlich waschen. Eine gewöhnliche Salatsauce mit einem Eigelb vermischen und nach Geschmack viel gehackte Zwiebeln beigeben. Erst unmittelbar vor dem Servieren mit der Sauce vermischen.

#### *Specksalat.*

Für 4 Personen.

Speck . . . . .	Fr. —.50
Gewürz, Mehl, Essig . . . . .	» —.20
Reifer Salat . . . . .	» —.20
(Falls er im eigenen Garten wächst, weniger, es kann auch ausgestengelter Salat verwendet werden.)	
	Fr. —.90

Durst...  
Trinken Sie  
durststillenden, nicht aufregenden und  
für die Verdauung zuträglichen  
**V.O.L.G.-Apfelteree**  
Erhältlich in Lebensmittelgeschäften  
Verband ostschweiz. landwirtschaftl.  
Genossenschaften (V.O.L.G.) Winterthur

◆ **Gesunde Schüler-Ferien**  
im **Landerziehungsheim St. Gallen**  
auf dem **Rosenberg** bei

Einziges Schweizer-Institut mit staatlichen Ferien-Sprachkursen (Französisch, Englisch, Italienisch, Deutsch). Frohes, pädagog. geleitetes Ferienleben bei Sport u. Spiel. Nähere Auskunft:  
**Institut a. d. Rosenberg, St. Gallen**

dea

DEA-Obermatratzen erfüllen alle Vorbedingungen  
eines gesunden Schlafes - Bezugssquellen-Nachweis  
durch die Embru-Werke A.G., Rüti (Zürich)

Zu der Zeit, da die Salatköpfe alle miteinander reif sind, ist dieses billige und wohlschmeckende Gericht bei uns häufig auf dem Tisch. Für ein Mittagessen gibt's Würstli und gesottene Kartoffeln (in der Schale) dazu. Wenn ich's als Abendessen aufstelle, lasse ich die Würstli weg.

In die Salatschüssel gebe ich die gewaschenen und abgetropften Salatblätter (ein Kopf pro Person). In die Bratpfanne gebe ich 1 Esslöffel Fett, 80 g in kleine Würfeli geschnittene Spickspeck und erhitze diese, bis sie braun sind. In diesem Fett wird pro Person 1 Esslöffel Mehl braungeröstet, mit Wasser abgelöscht, mit Salz, Bouillonwürfel, nach Belieben etwas Muskat und 2 bis 4 Löffel Essig gewürzt und 20 Minuten gekocht. Diese Sauce gibt man über die Salatblätter und serviert sofort. E. R.

*Mangold mit Reis.*

Für 4 Personen:

Mangold . . . . .	Fr. — .60
Reis . . . . .	» — .50
Butter . . . . .	» — .20
3 Bouillonwürfel . . . . .	» — .20
Käse . . . . .	» — .60
	Fr. 2.10

Wasche  $1\frac{1}{2}$  Pfund Mangold gut, schneide ihn mit den Stielen in 3 cm dicke Streifen, koch ihn in  $1\frac{1}{2}$  Liter Salzwasser mit drei Bouillonwürfeln ungefähr 10 Minuten lang. Schneide eine Knoblauchzehe in Scheiben und mische 1— $1\frac{1}{2}$  Tasse Reis zum Mangold. Lasse etwa 20 Minuten einkochen, füge einen Esslöffel Butter dazu und zuletzt 3 grosse Handvoll geriebenen Käse. Das Gericht darf noch ein wenig flüssig sein. Schmeckt Mangoldliebhabern ausgezeichnet und ist mit Salat serviert ein nahrhaftes Essen. Ein Glas rohe Milch dazu ist sehr fein. Das Rezept stammt aus dem Kanton Uri.

G.

### Hirse.

Für 3 Personen.

Zutaten:	1 Löffel Fett . . .	Fr. —.08
1 Zwiebel . . . . .	» —.03	
150 g Hirse . . . . .	» —.11	
8 dl Wasser . . . . .	» —.—	
2 Tomaten . . . . .	» —.12	
1 Lorbeerblatt, Salz . . . .	» —.02	
		Fr. —.36

Die gehackte Zwiebel gelb schwitzen, die gewaschene Hirse ein wenig mitrösten und mit heissem Wasser ablöschen. Die in Schnitze geteilten Tomaten (es können auch sehr gut eingemachte, billige sein) oder 1 Löffel Tomatenpüree beigeben, wie auch Lorbeerblatt und Salz. Das Ganze auf kleinstem Feuer  $\frac{3}{4}$  Std. dämpfen.

Wer die Speise noch kräftiger zubereiten will, füge etwas Reibkäse bei. Die Hirse ist aber auch sonst schmackhaft.

M. D.

### Spaghetti mit Fleischsauce.

Für 6 Personen.

500 g Hackfleisch . . . .	Fr. 1.50
1 Pfund Spaghetti . . . .	» —.60
1 mittlere Zwiebel, 1 Lauch und 2 Rübli . . . .	» —.20
1 Büchsli Tomatenpüree . .	» —.20
Öl oder Fett . . . .	» —.20
Griebener Käse . . . .	» —.20
	Fr. 2.90

In Fett oder Öl wird das feingeschnittene Gemüse und die Zwiebel kurz gedämpft, dann das gehackte Fleisch dazugegeben und angebraten. Das Tomatenpüree wird in heissem Wasser aufgelöst und damit das Fleisch abgelöscht. Salzen und eine halbe Stunde kochen lassen. Kurz vor dem Anrichten die vorher gekochten Spaghetti dazu geben, gut mischen, anrichten und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Am besten wird dieses Gericht mit grünem Salat serviert.

A. R.

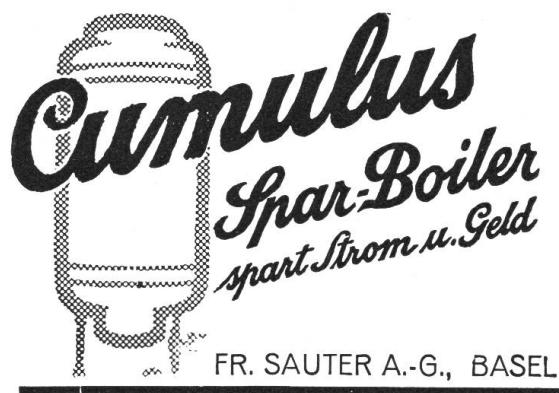


**zum guten Kaffee**



Aus erlesenen pflanzl. Rohstoffen • unter Vermeidung grosser Hitze hergestellt  
• naturrein • schäumt nicht so schnell •  
raucht nicht • lässt den Speisen ihr Aroma  
• jedem Magen zuträglich • bis zu  $\frac{1}{5}$  ausgiebiger • monatelang haltbar.

Bezugsquellen nachweis:  
**J. Kläsi, Nuxo-Werk**  
**Rapperswil (St. G.)**







**Balma-Kleie**

schützt die  
empfindliche Haut  
des Kleinkindes

Packungen für 4 Kinderbäder Fr. 1.50



**Diesem Herrn**

seine Tapete ist abgeschossen. Er ist traurig. Hätte er doch sein Zimmer nur mit

**Salubra**

tapeziert, dann wäre ihm das nicht passiert. Salubra ist garantiert lichtecht und kann dazu noch mit Bürste, Seife und Wasser gewaschen werden.

Gratismuster und Prospekt von

**SALUBRA AG. BASEL 16**

*Polenta mit Pilzen.*

Für 4 Personen: Fr. 1.20.

3 l Wasser; Salz; 250 g Mais, grob; 80—100 g Käse;  $\frac{1}{2}$  Büchsli Tomatenpüree; 2 grosse Zwiebeln; Petersilie; Fett oder Öl; Steinpilze (getrocknete oder im Sommer frische).

In das siedende Salzwasser streut man unter starkem Umrühren den groben Mais und kocht ihn unter häufigem Rühren 1— $1\frac{1}{2}$  Stunden (je länger je besser). Beim Anrichten streut man den geriebenen Käse darunter.

Gleichzeitig in einer kleinen Pfanne 1—2 gehackte Zwiebeln und etwas Peterli in Öl oder Fett goldgelb dünsten, Tomatenpüree beigeben, mit Wasser ablöschen, leicht salzen. Dann gibt man die (vorher eingeweichten Steinpilze dazu und lässt diese während einer halben Stunde auf schwachem Feuer weich kochen.

Zuletzt richtet man diese dickliche Sauce über die fertige Polenta an. Mit Salat serviert ein herrliches Gericht.

Eine gute Polenta kann auch einfacher und viel billiger zubereitet werden unter Weglassen der Sauce. Dafür mit Paniermehl abschmelzen. *H. H.*

*Lauchkartoffeln.*

Kosten für 4 Personen:

Lauch . . . . .	Fr. —.20
Kartoffeln . . . . .	» —.25
Butter oder Fett . . . . .	» —.35
Käse . . . . .	» —.45
	Fr. 1.25

Zerschneide zwei bis drei Lauchstengel etwa einen Zentimeter breit. Dämpfe sie in 30—40 g Butter oder Fett zudeckt bei kleinem Feuer etwa 10 Minuten weich. Füge  $1\frac{1}{2}$  kg gesottene, in Scheiben geschnittene Kartoffeln bei, salze und vermische alles gut in der Pfanne, gebe einen halben Liter oder etwas mehr Milch bei. Lasse auf kleinem Feuer unter beständigem Rühren dicklich einkochen, mische zwei grosse Handvoll geriebenen Käse darunter.

Serviere mit grünem Salat. *G.*

### *Griess mit Kirschen.*

Kosten etwa Fr. —.90.

Zutaten für 4 Personen:

$\frac{3}{4}$  l Milch, 1 Tasse Griess, Zucker, etwa  $\frac{1}{2}$  kg frische, gekochte oder sterilisierte Kirschen, Butter. Milch und Kirschensaft, zusammen ein Liter, werden mit dem Zucker und Griess zu einem Griessbrei gekocht und zuletzt die Kirschen beigefügt, mit heißer Butter und Paniermehl übergossen und serviert.

Dieses Gericht ist sehr schnell gekocht, es kann auch in einer Glasplatte gekocht und direkt auf den Tisch gebracht werden, in der Glasplatte kann es ausserdem auf dem elektrischen Herd auf einer kleinen Platte (14 cm) bei der kleinsten Stellung gekocht werden, ein denkbar kleiner Strom- und Geschirrverbrauch.

M. B.

### *Rhabarberschnittli.*

Statt die Brotschnitten in Butter oder Fett zu backen, können sie auf einem Kuchenblech im Backofen bei starker Hitze hellbraun geröstet werden. Auf diese Weise wird der Fetttopf geschont, und die Schnitten sind ausserdem viel weniger schwer verdaulich, besonders für Leute mit empfindlichem Magen.

Die Schnittli können auch mit Zwieback gemacht werden, man braucht ihn nicht erst zu rösten, doch ist er etwas teurer als Weissbrot.

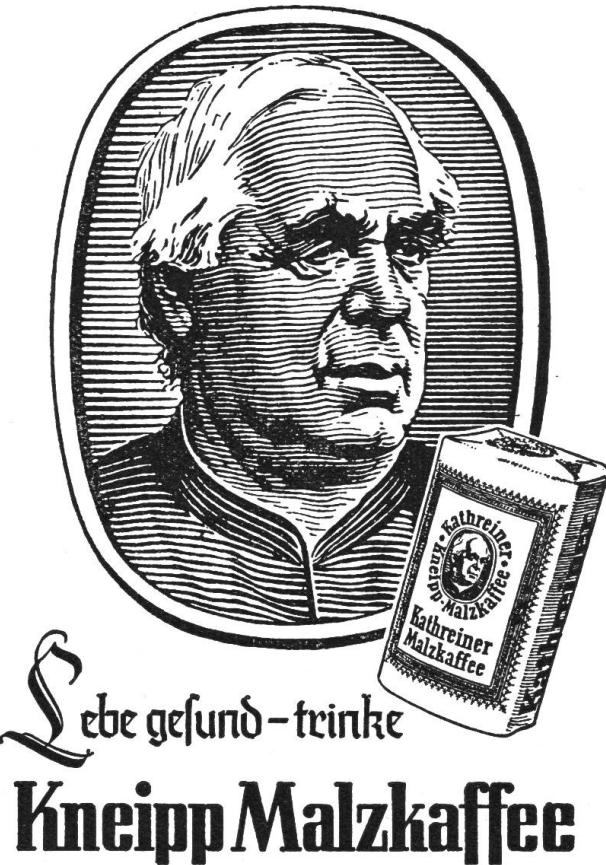
M. B.

### *Rhabarbercreme.*

1 kg Rhabarber . . . .	Fr. —.50
Zucker, Kartoffelmehl . . . .	» —.15
3 dl Nidel à —.35 . . . .	» 1.15
	Fr. 1.60

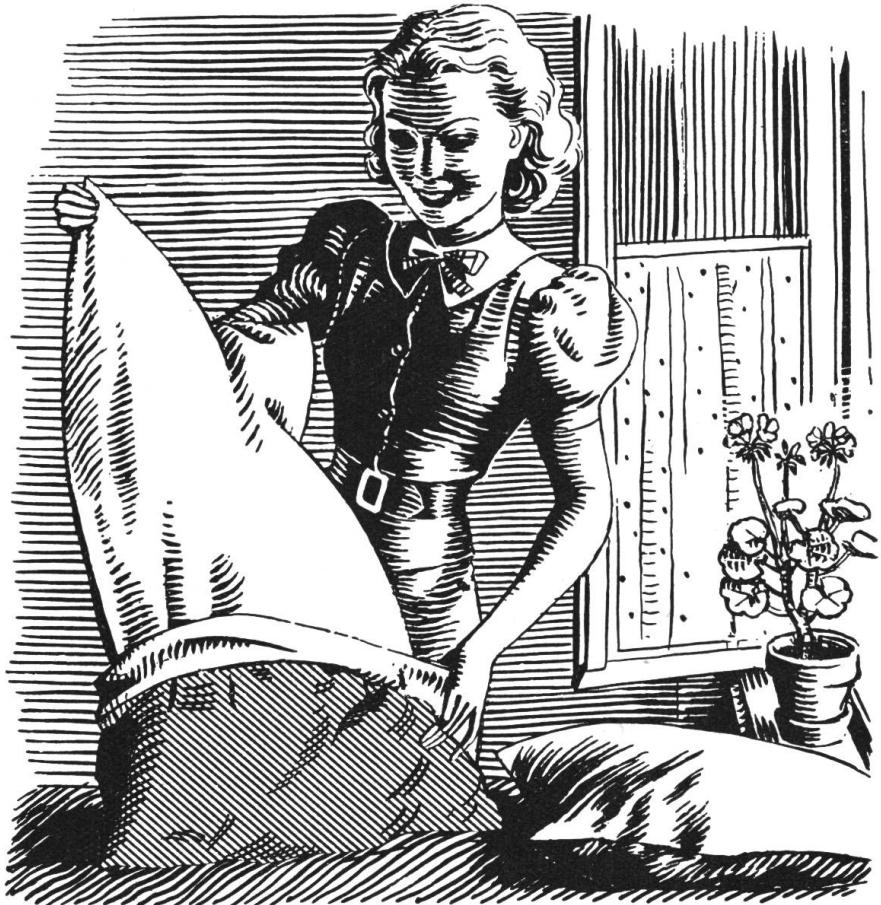
Weichgekochter Rhabarber wird durch ein feines Sieb gestrichen, mit Zucker, wenig Wasser und etwas Kartoffelmehl aufgekocht und erkalten gelassen, dann mit geschwungenem Nidel vermischt. Die Creme ist ausgiebig und nicht teuer, sie kann auf dieselbe Art auch mit Apfelmus gemacht werden. Bei sauren Früchten und Rhabarber strecke ich den Zucker mit etwas Saccharin.

M. B.



## OBLIGATIONEN

## SCHWEIZERISCHE VOLKS BANK



## Auf was es ankommt

Dass die Gewebe nach dem Waschen sauber seien, ist selbstverständlich. Wenn Sie sie aber mit Persil behandeln, dann sind sie nicht nur weiß, sondern gepflegt – und das ist mehr.

**Persil**  
persil-gepflegt soll Wäsche sein



HENKEL, BASEL