Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 15 (1939-1940)
Heft: 4

Artikel: Was man aus Siedfleisch machen kann
Autor: M.L.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1066478

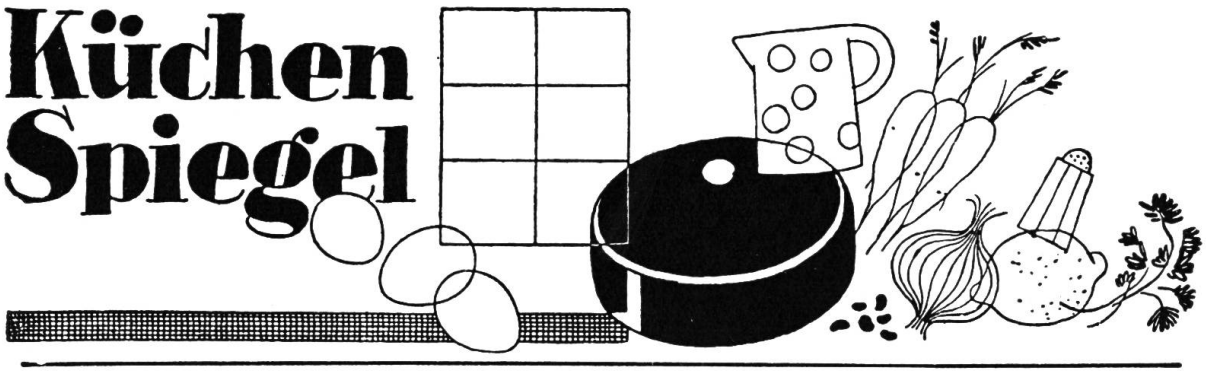
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern.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



Was man aus Siedfleisch machen kann

Von M. L.
Haushaltungslehrerin

Manche meiner Schülerinnen haben schon 6—12 Monate Praxis in Haushaltung und Küche hinter sich. Immer wieder erstaunt es mich, zu sehen, wie merkwürdig beschränkt bei Mädchen, die ganz ordentlich kochen können, die Auswahl der Speisen ist, die sie kochen gelernt haben. Der Grund dazu: in den Haushaltungen, wo die Mädchen arbeiteten, war der Speisezettel ausserordentlich einseitig. Nicht so selten sagt mir eine Schülerin: « Ich hatte an meiner Stelle bei Frau X einen Wochen-Speisezettel — für jeden Tag ein bestimmtes, festgesetztes Menu — der sich Woche für Woche wiederholte, kaum, dass nach der Jahreszeit kleine Änderungen vorgenommen wurden. Zum Beispiel Montag: Voressen mit Hörnli; Dienstag: Schüblig, Kartoffelsalat; Mittwoch: — usw. usw. »

Eine bequemere, aber langweiligere Küche kann ich mir nicht vorstellen. Neben ganz wenigen wichtigen Grundkenntnissen ist meiner Ansicht nach viel Abwechslung in der Küche die Hauptsache. Das braucht gar nicht mehr Arbeit, nur mehr geistige Anstrengung, etwas Phantasie und Interesse am Kochen.

Langweile tötet, Langweile im Kochen tötet die Freude am Essen. Ist das etwa der Sinn unserer Kocherei, der wir so oder so unendlich viele Stunden von Arbeit zuwenden?

Heute ist es in vielen Haushaltungen notwendig, sich einzuschränken, auch in der Küche. Das Schöne ist nun, dass mehr Abwechslung gar nicht immer mehr Geld kostet. Wo die vielen Möglichkeiten ausgenutzt werden, lassen sich auch mit billigen Zutaten oder aus unansehnlichen Resten gute Gerichte machen.

Rindfleisch und Kuhfleisch zum Sieden gehören zu den billigen Fleischstükken. Ein gutes Pot-au-feu wird aber von jedem Feinschmecker geschätzt. Wer die Resten des Gesottenen geschickt verwendet, kann aus einem einzigen, reichlich berechneten Pot-au-feu Fleisch für zwei weitere Mahlzeiten gewinnen, und zwar so, dass das Fleisch in der neuen Form weder aufgewärmt noch langweilig wirkt.

Gesottenes Kuhfleisch eignet sich für die folgenden Rezepte ebensogut wie Rindfleisch. Sollen die Resten eines Pot-au-feu weitere Verwendung finden, so ist am sparsamsten, entweder nur Kuhfleisch in genügender Quantität oder einen Teil

Kuhfleisch und einen Teil Rindfleisch zu kochen (Kuhfleisch braucht eine gute Stunde längere Kochzeit als Rindfleisch), wobei das Rindfleisch zum Pot-au-feu serviert wird.

Wichtig ist bei allen folgenden Rezepten sorgfältiges, aber recht kräftiges Würzen, denn gesottenes Rindfleisch hat an sich einen faden Geschmack.

Kabisbünteli

Zutaten: Ein Kabis oder Wirz, Mehl, etwas Speck, Fleischbrühe oder Wasser, gehacktes gekochtes Rindfleisch. Vom Kabis oder Wirz werden die einzelnen Blätter losgelöst, die Rippen abgeschnitten und in Salzwasser halbweich gebrüht. Mit kaltem Wasser abschrecken, dann auf jedes Blatt etwas Fleischfüllung geben, zu einem Bünteli zusammenrollen, in Mehl wenden, in eine gebutterte Auflaufform schichten, mit Salz und Pfeffer bestreuen und auf jedes Bünteli eine kleine Speckscheibe legen. Etwas Fleischbrühe hinzugeben und den Kabis dämpfen bis er gelb und weich ist. Man kann aber die Bünteli auch in der Bratpfanne in heissem Fett anbraten, mit etwas Brühe ablöschen und sie zugedeckt gar dämpfen.

Fleischfüllung: Resten von gekochtem Rindfleisch fein wiegen. Etwas Zwiebeln und Peterli in Fett anbraten, das Fleisch hineingeben, Mehl darüber stäuben, mit Fleischbrühe oder ganz wenig Wasser ablöschen, gut umrühren und kurz aufkochen. Falls man das Fleisch strecken will, gebe man in Milch eingeweichtes Brot hinzu.

Gefüllte Fleischomeletten

Gewöhnliche heisse Omeletten werden mit Fleischfüllung aus gekochtem Rindfleisch (dieselbe wie bei dem Kabisbünteli) bestrichen, aufgerollt und möglichst heiss serviert.

Rindfleisch in Muscheln

Resten von gekochtem Rindfleisch in kleine Würfel schneiden und eine kräftige, dickliche Béchamellesauce, die man nach Geschmack mit Sardellenbutter würzt, darüber geben. Diese Masse in die mit Butter bestrichenen Muscheln füllen, etwas Brösmeli und einige Butterflocken darüber geben, und die Muscheln im heissen Bratofen 15—20 Minuten backen.

Dieses Muschelgericht sieht sehr hübsch aus und ergibt mit Kartoffeln und grünem Salat ein ausgezeichnetes Essen.

Fleischpastete

Man legt eine eingefettete Springform mit geriebenem Teig aus, gibt eine Fleischfüllung aus gekochtem Rindfleisch (siehe Kabisbünteli), die mit einem Ei gebunden wurde, hinein, bedeckt das Fleisch mit einer Lage Teig, in dessen Oberfläche man einige Öffnungen schneidet. Mit Eigelb bestreichen und die Pastete bei mittlerer Hitze ¾ Stunden im Backofen backen.

Marinierte Rindfleischschnitten mit Peterli

Man schneidet gehacktes, kaltes Rindfleisch in Scheiben und legt diese eine Stunde in Essig. In der Bratpfanne wird in etwas Butter ein Esslöffel Mehl hellgelb geröstet, mit Fleischbrühe oder Wasser abgelöscht und mit Senf, Essig, Salz und Pfeffer gewürzt. In dieser Sauce werden die Fleischschnitten heiss gemacht, dann richtet man sie an, gibt die Sauce darüber und streut viel feingehackte Peterli über das Fleisch.

Fleischauflauf

Eine Zwiebel und etwas Peterli fein schneiden und in Speckwürfelchen anbraten. ½ l Milch hinzufügen, sowie 200 g Mehl und zwei bis drei geschlagene Eier. Fein gehacktes (am besten durch die Hackmaschine getriebenes) gekochtes Rindfleisch beigeben. Dann die Fleischmasse in eine bebutterte Auflaufform ge-

ben, einige Butterflocken darüber streuen und 20 Minuten im Ofen backen.

Fleischsalat

Gekochtes Rindfleisch in kleine Stücke und ein gekochtes Ei in Scheiben schneiden, das Fleisch mit dem Ei sorgfältig mischen, eine fein geschnittene Zwiebel, Schnittlauch, Senf, $^1/_3$ Essig und $^2/_3$ Öl sowie Salz dazu und das Ganze als Salat anmachen. Man kann auch in Scheiben geschnittenen Cervelat beigeben. Dieser Fleischsalat ist besonders gut zu Rösti.

Fleischschnitten mit Ölsauce

Scheiben aus kaltem, gekochtem Rindfleisch werden in eine Platte gelegt und mit folgender Sauce übergossen: zwei rohe und ein gekochtes Eigelb, Salz, tropfenweise unter Umrühren Öl dazu geben und am Schluss einige Tropfen Essig beifügen, so dass eine dickliche Sauce entsteht. Dann feingeschnittene Zwiebeln, Schnittlauch, Cornichons und ein grob geschnittenes gekochtes Ei sowie etwas Senf in die Sauce geben und sie über das Fleisch anrichten.

Fleischschnitten in Omelettenteig

Man taucht Scheiben von kaltem Rindfleisch in einen gewöhnlichen Omelettenteig und bäckt sie goldgelb. Sie schmekken am besten zu Salat und Gemüse.

Fleischcroquetten

Fettes, gekochtes Rindfleisch fein wiegen,

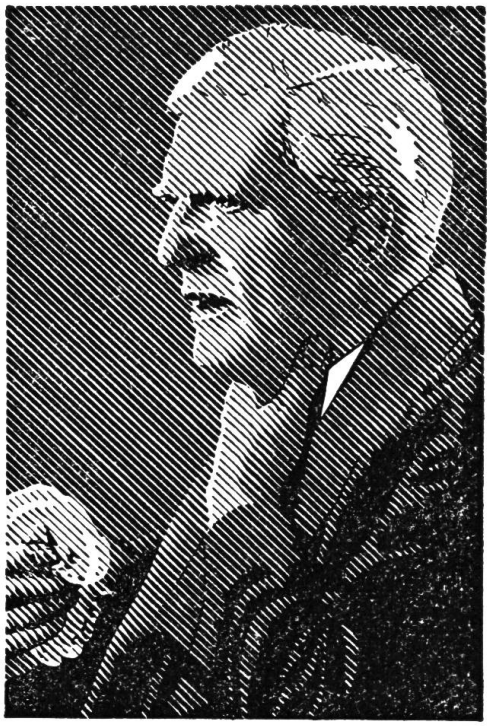
Hals in Gefahr!

Der Mensch im Berufe — das Kind, das zur Schule geht — ist täglich der Erkältungsgefahr ausgesetzt.

Die meisten Erkältungen aber nehmen ihren Anfang im Halse. Dort setzen sich die eingeatmeten Krankheitskeime fest. Dort erzeugen sie Gifte, die oft Ursache bösartiger Infektionen sind.

Darum den Hals stärken, ihn abdichten gegen die eindringenden Krankheitskeime, ihn festigen gegen drohende Gefahr!

Machen Sie sich die vielgerühmte Sansilla-Schutzwirkung zunutze. Sie gibt Ihnen jenes Gefühl der Sicherheit vor Infektion, das jeder an Sansilla ganz besonders liebt.



Täglich gurgeln mit Sansilla spart Ihnen manchen Krankheitstag

Neue Schraubverschluss-Flaschen

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

Sansilla

das Gurgelwasser für unser Klima

Hausmann-Produkt • Erhältlich in Apotheken

geschnittene Zwiebeln, Schnittlauch, Peterli und Salz dazu geben. Ein in heisses Wasser eingeweichtes und gut ausgedrücktes Brötchen mit einem Ei verrühren und unter das Fleisch mischen. Ist die Masse zu dünn, mit Paniermehl binden. Diese Masse zu Würstchen formen, in Mehl umdrehen und in heissem Fett gelb backen.

Nudelauflauf mit Fleischfüllung

Man schnetzelt Resten von gekochtem Fleisch ziemlich fein. In heissem Fett Zwiebeln hellgelb rösten, das Fleisch hinein geben, mit Mehl bestäuben, das Ganze bräunen, mit ziemlich viel Fleischbrühe ablöschen und aufkochen lassen. Das Ganze unter nicht ganz weich gekochte Nudeln mischen, das Gericht in eine feuerfeste Schüssel füllen, etwas geriebenen Käse und einige Butterflöckchen oder Nidel darüber geben. Fein geschnittener Schinken oder Speck unter das Gericht gemischt, macht es noch kräftiger. Es wird eine halbe Stunde in schwacher Hitze gebacken.

Béchamelle-Suppenfleisch

Ein schönes Stück gekochtes Suppenfleisch wird in Scheiben geschnitten und sorgfältig in einer länglichen Backschüssel angerichtet. Man bereitet eine dickliche Béchamellesauce, in die man ganz wenig Zucker und sehr viel geriebenen Meerrettich rührt, gibt diese Sauce über das Fleisch und gratiniert das Gericht im Bratofen.

Fleischkräpfli

1. Teig: 300 g gesiebtes Mehl, 150 g Butter, 1 dl Salzwasser, Saft von einer halben Zitrone.

Salz und Zitronensaft mit Wasser mischen. Butter in Mehl verreiben und nach und nach das Wasser hinzufügen. Den Teig leicht kneten bis er glatt ist und nicht mehr klebt. Eine Stunde ruhen lassen, auswallen und dasselbe nach einer weitern Viertelstunde wiederholen. Man kann aber auch gewöhnlichen, ungesüssten, geriebenen Teig dazu verwenden.

2. Füllung: 250 g fein gehackte Fleischresten, eine Zwiebel, etwas Bratensauce, Mehl, Ei, ein bis zwei dl Nidel. Die fein gehackte Zwiebel dämpfen, das Fleisch hinzufügen, mit Mehl bestäuben, mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen, mit der Bratensauce ablöschen, den Nidel dazu geben und kurz aufkochen. Unter die abgekühlte Fleischmasse ein Ei mischen.

Der Teig wird viereckig, etwa 2½ mm dick ausgewallt, in Quadrate aufgeteilt (15 cm), mit dem Fleisch belegt, die Ränder mit Wasser befeuchtet, das Teigblatt über das Fleisch geschlagen, die Ränder gut angedrückt, die Oberfläche mit Eigelb bestrichen und die Kräpfli 20 Minuten im Ofen gebacken.

Tuchfabrik Schild A.-G.
Bern und **Liestal**

Kleiderstoffe
Wolldecken

Grosse Auswahl — Fabrikpreise
Verlangen Sie Muster — Versand an Private
Annahme von Wollsachen