

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 15 (1939-1940)
Heft: 5

Artikel: Nicht nur Kabis
Autor: Schuppisser, Anna
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1066491>

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: 15.02.2026

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

Küchen Spiegel



Nicht nur Kabis

Von Anna Schuppisser

Wenn man Gemüse und Salate gern hat, wird es im Februar in der Küche meist etwas langweilig. Es gibt ja so wenig gutes, frisches Gemüse ! Nach einigen Jahren Praxis in der Küche habe ich aber allmählich gelernt, dass es beim Kochen in jeder Jahreszeit darauf ankommt, sich nach der Decke zu strecken. Die wenigen Gemüse gut und immer wieder anders zuzubereiten, das ist die Kunst, auf die es jetzt ankommt.

Wenn man wieder einmal mit neuer Unternehmungslust ans Kochen geht (Aufsuchen passender Rezepte, vermehrte Verwendung von Nidel für die verschiedenen Gerichte usw.), so stellt es sich heraus, dass die Auswahl an anregenden Variationsmöglichkeiten für Gemüse und Salate in Wirklichkeit auch in diesen Monaten überraschend gross ist.

Probieren Sie einmal das Rezept vom gedämpften Kohl Nr. 1, aber so, dass Sie ihn wirklich und wahrhaftig nicht länger als zehn Minuten kochen. Er schmeckt so delikat, so richtig nach « frühlingsfrischem » Gemüse, dass man den guten hausbackenen Kabis gar nicht zu erkennen vermeint.

Ebenso sind die Kohlwürstchen sehr zu empfehlen. Oder aber, man rollt irgend eine Fleischfülle in grosse überbrühte Kohlblätter, bindet die Kohlwürstchen und brät sie dann mit Beigabe von Nidel im Backofen.

Für Spinat möchte ich immer wieder empfehlen, die gewaschenen Spinatblätter ohne jeglichen Wasserzusatz aufs Feuer zu bringen. Spinat enthält viel Flüssigkeit, die zum Dünsten volllauf genügt. Auf diese Weise entfällt das Weggiessen des Spinatwassers, in dem die wichtigsten Nährstoffe enthalten sind.

Gebackener Blumenkohl, gebackene Schwarzwurzeln, gebackene Gemüse überhaupt, eignen sich, mit einer pikanten Sauce oder Mayonnaise serviert, sehr gut als Hauptgericht. Und Püree aus Blumenkohl oder Stachys ist eine angenehme und dankbare Abwechslung im Menu.

Aber noch lang nicht so dankbar wie der Salat aus Sauerkraut ! Abgesehen von seiner Bekömmlichkeit — gilt er doch in Diätsanatorien als ein ganz wichtiges Gericht — schmeckt er ausgezeichnet und hilft oft aus der winterlichen Salatverlegenheit heraus, als richtige Illustration dafür, dass man sich auch jetzt mit ganz billigen Gemüsen gut durchhelfen kann.

Gedämpfter Kohl :

1. Kohl wird fein geschnitten und in Salzwasser, nicht zugedeckt, nicht länger als 10 Minuten lang gekocht. Man lässt ihn abtropfen und serviert ihn mit

Buttersauce, Milchsauce oder überstreut ihn mit in Butter geröstetem Paniermehl.

2. Kohl wird geputzt, in vier Teile geschnitten, in Salzwasser unzugeschlossen gekocht, wobei man etwas Kümmel mitkochen lässt. Man lässt den Kohl abtropfen, legt ihn auf die Schüssel und übergießt ihn mit Butter.

3. Der Kohl wird wie im vorigen Rezept zubereitet und mit in Butter geröstetem Paniermehl übergossen.

Kohl-Würstchen :

1½ kg Kohl wird weich gekocht und gehackt. Das Gehackte wird mit feingeschnittener Zwiebel in Butter geröstet, mit drei Eiern und Paniermehl vermengt und gewürzt. Man formt von der Masse kleine Würstchen, die in Mehl, Ei und Paniermehl gewendet werden und bakt sie.

Kohl mit saurem Nidel :

Weichgekochter Kohl wird grob gehackt. Dazu kommt, auf einen Kohlkopf, 50 g Butter, 50 g Paniermehl, 1 Wasserglas voll saurem Nidel, sowie Salz und Muskatnuss. Man dünstet das Gemüse noch ½ Stunde. Wenn es zu dick ist, wird es mit Kohlbrühe verdünnt.

Diätspinat :

Spinat wird geputzt, gewaschen und ohne Wasser oder mit nur ganz wenig Salzwasser aufgesetzt. Die Spinatblätter werden nicht passiert, sondern bleiben ganz. Auf 1 kg Spinat macht man eine Buttersauce aus 1 Esslöffel Butter und ½ Teelöffel Mehl, giesst zuerst mit kaltem Wasser, dann mit der Spinatbrühe auf, salzt und gibt den Spinat hinein. Man lässt noch eine Zeitlang dünsten und gibt knapp vor dem Anrichten etwas kalte Milch oder Nidel dazu.

Spinat :

1 kg geputzter, gewaschener Spinat kommt ungedeckt in ganz wenig siedendes Salzwasser. Wenn er gekocht ist, siebt

man ab, drückt ihn gut aus und passiert ihn. In einem Esslöffel Butter bräunt man einen Esslöffel Mehl und gibt ½ Esslöffel feingehackte Zwiebel hinein. Dann giesst man mit der Spinatbrühe auf, gibt den Spinat hinein, salzt, lässt ihn aufkochen und noch einige Minuten schwach ziehen.

Spinat mit Käse :

Die gekochten, vom Wasser befreiten Spinatblätter werden häufchenweise von zwei Seiten auf Butter angebraten und mit Reibkäse überstreut serviert.

Blumenkohl mit Käse :

Blumenkohl wird geputzt, in Salzwasser weich gekocht, vom Wasser befreit, auf die Schüssel gelegt und mit geriebenem Käse bestreut und heißer Butter übergossen.

Gebackener Blumenkohl :

Blumenkohl wird gekocht. Man lässt gut abtropfen, zerlegt ihn in einzelne Röschen, die man mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie bestreut. Man lässt sie ¼ Stunde lang in einer Marinade aus Öl und Zitronensaft liegen, dann nimmt man die Röschen heraus, taucht sie in Backteig, bakt sie schwimmend in heißem Öl und serviert sie, mit gehackter gerösteter Petersilie überstreut. Man kann eine Tomaten- oder Käsesauce dazu servieren.

Gebratene Stachys :

Man putzt Stachys, überbrüht sie, lässt sie abtropfen und trocknet sie ab. Dann salzt man sie ein wenig und gibt sie in heiße Butter in eine Pfanne. Man lässt sie bei lebhaftem Feuer von allen Seiten leicht anbraten und bestreut sie vor dem Servieren mit gehackter Petersilie.

Stachyspüree :

Man lässt 500 g Stachys und 150 g geschälte, in kleine Würfel geschnittene



Lebe gesund - trinke

Kneipp Malzkaffee

Kartoffeln nicht zu weich kochen. Wenn sie gekocht sind, lässt man abtropfen, passiert und lässt das Püree auf starkem Feuer etwas einkochen. Dann gibt man soviel Milch dazu, als für den Püreezustand erforderlich ist, lässt das Ganze nochmals warm werden, nimmt die Masse vom Feuer weg, gibt einen Esslöffel Butter dazu und serviert.

Gebratene Schwarzwurzeln :

Schwarzwurzeln werden geputzt, gekocht, in kleinfingerlange Stücke geschnitten, zugedeckt in Butter gebraten, gesalzen, gepfeffert und mit gehackter Petersilie bestreut.

Gebackene Schwarzwurzeln :

Schwarzwurzeln werden geputzt und gekocht. Man lässt sie gut abtropfen, schneidet sie in 8 cm lange Stücke, gibt sie in eine Schüssel, salzt, pfeffert sie und fügt Zitronensaft, etwas Öl und gehackte Petersilie hinzu. Man lässt sie $\frac{1}{2}$ Stunde in dieser Marinade, wobei man sie öfter schüttelt.

Dann lässt man sie gut abtropfen, taucht sie in Backteig und bäckt sie schwimmend in heissem Öl. Man muss das Öl gut abtropfen lassen und serviert mit gehackter Petersilie.

Mangoldgemüse :

Der Mangold wird geputzt, gewaschen und ohne Wasser oder mit nur ganz wenig Salzwasser aufgesetzt. Die Blätter werden nicht passiert, sondern bleiben ganz. Die weitere Zubereitung ist bei dem Diätspinat angegeben.

Rüben :

$\frac{1}{2}$ kg gelbe Rüben werden geputzt und in Rädchen geschnitten. Man dünstet sie in Butter zugedeckt beinahe weich. Nunmehr gibt man 1 Esslöffel Mehl hinein und giesst dann mit Brühe auf. Man salzt, lässt das Ganze aufkochen und gibt

vor dem Anrichten 3 Esslöffel kalte Milch dazu.

Gebackene Gemüse :

Alle Arten Gemüse — Kohlraben, Mangoldstiele, Karotten, Blumenkohlröschen, grüne Bohnen usw. — werden geschält, in kleine Stückchen geschnitten und leicht in Salzwasser überkocht. Bei kleinem und zartem Gemüse kann das Überkochen ganz wegfallen, insbesondere bei grünen Bohnen und Mangoldstielen. Die rohen Gemüsestücke werden mehr, die gekochten weniger gesalzen. Man taucht sie in Backteig oder nur in Mehl und bäckt sie schwimmend in siedendem Öl. Es muss dies knapp vor dem Servieren geschehen, da Gebackenes nicht lange stehen darf. Man lässt sorgfältig und gut auf Löschpapier abtropfen und serviert.

Kohlrabensalat :

Blättrig geschnittene Kohlraben werden überbrüht und mit Essig oder Zitronensaft, Öl und Salz angemacht.

Sauerkraut als Salat :

Sauerkraut wird mit Essig oder Zitronensaft, Öl, Salz und nach Belieben mit ganz wenig Zucker, als Salat angemacht.

Fenchelsalat :

Er ist viel zu wenig bekannt. Der gesäuberte Fenchel wird fein geschnitten (nicht gerieben) und mit Öl und Zitronensaft angemacht. Ein Löffel Nidel macht den Salat noch feiner.

Spinatsalat :

Rohe, zarte, von den Stielen befreite Spinatblätter werden fein geschnitten und mit einer Salatsauce, welche womöglich Nidel enthält, angemacht. Ein vorzüglicher Ersatz für Kopfsalat.



Anstatt lang herumzulaborieren



einfach mit SKIWA präparieren

