

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 16 (1940-1941)  
**Heft:** 12

**Rubrik:** 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](#)

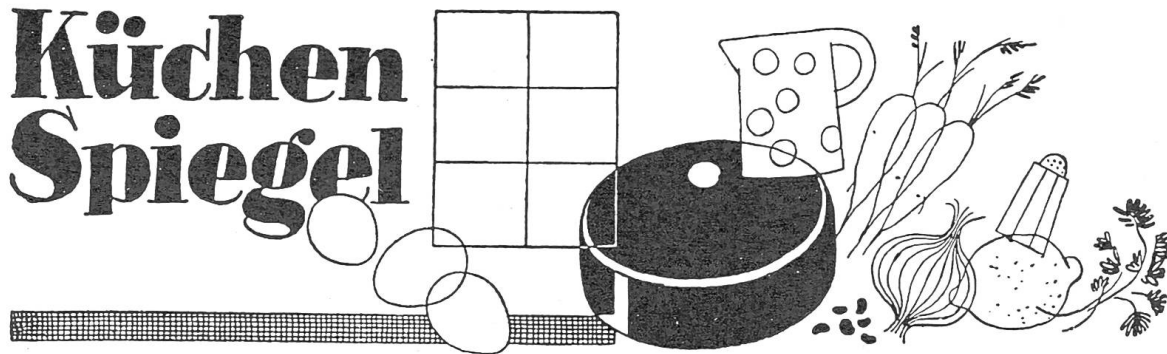
### **Terms of use**

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:** 02.04.2026

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

# Küchen Spiegel



## Billige und doch gute Gerichte

### *Antworten auf unsere Rundfrage*

#### *Baselbieter Mehlsuppe*

(für 4—6 Personen)

- 10 Chelle Mehl,
- 5 Löffel Fett,
- 1 Pfd. Kartoffeln,
- Schüblinge oder Cervelats.

Das Mehl wird braun geröstet, abgelöscht und 1 Stunde leise gekocht. Die Kartoffeln in Würfel schneiden und in Salzwasser kochen.  $\frac{1}{4}$  Stunde vor dem Anrichten werden die gewaschenen Würste in die Suppe gegeben. (Nicht kochen lassen!) Diese mit den Salzkartoffeln in die Suppenschüssel anrichten und mit Reibkäse servieren.

(Die Mehlsuppe kann dick gehalten und vor dem Anrichten mit dem Kartoffelwasser verdünnt werden.)

*M. B.*

#### *Linsen-Eintopfgericht*

(in unserer Familie « Linsensuppe » genannt) (für 5 Personen)

In 50 g Fett werden 100 g Mehl gleichmässig braun geröstet; dann gibt man unter beständigem Rühren 4 Liter kaltes Wasser dazu. Nun fügt man 500 g am Abend vorher eingeweichte Linsen bei, sowie eine halbe Zwiebel samt Schale. Die

Suppe wird aufgekocht, gesalzen und dann auf ganz keiner Flamme 2—2 $\frac{1}{2}$  Stunden weitergekocht (wenn möglich in einer Kochkiste!). 1 Stunde vor dem Anrichten fügt man 1 Pfund in Scheiben geschnittenen Lauch und  $\frac{1}{2}$  Pfund in kleine Würfel geschnittene Kartoffeln bei. 3 Paar Wienerli werden in Scheibchen geschnitten, in einen grossen Topf gelegt und die Linsensuppe darüber angerichtet, nachdem man noch 3 Esslöffel Essig darunter gerührt hat. Die Konsistenz dieses Gerichtes soll diejenige einer dicken Suppe sein.

*E. P.*

#### *Gurkenauflauf*

(für 3 Personen)

Eine grosse Gurke wird geschält, der Länge nach halbiert, von den Kernen befreit, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten und mit einer kleingeschnittenen Zwiebel in Oel oder Fett in einer feuerfesten Gratinform halbweich gedünstet. Dann gibt man eine Tasse Reis dazu und 5 oder 6 in Scheiben geschnittene Tomaten, das nötige Salz, eine Messerspitze Liebstöckelpulver und übergiesst das Ganze mit heisser Fleischbrühe oder Wasser. (Die Flüssigkeiten müssen zusammen, Gurken- und Tomatensaft eingerechnet, 3 Tassen er-

geben.) Man deckt zu und dämpft noch 20 Minuten.

Vor dem Anrichten überstreut man das Gericht mit geriebenem Käse, stellt es noch einige Augenblicke in den Ofen, damit sich der Auflauf leicht überkrustet und serviert zu heissen Würsten oder kaltem Aufschnitt.

J. S.

### *Ochsenherzpfeffer*

(für 3 Personen)

1 Pfund Ochsenherz wird in drei bis vier Stücke geschnitten, mit 1 Prise Pfeffer, 1 Messerspitze Koriander, 1 Lorbeerblatt, 2 in einer halben Zwiebel steckenden Nelken, etwas geriebener Muskatnuss, 1 Knoblauchzehe, zerschnittenen Zwiebeln, Gelbrüben, Sellerieknollen und Lauch, sowie gehackten frischen Gewürzkräutern aus dem eigenen Garten: Liebstöckel, Basilikum, Thymian, Estragon, 2—3 Blätter Zitronenmelisse, Pfefferminz und dem



nötigen Salz in ein passendes Tongefäss gebracht, mit 2 Esslöffel Weinessig und einem Glas Rotwein übergossen und mehrere Tage zugedeckt in einen kühlen Raum gestellt.

Zwei Stunden vor der Essenszeit wird das Fleisch herausgenommen, die Beize aufgekocht, das Fleisch wieder hineingebracht und  $1\frac{1}{2}$  Stunden gekocht.

Alsdann werden eine oder zwei Handvoll gewaschene Rosinen oder getrocknete Weinbeeren beigegeben und das ganze noch eine  $\frac{1}{2}$  Stunde weitergekocht. Vor dem Servieren rührt man 1 Löffel Paidol oder Mehl mit Milch zu einem glatten Teig an, gibt ihn der Sauce bei, lässt kurz aufkochen und serviert den Herzpfeffer zu Spätzli oder Kartoffelstock.

J. S.

### *Kalbslunge mit Pilzen*

(für 3 Personen)

$1\frac{1}{4}$  bis  $1\frac{1}{2}$  Pfund Kalbslunge wird in drei Zentimeter grosse Würfel geschnitten und in heissem Fett auf allen Seiten gut angebraten, mit einer Tasse heisser Fleischbrühe oder Wasser abgelöscht, gesalzen, gepfeffert, mit einer Messerspitze Rosmarinpulver bestreut, etwas Liebstöckelpulver, gehackten Peterli, fein geschnittene Zwiebeln, ein Lorbeerblatt, welches mit zwei Nelken auf eine Zwiebelhälfte geheftet ist, beigegeben und eine Stunde gekocht. Dann wird die Zwiebel mit dem Lorbeerblatt und den Nelken herausgenommen und  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{2}$  Pfund gewaschene und geputzte Pilze zugegeben. Es können Champignons, Eierschwämme, blättriggeschnittene Steinpilze oder der echte Reizker sein. Nach 20 Minuten streut man etwas Mehl über das Ganze, giesst ein Glas Weisswein dazu, lässt kurz aufkochen und serviert zu Reis oder Salzkartoffeln.

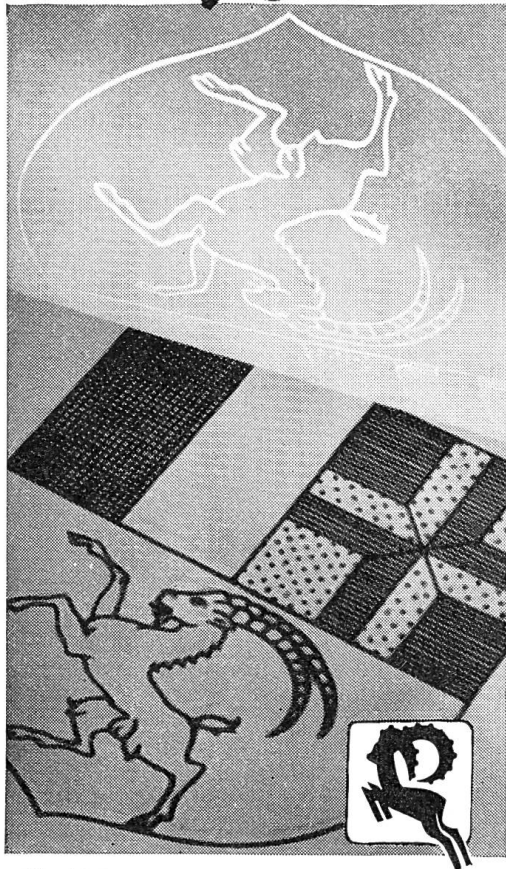
J. S.

### *Spaghetti oder Reis mit Kalbfleisch*

(für 3—4 Personen)

150 g mageres, gehacktes Kalbfleisch II. Qualität,  
30 g Magerspeck,  
300 g Spaghetti (oder Reis),  
1 Zwiebel, 1—2 Rübli, etwas Sellerie, Lauch und Peterli,  
1—2 Bouillonwürfel, Tomaten oder Tomatenpüree,  
Reibkäse.

# Künstliche Prägezeichen



für kleinere Auflagen - Firmenzeichen, Schutzmarken, Abzeichen - prägen wir in unserer Spezialabteilung in mustergültiger Art sehr prompt - ferner Leinen- und Fantasiemuster jeder Art. Die Landquart Kollektion enthält die dafür geeignetsten Papiere. Geben Sie Ihren Geschäftspapieren eine eigene Note. Verlangen Sie Vorschläge. Papierfabrik

## Landquart

Die Feinde Ihrer Lebensfreude, Kopfweh und Migräne, bekämpft erfolgreich

**Contra-Schmerz**

In allen Apotheken. 12 Tabletten Fr. 1.80

Das feingehackte Gemüse und das gehackte Fleisch in die angebratenen Speckwürfel geben, gut rösten und 1 Löffel Mehl und das Tomatenpüree dazugeben. Mit Fleischbrühe ablöschen und, wenn möglich, etwas von der Milch abgenommenen Nidel beifügen. Eine halbe Stunde leise kochen lassen. Den ziemlich dünnen, aber sämigen Brei in der Sauce zu den Spaghetti oder zum Reis servieren. Nach Belieben Reibkäse als Beigabe.

M. B.

### Reis mit Cervelats und Tomaten

Eintopfgericht für 5 Personen

4—5 Cervelats der Länge nach in 4 Teile und nachher in kleine Würfel schneiden. Diese Würfel werden in Fett gut angebraten,  $2\frac{1}{2}$  Tassen Reis zugegeben und durchgedämpft. Ablöschen mit heisser Bouillon (pro Tasse Reis 3 Tassen Wasser und einige Bouillonwürfel), salzen. 1 Pfund Tomaten werden in Stücke geschnitten und beigefügt. Alles 20 Minuten auf ganz kleinem Feuer kochen, bis der Reis weich aber noch körnig und die Flüssigkeit fast eingekocht ist (statt Tomaten kann Tomatenpüree verwendet werden).

M. B.

### Landjägerreis

(für 4 Personen)

2 Tassen Reis in etwas Fett dämpfen, mit 6 Tassen Fleischbrühe (auch von Bouillonwürfeln) ablöschen und auf kleinem Feuer 20 Minuten kochen. Kurz vor dem Anrichten 3—4 geschälte, in dünne Schnittchen geteilte Landjäger beifügen. Das Gericht kann sehr verfeinert werden durch einige Löffel Rahm (von der Milch abgenommen).

M. B.

Jetzt, wo die Ration Hülsenfrüchte knapp ist, sind folgende zwei Gerichte sehr vorteilhaft:

### Weisse Büchsenbohnen mit Cervelats

(1 Büchse für 3 Personen)

2—3 geschälte Cervelats der Länge nach vierteln und in kleine Würfel schneiden. In wenig Fett durchbraten, die Büchsenböhnli (Haricots Cassoulet) dazugeben und heiss werden lassen.

### Eine gute Bohnensuppe

5—6 Kochlöffel Mehl in Fett hellbraun rösten, ablöschen und 1 Büchse weisse Bohnen (Haricots Cassoulet) begeben. 1—2 Bouillonwürfel beifügen, salzen und 15—20 Minuten kochen lassen. Diese Suppe ist sehr sättigend, ein leichtes Gericht (Omelette, Spiegeleier) genügt nachher, sie kann aber auch mit gebratenen Cervelatswürfeli als Eintopfgericht serviert werden.

M. B.

### Vollmilchquarg-Dessert

(für 5 Personen)

250 g Quarg

2—3 Esslöffel Zucker

2 dl Milch

1 Eigelb

2 Esslöffel geriebene Haselnüsse  
Beeren oder Konfitüre.

Alle diese Zutaten werden mit einem Schneebesen tüchtig untereinander gemischt, bis die Masse luftig wie geschwungener Nidel aussieht. Dann gibt man entweder frische Beeren, geriebene Äpfel, Rhabarberkompott oder etwas Konfitüre darunter. Nach Belieben kann man auch geriebene Zitronenschale, Weinbeeren, Vanille usw. als Gewürz verwenden. Das Dessert sieht am hübschesten aus, wenn man es in kleinen Glasschalen oder in Gläsern serviert. Es sollte möglichst kalt sein.

H. H.

### Lösung der Denksportaufgabe von Seite 26

*Lösung:* Am billigsten kommt die Reparatur wenn man die drei Glieder eines Teilstückes öffnet und damit die verbleibenden vier Teilstücke verbindet. So kommt die Reparatur auf 60 Rappen zu stehen.



Salate mit

**NUXO-SALATSAUCE** (fixfertig, markenfrei) - ein Genuss! Ein Versuch überrascht auch Sie.

Die Ferien voll genießen dank

**Cella** auflösbare Binde, oder

**Mensa** mit weicher Wattefüllung,

**Eos** das Monatskosmetikum.

«FLAWA» Schweizer Verbandstoff-Fabrik AG., Flawil