**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber
**Band:** 16 (1940-1941)
**Heft:** 1

**Rubrik:** Billige und doch gute Gerichte : Antworten auf unsere Rundfrage

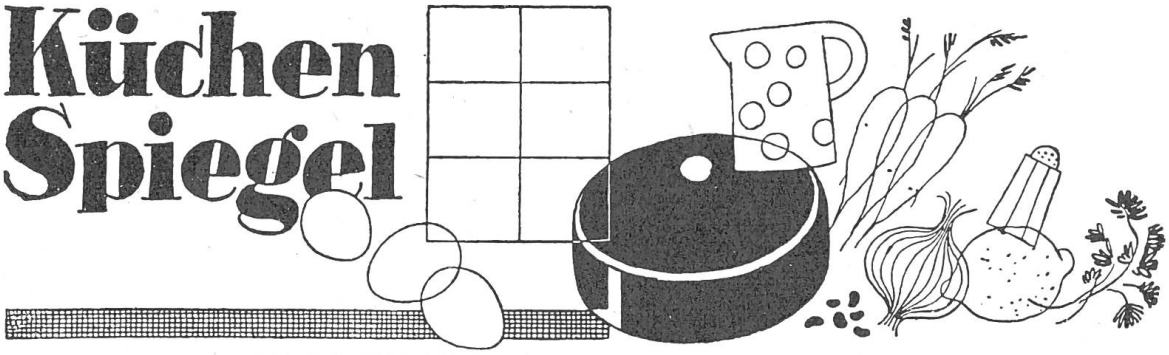
**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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:** 10.08.2025

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




# Billige und doch gute Gerichte

## *Antworten auf unsere Rundfrage*

### *Speck-Kohl*

Sehr kräftiges, schmackhaftes Eintopfgericht. Für 5—6 Personen

| | | |
|---|---|---|
| 1 schöner Kohl oder Kabis . . . . | Fr. —.40 | bis —.60 |
| 1 kg Kartoffeln . . | » —.25 | |
| 300—400 g Magerspeck . . . . | » 1.30 | » 1.60 |
| 2 Löffel Mehl . . | » —.05 | |
| 2—3 Löffel Fett . | » —.10 | |
| | Fr. 2.10 | bis 2.60 |

Der Krautkopf wird entblättert, die grossen Rippen entfernt, die Krautblätter gewaschen und in kochendem Wasser 2—3 Minuten vorgekocht. Das Fett erhitzen, das Mehl hellgelb rösten und mit Wasser ablöschen. Nun werden die rohen, in Scheiben oder Würfel geschnittenen Kartoffeln mit dem Kraut und dem in Tranchen geschnittenen Speck lagenweise eingefüllt, leicht gesalzen und alles langsam weichgekocht. Die Brühe soll das Gemüse beim Einfüllen knapp decken.

### *Geschnetzeltes*

Für 4 Personen

| | |
|---|---|
| 375 g Kalbsgestell, Herz, Lunge . . . . . | Fr. —.75 |
| 100 g geräucherten Speck . | » —.35 |
| Fett und Zutaten . . . . | » —.30 |
| | Fr. 1.40 |

Fein geschnittener, durchzogener Speck und das Fett heiss werden lassen, das fein geschnetzelte Kalbsgestell rasch anbraten, 1 Teelöffel Mehl und eine Prise Salz darüber streuen, wenden, mit etwas Bouillon ablöschen und rasch servieren.

### *Reis mit Kalbfleisch* (Eintopfgericht)

Für 3—4 Personen

| | |
|---|---|
| 300 g Kalbfleisch . . . . | Fr. 1.80 |
| 400 g Karoliner Reis . . . | » —.40 |
| 3 Bouillonwürfel . . . . | » —.10 |
| 3 Löffel Fett . . . . . | » —.15 |
| | Fr. 2.45 |

Das Fleisch (man verlangt am besten Schnitzel) wird in kleine Stückchen geschnitten und im heissen Fett recht gut durchgebraten. (Es muss Farbe annehmen, da das Gericht dadurch viel schmackhafter wird.) Den Reis waschen, sehr gut abtropfen lassen und zum Fleisch geben. Zusammen noch etwas dämpfen, dann mit Wasser ablöschen (pro Tasse Reis 3 Tassen Wasser). Salzen, die Bouillonwürfel hinzugeben und nun zugedeckt auf ganz schwachem Feuer 20 Minuten kochen. Der Reis muss recht saftig sein und wird mit Salat serviert. (In der Tomatenzeit können zerschnittene Tomaten mitgekocht werden.)

*Hörnli mit Kartoffelmöckli*
Für 4 Personen

| | |
|---|---|
| Hörnli | Fr. —.70 |
| Kartoffeln | » —.10 |
| Käse | » —.60 |
| Butter | » —.30 |
| Zwiebel | » —.05 |
| | Fr. 1.75 |

Koche ein Pfund grobe Hörnli im Salzwasser weich. Je nach Art der Kartoffeln koche gleichzeitig oder etwas später 4—5 in kleine Möckli geschnittene rohe Kartoffeln mit. Richte die Hörnli auf eine mit geriebenem Käse belegte Platte an, lagenweise Hörnli, Käse usw. Uebergiesse mit Butter oder Fett, in welchem Zwiebelringli knusperig gebakken wurden. Lege die Ringli über die Mitte der Platte, serviere sofort mit Salat. Es ist ein Innerschweizergericht, das schnell und mühelos zubereitet ist.

*Rübli mit Kartoffeln und Speck*
Für 5—6 Personen

| | |
|---|---|
| 350 g Speck | Fr. 1.60 |
| 1 kg Rübli | » —.40 |
| 1 kg Kartoffeln | » —.20 |
| 2 Bouillonwürfel | » —.08 |
| 1 Zwiebel | » —.02 |
| 2 Löffel Fett | » —.10 |
| | Fr. 2.40 |

1 kg Rübli waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine gehackte Zwiebel in Fett hellgelb dämpfen, die Gelbrüben dazugeben, etwas mitdämpfen und ½ Liter heisses Wasser dazugiessen, salzen (mit Vorsicht, da der Speck dazukommt). 300—400 g Magerspeck in vier bis fünf Tranchen auf die Rübli legen und während einer halben Stunde halbweich kochen. Nun 1 kg in Scheiben geschnittene rohe Kartoffeln beigeben und 20—30 Minuten weiterkochen lassen, bis alles schön weich ist. Einige Bouillonwürfel verbessern das Gericht, sie können im Ablöschwasser aufgelöst werden. Das Gericht schmeckt ganz ausgezeichnet und wird auch von allen denen gern gegessen, die sonst nicht Liebhaber der etwas süsslichen Rübli sind. Es scheint mir besonders deshalb wertvoll.

*Sterz*
Für 3 Personen

| | |
|---|---|
| 1 Löffel Fett | Fr. —.08 |
| 4 dl Milch | » —.13 |
| ½ l Wasser | |
| 200 g Mais | » —.15 |
| Salz | » —.01 |
| | Fr. —.37 |

In der Röstipfanne mit dem dicken Boden wird das Fett heiss gemacht. Das heisse Wasser und die Milch mit dem Salz hineingegeben. (Es geht gut ohne Spritzen.) Jetzt rührt man gleich den Mais hinein und rührt bis der Brei kocht. Die Hitze lassen wir weiter gut eingeschaltet, decken aber die Pfanne. So braten wir den Mais wie Rösti in 20 Minuten fertig, indem wir ihn etwa alle 5 Minuten wenden.

*Cervelats-Kartoffeln*
Für 3 Personen

| | |
|---|---|
| 3 Cervelats | Fr. —.75 |
| 3 Scheiben Speck (30 g) | » —.15 |
| 4 Eier | » —.50 |
| 1 Pfund Kartoffeln | » —.10 |
| 1 Zwiebel | » —.02 |
| 2 Löffel Fett | » —.08 |
| | Fr. 1.60 |

Pro Person: 1—2 gesottene Kartoffeln, 1 Cervelat (noch besser Lyoner II), 1 dünne Scheibe Magerspeck, 1—2 Eier.

Die Cervelats werden geschält und in ziemlich dünne Scheiben geschnitten. Der Speck (kann auch weggelassen werden) wird in 4—5 cm² grosse Scheibchen geschnitten. Nun den Speck leicht anbraten, nach Belieben feingeschnittene Zwiebeln beigeben, die Wurstscheiben ebenfalls, und all dies schön durchbraten. Dann kommen die wie für Rösti zubereiteten Kartoffeln dazu, salzen und das Ganze sorgfältig (die Wurst sitzt gern an) hellbraun backen. Zuletzt gibt man die zerklopften, gesalzenen Eier darüber,

lässt sie gerinnen und richtet an. Sofort servieren!

*Schokoladetorte*

(ohne Anken, ohne Mehl)

| | |
|---|---|
| 2 Eier . . . . . | Fr. —.28 |
| ½ Pfund Zucker . . . . | » —.18 |
| ½ Pfund Kartoffeln . . . | » —.05 |
| 2 Esslöffel Kakao . . . . | » —.06 |
| 1 Esslöffel Schokoladepulver | » —.05 |
| 4 Esslöffel Griess . . . . | » —.05 |
| 1 Esslöffel Sultaninen . . | » —.07 |
| 1 Backpulver . . . . . | » —.15 |
| Zitronenrinde . . . . . | » —.07 |
| | Fr. —.96 |
| Guss . . . . . | » —.28 |
| | Fr. 1.24 |

Zum Guss:

| | |
|---|---|
| 70—80 g Schokolade . . . | Fr. —.25 |
| 1 grosser Essl. Zucker (30 g) | » —.03 |
| | Fr. —.28 |

Eigelb mit 2 Esslöffel Wasser und dem Zucker schaumig rühren; dann die gekochten, erkalteten, geriebenen Kartoffeln (am besten vom Vortag) darunter geben, ebenso die übrigen Zutaten, zuletzt den steifen Schnee der zwei Eier.

Die Torte wird in gut ausgefettetem Springblech im mittelheissen Ofen gebacken. Am folgenden Tag wird aus Schokolade, Zucker und wenig Wasser ein Guss bereitet und darauf gestrichen, nach Belieben mit geschälten Mandeln verziert.

Variation: Statt Kakao und Schokolade gibt man der Masse 2 Esslöffel geriebene Haselnüsse oder Mandeln zu und auf die fertige Torte einen Guss aus Staubzucker mit einem Schluck Kirschwasser (oder Arrak).

Die Torte schmeckt sehr gut und hält sich mehrere Tage frisch.

*Griesspudding*

als Dessert für 6 Personen; dient er als Nachtessen mit Butter und Brot und Tee oder Kaffe für 4 Personen. (Ich möchte zum voraus erwähnen, dass meist viel zu viel Griess genommen wird, so das er pappig und schwer wird und man ihn mit Mühe hinunterwürgt.)

| | |
|---|---|
| 1½ l Milch . . . . . | Fr. —.53 |
| 140 g Grobgriess . . . . | » —.10 |
| 30 g Griesszucker . . . . | » —.05 |
| die abgeriebene Schale einer Zitrone . . . . . | » —.05 |
| | Fr. —.75 |

Die Milch wird zum Kochen gebracht, die abgeriebene Schale von einer Zitrone dazugegeben, kurz vor dem Kochen fügt man den Griesszucker hinzu, dann, wenn die Milch zu kochen beginnt, rührt man das Griess langsam hinein und lässt den Brei auf ganz kleinem Feuer oder in der Kochkiste (hie und da etwas rühren, damit er nicht ansitzt) langsam kochen, bis er die nötige Dicke hat. Nun nimmt man ihn vom Feuer und rührt ihn (was sehr wichtig) tüchtig, bis er erkaltet ist. Dies macht den Pudding luftig und fein, wie wenn Nidel dabei wäre. Die Zitrone gibt der Masse den « Flavour ». Masse in Puddingform einfüllen.

*Eineikuchen*

Kosten: Fr. —.50

¾ Tasse Nidel (von der gekochten Milch abgenommen), 1 Tasse Zucker, 1 Tasse Mehl, 1 Ei, 2 Löffeli Backpulver, nach Belieben Weinbeeren, Orangeat, kandierte Früchte oder feingeschnittene dürre Aprikosen. Nidel und Zucker müssen 15 Minuten gut gerührt werden, dann fügt man Mehl und Ei und zuletzt die im Mehl gewendeten Früchte und das Backpulver bei. Der Kuchen kommt in den kalten Ofen und wird bei mittlerer Hitze 1 Stunde gebacken.

*Gefüllter Schokolade-Teekuchen*

| | |
|---|---|
| 60 g Anken . . . . . | Fr. —.35 |
| 160 g Zucker . . . . . | » —.11 |
| 2 Eigelb . . . . . | » —.28 |
| 40 g Kakao . . . . . | » —.12 |
| 8—10 gemahlene Kaffeebohnen . . . . . | » —.05 |
| ¼ Liter Milch . . . . . | » —.08 |
| 1 Paket Vanillezucker . . | » —.15 |
| ½ Pfund Mehl . . . . . | » —.14 |
| 1 Backpulver . . . . . | » —.15 |
| 2 Eierschnee . . . . . | » —.— |
| | Fr. 1.43 |
| Gelée . . . . . | Fr. —.07 |
| | Fr. 1.50 |

Butter schaumig rühren, Eigelb und Zucker dazu, dann die übrigen Zutaten, zuletzt den steifen Schnee. In gut ausgefetteter Teekuchenform langsam backen, am nächsten Tag den Kuchen der Länge nach durchschneiden, mit Johannisbeergelee füllen, beide Hälften wieder aufeinanderlegen.