Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 17 (1941-1942)
Heft: 12

Artikel: Sparsames Kochen : Ratschläge von drei Leserinnen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1067124

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: 02.10.2025

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

Sparsames Kochen

Ratschläge von drei Leserinnen

I. Fleischgerichte mit wenig Fleisch

Es ist selbstverständlich, daß mit der Fleischration, die uns zur Verfügung steht, nur ganz selten große Braten- oder Siedfleischstücke mehr gekauft werden können. Am vorteilhaftesten sind Eintopfgerichte mit Fleisch.

Von einigen Grundrezepten lassen sich viele andere ähnliche Zusammenstellungen ableiten.

Die so zubereiteten Speisen sind sehr schmackhaft, weil sie im eigenen Safte dünsten, sie sind nahrhaft und äußerst sparsam im Brennstoffverbrauch. Selbstverständlich sollten diese Gerichte durch einen Salat zu einer vollwertigen Mahlzeit ergänzt werden.

Kartoffelstock mit gehacktem Fleisch

In die gebutterte Auflaufform gibt man eine Lage Kartoffelstock, darauf eine Lage gebratenes, nach Belieben zubereitetes Hackfleisch, dann wieder eine Lage Kartoffelstock, darüber einige Butterflöckchen. Das Gericht im Ofen bei nicht zu starker Hitze überbacken. Tomaten- oder andere Sauce und Salat dazu servieren.

Kartoffeln mit Wurstresten

Gekochte Kartoffeln in feine Scheiben schneiden, ebenso zwei gebratene Bratwürste. Man gibt in die eingefettete Auflaufform eine Lage Kartoffelscheiben und etwas Salz, dann eine Lage Wursträdli, und so lagenweise weiter fahren. Zuoberst müssen Kartoffeln sein. Haushalt-Nidel (von der Milch abgenommen) und etwas Milch gut verklopfen, über das Gericht gießen, einige Butterflöckchen darüber verteilen und den Auflauf ¾ Stunden im Ofen backen.

Gulasch

Man schneide 1 Pfund Rübli in kleine Würfel oder Stängeli, ebenso 6—8 Kartoffeln. 400 g kleinwürflig geschnittenes Rindfleisch (mit Bein) wird in einem Löffel Fett mit etwas gehackter Zwiebel gut angebraten, dann mit einem Löffel Mehl bestäubt und mit zwei Tassen Wasser abgelöscht. Man salzt und pfeffert, gibt einen Bouillonwürfel in die Flüssigkeit und legt die gewürfelten Rübli und zuletzt die Kartoffeln darauf. Das Gericht wird 30 Minuten auf kleinem Feuer zugedeckt gedämpft. Vor dem Anrichten alles gut durcheinander rühren und darauf achten, daß genug Flüssigkeit vorhanden ist.

Brätkügeli in Tomatensauce

Man bereitet eine gut gewürzte Tomatensauce (nach Belieben einen Bratensaucewürfel dazu geben). Dann drückt man das Brät von zwei Rinderwürsten (Appenzeller Würste) auf einen Holzteller und gibt davon mit einem Teelöffel kleine Kügeli in die Tomatensauce. Oder man verwendet 250 g Bratwurstbrät: etwas eingeweichtes Brot mit Fett, Zwiebeln und Peterli gut braten, unter das Brät mischen, wenn nötig Mehl dazu geben, würzen. Von dieser Masse nußgroße Kugeln formen und in die Tomatensauce geben. Die Brätkügeli 10—20 Minuten in der Sauce kochen und mit Risotto oder Kartoffeln servieren.

AMBROSIA
Das feinste Speiseöl

Zum Dörren wird das Gas viel eher reichen als zum Sterilisieren. Mit der winzigen Spargasflamme können Sie den DÖRREX tagelang im Betrieb haben, ohne befürchten zu müssen, die Gasration zu überschreiten. Der DÖRREX im Haus treibt die Sorgen hinaus.

DÖRREX

Erhältlich in Geschäften für Haushaltungsartikel
U. HUBER-KELLER, SULZ-WINTERTHUR

Leberschnitten

Belegen Sie die Fleischplatte mit Toast-Brotschnitten oder mit rasch in Fett gebackenen Brotscheiben. Geben Sie das fertig gekochte Lebergericht samt Sauce über die warmen Brotscheiben. Hirn, Kutteln oder Nieren eignen sich ebensogut dazu. Mit Kartoffeln und Salat ein ausgiebiges Essen.

Spaghetti mit Kalbfleisch

Spaghetti weichkochen. Eine gute Tomatensauce zubereiten. Drei Kalbsplätzli beidseitig knusperig braten, in kleine Würfel schneiden, in die Tomatensauce geben und mit den fertigen Spaghetti gut vermischen. Salat dazu geben.

Kohlgericht

1 kg Kohl oder Kabis in acht Stücke schneiden, 5—10 Minuten in Salzwasser kochen. In das eingefettete Brattüpfi eine Lage Kohl geben, darüber 300 g Hackfleisch (mit Fett und Zwiebeln als Haché zubereitet), dann wieder eine Lage Kohl, und zuletzt (wenn möglich) 100 g feingeschnittenen Speck. 30 Minuten dämpfen. Kartoffeln als Beigericht.

II. Gute Suppen aus Speiseresten

Aus Speiseresten lassen sich sehr schmackhafte Suppen zubereiten. Sie werden alle nach dem gleichen Grundrezept zubereitet. Die Abwechslung liegt einmal in der Verschiedenheit der Resten, dann aber vor allem in der Auswahl der Gewürze und Kräuter.

Die Suppen werden sämig und feiner im Geschmack, aber geben etwas mehr Arbeit, wenn man sie vor dem Anrichten durch ein Sieb streicht: das Passe-Vite oder Sieb auf die Suppenschüssel geben und die fertige Suppe unter ständigem Umrühren mit einem Holzlöffel durch

das Sieb gießen, bis kein Rest mehr im Sieb verbleibt.

Beispiele:

Resten von Kartoffelrösti

Man schwitzt in etwas Fett einen geschnittenen Lauch und 2 Eßlöffel Mehl, löscht mit genügend Wasser ab und gibt die Rösti hinein. Mit 2 Suppenwürfel und Salz würzen und das Ganze 25 Minuten kochen. Statt Rösti können auch Kümmel- oder Speckkartoffeln verwendet werden.

Resten von Rahm- oder andern Saucenkartoffeln

Eine kleine geschnittene Zwiebel in wenig Fett gelb braten, Mehl dazu geben, mit Wasser ablöschen, die Rahmkartoffeln beifügen, salzen, 20 Minuten auf kleinem Feuer kochen, mit Kräutern oder kleinen Resten von grünem Gemüse würzen und anrichten.

Resten von Kartoffelstock

1 Rübli, 1 Stück Selleriewurzel, etwas Lauch werden fein geschnitten und mit wenig Fett gedämpft. 2 Eßlöffel Mehl zugeben, gut umrühren, den Kartoffelstock beigeben und mit dem Schwingbesen gut schwingen. Mit Salz und Bouillon würzen und 25 Minuten kochen.

Resten von Risotto oder Käsereis

Ein kleines, fein geschnittenes Blatt Kohl, etwas Lauch, Sellerie oder Rübli, ebenfalls fein geschnitten, werden in wenig Fett gedämpft. Dann gibt man Mehl dazu, rührt gut um, löscht mit Wasser ab, läßt 10 Minuten kochen, gibt den Reis bei und richtet die Suppe nach dem Wiederaufkochen an.

Resten von gedämpften Bodenräben

Man schneidet eine rohe Kartoffel in Würfeli, schwitzt sie in wenig Fett und

Die Heilwirkungen der immergrünen «CINCHONE»

(China- oder Fieberrindenbaum. Heimat: Süd-Amerika),

sind seit Jahrhunderten bekannt.

Diese kostbare Rinde liefert einen der Hauptbestandteile des Aufbau- und Wiederherstellungsmittels Elchina, das bei nervösen und geistigen Erschöpfungszuständen, Magen- und Darmbeschwerden, chronischer Übermüdung, nach Krankheit und Operationen, sich bewährt hat.

Elchina nach Dr. med. Scarpatetti und Dr. Hausmann. Originalflaschen zu Fr. 3.75 und 6.25. In allen Apotheken.

ist nicht vom Kalender abhängig. Sie erhält sich das Gefühl der Sicherheit und der Frische an allen Tagen

Camelia

die ideale Reform-Damenbinde

Camelia-Fabrikation St. Gallen. Schweizer Fabrikat

gibt 2 gehäufte Löffel Mehl dazu (Gersten- oder Vollmehl). Umrühren, mit Wasser ablöschen, die Räben beigeben und würzen. Vor dem Anrichten passieren.

III. Zieger-Gerichte

Zucchetti mit Ziegerfüllung

Fingerdicke Scheiben eines großen Zucchettis werden auf ein mit Öl bepinseltes Backblech gelegt und mit Suppenwürze bespritzt. Aus 250 g Zieger, Salz, Kümmel, verschiedenen frischen oder getrockneten Küchenkräutern, geriebenem Käse oder Tomatenpüree und Milch oder Buttermilch wird eine feste Masse angerührt und auf die Zucchettischeiben gestrichen. Das Gericht ½ Stunde im Ofen backen. Es paßt zu Bohnen, Kabisgemüse, Blumenkohl oder Spinat.

Ziegerschenkeli zu Kompott
für 4 Personen

1 Pfund Zieger wird mit 1—2 Tassen roher Milch und 50—100 g Butter gut verrührt. Dann 5 gehäufte Eßlöffel Vollmehl, 1 großer Kaffeelöffel Backpulver, eine Prise Salz, Muskatnuß, Nelkenpulver, Ingwer, Anis, 1 Kaffeelöffel Zimtpulver und 5 Eßlöffel Zucker zufügen und alles tüchtig mischen. Die feste Masse zu Schenkeli rollen und schwimmend in Öl backen. Nicht erschrecken! Die Ziegerschenkeli nehmen fast gar kein Öl auf.

Zieger-Müesli
für 4 Personen

1½ Pfund Zieger, 3 Eßlöffel Rohrzucker, 1 Pfund fein zerschnittene Äpfel oder Beeren, 2 Löffel Weizenkeime, Sultaninen und rohe Milch werden gut vermengt und zu Kaffee oder Tee serviert. Man achte darauf, den weißen Zieger stets am Anfang tüchtig zu zerkleinern und mit dem Schaumbesen zu schlagen.

Ein guter Rat ist Seifencoupons wert

Sicher, es ist heute nicht leicht, einen Haushalt zu führen. Doch in der Beschränkung zeigt sich die tüchtige Hausfrau. Sie möchten wissen, wie Sie mit Ihren Seifencoupons am besten auskommen? Nehmen Sie für die grosse Wäsche Persil, für besonders zarte und feine Stücke, die Sie etwa zwischenhinein waschen, Feva; Sie brauchen dafür nur 10 Einheiten. Mit Feva aber können Sie eine ganze Reihe von Strümpfen und andern empfindlichen Geweben waschen. So kommen Sie mit Ihren Seifencoupons besser aus.

Für die grosse Wäsche Persil!
Für zarte Gewebe Feva!

HENKEL & CIE. A.G., BASEL

PERSIL FEVA · HENCO · SIL PER · KRISIT

PD 267 a