**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber
**Band:** 18 (1942-1943)
**Heft:** 7

**Rubrik:** Mein Lieblingsgericht

**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**

## MEIN LIEBLINGSGERICHT

*Wir haben einige prominente Frauen gebeten, uns das Rezept ihres Lieblingsgerichtes mitzuteilen. Hier sind die Antworten. Es sind alles Gerichte, die heute noch gemacht werden können.*

### POLENTA ALLA PITTORA

Hierfür brauche ich folgende Zutaten:

Eine dicke Polenta aus 1 Liter Wasser und 400 g Maismehl, eine Bechamelsauce, Eierschwämme, Morcheln oder Champignons (frisch oder in Büchsen) in etwas Öl mit Gewürzen und Zwiebeln gedämpft. Reichlich Emmentaler- oder Reibkäse.

In eine bebutterte Gratinform gebe ich eine Lage Polenta, bestreue sie mit geschnetzeltem Emmentalerkäse oder geriebenem Parmesan, gebe wieder eine Lage Polenta darauf, die ich mit den gedämpften Pilzen belege und fahre so fort, bis die Polenta als oberste Lage aufgebraucht ist. Begieße das Ganze mit der Bechamelsauce, lege Butterflöckchen darauf und backe das Ganze im heißen Ofen goldgelb.

Mit Blumenkohl oder Spinat servieren.

### TONNO ALLA PEGLIESE

Aus etwas Olivenöl, Gewürzen und Zwiebeln mit einer Büchse Tomatenpüree eine gute Sauce herstellen. In Würfel geschnittene Kartoffeln darin weichkochen. Kurz bevor sie weich sind, eine Büchse Thonfisch in Stücke teilen und damit aufkochen. Gehackte Petersilie darüber streuen und mit Salat servieren.

**Margherita Oßwald-Toppi, Malerin.**

### LOB DER SOJABOHNE

Sie fragen mich an, Ihnen mein jetziges Lieblingsgericht zu beschreiben. Hätte ich jemals gedacht, daß ich es selber pflanzen werde? Und dazu eine Frucht, die ich als Kind nie zu essen bekam, da sie in fremden Ländern gedieh und uns nur durch den Namen bekannt war. Es ist

wohl ein Zeichen der Zeit, daß unsere Gemüsegärten andere Früchte tragen als vor dem Krieg. So blüht heute monatelang, feuerrot als dichte Hecke oder als aufgezogene Arabeske und zur schönsten Zierde in meinem Gemüsegarten die Sojabohne. Im Spätherbst ist es dann ein herrliches Erlebnis, die ausgereiften, dikken, glänzenden, blau-violetten Bohnen mit großen roten Tupfen zu ernten. Eigene Sojabohnen, farbenfroh und fremd anmutend. Diese Bohnen sind zur zeitgemäßen Abwechslung im Bereiche der Küche zu einem Hauptbestandteil meiner Lieblingsspeise geworden — der Minestra. Diese Gemüsesuppe hat den großen Vorteil, daß sie nach weitern Nebenspeisen nicht verlangt. Ich bereite sie folgendermaßen zu:

Die Sojabohnen werden über Nacht in frisches Wasser eingelegt. Hat man Dörrgemüse, so lege man dieses ebenfalls, jedoch separat, ein. Sonst verwende man frisches Gemüse. Am andern Tag werden die Bohnen mit dem Wasser eine Stunde vorgekocht. Ganz fein gehackte Zwiebel und eine Handvoll Reis werden in etwas Öl oder Fett stark geröstet. Dieses lösche ich mit einem Glas Rotwein ab und füge Dörrgemüse oder frisches Gemüse, welches in kleine Würfel geschnitten ist, bei. Eine frische Tomate oder eine halbe Büchse Tomatenpüree dazu. Dies alles einige Minuten zusammen dämpfen und nachher mit dem Sojawasser verdünnen. Dann wird langsam das weitere Sojawasser mit den Bohnen beigefügt und gewürzt, nur mit Salz und Pfeffer. Dies alles eine Stunde weiterkochen. Hat man dann noch eine Handvoll Hörnli oder gar feingeschnittene Kutteln, so füge man sie bei und lasse das Gericht eine halbe Stunde dick einkochen. Ist die Suppe im Teller serviert, so gebe man tüchtig geriebenen Käse darüber.

**Trudy Egender-Wintsch,**
**Malerin.**

## GNOCCHI MIT TOMATENSAUCE

Eines meiner Lieblingsgerichte sind Gnocchi mit Tomatensauce.

Rezept: Auf 1 kg in Salzwasser gekochte Kartoffeln nimmt man 200 g Mehl, ein Ei und ein Eßlöffel mit wenig Wasser angerührtes Eipulver. Die Kartoffeln werden durch das Sieb gedrückt und möglichst warm mit den Zutaten vermengt, so daß ein lockerer Teig entsteht. Von diesem rollt man mit der flachen Hand längere, fingerdicke Stücke und zerkleinert sie mit dem Messer in 3—4 cm lange Gnocchi. Sie werden 10 Minuten in Salzwasser gekocht.

Die Sauce: Man nimmt reichlich Tomatenpüree und dämpft es 10—15 Minuten in Öl. Zutaten: Salz, Pfeffer, einige feingehackte Kräutchen und besonders Rosmarin. Über die angerichteten Gnocchi wird reichlich Käse gestreut und darüber die Tomatensauce.

**Martha Amstad,**
**Konzertsängerin.**

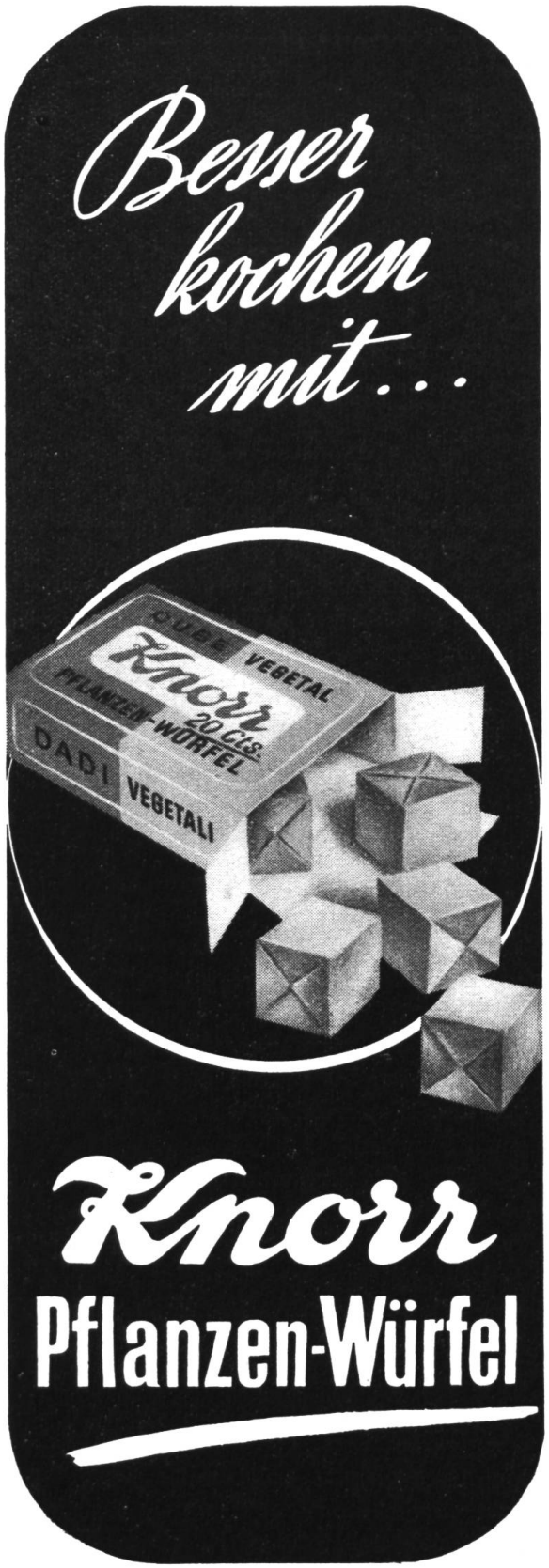
## FRIESISCHE REIBEKUCHEN

Ein Lieblingsgericht, das ich auch heute noch herstelle? Das ist eine schwierige Frage. In der Zeit, da weder Eier noch Butter, weder Fleisch noch Rahm, weder Öl noch Weißmehl anders als in mikroskopischen Portionen zur Verfügung ste-

hen! Ich wühle in allen Erinnerungen an einstige Leckerbissen; ich finde nichts; ich nehme mein Kochbuch, in das ich auf Reisen das Beste aus der fremdländischen Küche eingeschrieben habe ... lauter Lieblingsgerichte, mit denen ich oft und oft Familie und Gäste erfreut habe. Da finde ich: russische Blini in flüssiger Butter mit Kaviar zu servieren; einen griechischen Sahnepudding mit Schokoladenüberguß; Whitebate aus der Themse in Öl gebacken; Welsh Rarebit, eine Käseplatte wie Fondue, aber in Bier zubereitet; Seezungenfilets unter Rahmsauce mit Champignons aus Paris; alles, alles unmöglich für unsern heutigen Tisch. Aber hier! Das koche ich auch heute noch, und sogar ohne das peinliche Gefühl, mit den Märkli Raubbau getrieben zu haben. Ein einfaches Gericht, das von der norwegischen Küste bis hinunter nach Holland trotz seiner Schlichtheit als ein Festessen gilt: friesische Reibekuchen, eine herrliche knusperige Angelegenheit mit Variationen.

Und so wird das gemacht:

Mit der Mandelmühle, der Bircherraffel oder einer gewöhnlichen Raffel 1 kg rohe Kartoffeln reiben. Die weiche Masse gut ausdrücken, salzen, mit 3—4 Löffel Trockenei (in Wasser aufgeweicht) vermischen, zwei Löffel Mehl daran geben. In einer schweren Röstipfanne etwas Öl oder Fett heißmachen (die Pfanne soll nur stark eingefettet sein), einen Löffel voll Kartoffelmasse hineingeben, dünn ausbreiten und von beiden Seiten goldgelb backen. Jeder Kuchen soll etwa handgroß sein. Man serviert sie mit Preiselbeeren, Apfelmus oder mit pikanter Tomatensauce und Spinat. Die Kartoffeln sollten erst im letzten Moment geraffelt werden, damit sie nicht schwarz werden.

Wie manchen fleischlosen Tag haben uns die guten, ehrlichen Reibekuchen, die ich als Kind auf den Fischerbarken der Nordsee gegessen, schon verschönt; möchten sie auch vor den Augen unserer Schweizer Hausfrauen Gnade finden.

**Mary Lavater-Sloman,**
**Schriftstellerin.**