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

Rubrik: Ihr bevorzugtes Rezept

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

IHR BEVORZUGTES REZEPT

Eine industrielle Unternehmung, welche das vor einiger Zeit in unserm Verlag erschienene Büchlein « Haushalten in der Kriegszeit » an sein Personal abgab, hat unter den Frauen der Angestellten eine Rundfrage erlassen, welche unter andern Fragen folgende enthielt:

Welches Rezept scheint Ihnen am wertvollsten?

Die folgenden vier sparsamen Kriegsrezepte erhielten am meisten Stimmen:

Minestrone

1 Eßl. Fett oder Öl, 20 g Magerspeckwürfeli, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 40 g weiße Böhnli, 1 große Kartoffel, 1 Stück Sellerie, 1 kl. Rübe, ¼ Kohl, 200 g frische Tomaten oder 2 Eßl. Tomatenpüree, 30 g Reis oder Teigwaren, Kräuter, Peterli, 2 l Wasser, gerieb. Käse nach Belieben.

Die Speckwürfeli mit der Zwiebel und dem Knoblauch im Fett dämpfen, mit Wasser ablöschen; die eingeweichten Böhnli hinzufügen und weichkochen. Nach halber Kochzeit das in beliebige Form geschnittene Gemüse ebenfalls beigeben. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit dem Reis oder den Teigwaren 12—15 Minuten vor dem Anrichten beifügen. Die Suppe wird über das Grüne und den Käse angerichtet. Kochzeit 1—1½ Std.

Weiße Böhnli mit Gemüse

300 g weiße Böhnli, Einweichwasser, 2 Rübli, 1 Zwiebel, 1 Lauch, ¼ Kohl, 1 Stück Sellerie, 1 weiße Rübe, Bohnenkraut, 2 Eßl. Mehl, 1 Eßl. Tomatenpüree, Peterli.

Die eingeweichten Böhnli mit dem Einweichwasser aufsetzen und 40 Min. bis 1½ Std. lang auf kleinem Feuer kochen (wenn möglich mit Speckschwarte oder Knochen). Gemüse und Zwiebel gleichmäßig geschnitten nach halber Kochzeit beifügen und salzen. 10 Min. vor dem Anrichten das mit wenig Wasser angerührte Mehl einlaufen lassen. Tomatenpüree beigeben und das Gericht mit Peterli bestreut servieren. Statt Böhnli können Linsen verwendet werden.

Kabisauflauf

1 Kabis, Fleisch- oder Wurstresten, Gemüsebrühe oder Haushaltnidel, gerieb. Käse.

Die Kabisblätter einzeln lösen, in wenig Salzwasser halb weichkochen, herausziehen, gut abtropfen lassen. Den Kabis lagenweise mit Fleisch- oder Wurstresten in eine feuerfeste Platte einschichten. Das Ganze mit wenig Gemüsebrühe oder Haushaltnidel übergießen, etwas gerieb. Käse darüber streuen und im Backofen 20 Min. überbacken. An Stelle von Fleisch können auch vorgedämpfter Lauch oder Selleriewürfeli, oder in Scheiben geschnittene Tomaten verwendet werden.

Haferflockenkuchen

1 Ei, Salz, 1 Tasse Zucker oder 250 g Rübli, 1 Tasse Milch, 1 Tasse Mehl, 1 Tasse Haferflocken, 2 Eßl. Sultaninen, 2 Eßl. Orangeat und Zitronat, Schale einer Zitrone, ½ Päckli Backpulver.

Das Backpulver zum Mehl geben. Ei, Zucker und Milch verrühren und mit allen andern Zutaten vermischen. In befettete Springform geben und 30 bis 40 Minuten in guter Hitze backen.

Der Name Astra

altbekannt und altbewährt

für erste Qualität