Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 19 (1943-1944)
Heft: 11

Rubrik: Leserinnen teilen zeitgemässe Rezepte mit

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: 01.10.2025

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

LESERINNEN TEILEN ZEITGEMÄSSE REZEPTE MIT

I.

WIE ICH GAS SPARE

Da ich berufstätig bin, habe ich sehr wenig Zeit für die Zubereitung des Mittagessens. Außerdem muß ich im Sommer mit dem Gas sehr sparsam umgehen, damit mir genügend Gas für das Einmachen der Früchte bleibt.

Das folgende Mittagessen für vier Personen ist zeit- und gassparend, bietet viele Variationsmöglichkeiten und erfreut die Familie.

Kartoffelsuppe
Gemüse auf chinesische Art
Beeren aus dem Garten

Am Abend vorher kaufe ich 100 g sehr fettes Schaffleisch, Schweinefleisch oder Speck und lasse es vom Metzger fein hacken. Ferner bereite ich das Gemüse entweder am Abend oder am Morgen früh folgendermaßen vor: Rüben, Kohlrabi, Kabis, Kohl, Lattich (und zwar von den Blattgemüsen nur die Blattrippen und Stengel, die feingeschnittenen Blätter kommen in die Suppe) werden in kleine Würfel geschnitten und ein wenig Salz darüber gestreut.

Am Mittag schäle ich 5 bis 6 große, in der Schale gekochte Kartoffeln (ein Rest, der nicht mehr für eine Rösti reicht), reibe sie und gebe sie mit kleingeschnittenem Majoran, den Gemüseblättern und dem nötigen Wasser aufs Feuer. Ich lasse die Suppe nach dem Siedepunkt noch etwa fünf Minuten kochen und gebe zum Schluß ein wenig Käse und Schnittlauch darüber.

Während die Suppe kocht, wird auf der andern Gasflamme das gehackte Fleisch angebraten, dann kommt das vorbereitete Gemüse darüber. Bei großer Flamme wird das Ganze ein paarmal gewendet, hierauf die Flamme klein gestellt, und während wir die Suppe essen, schmort das Gemüse weiter, das heißt also zirka 6 bis 8 Minuten, nachher wird angerichtet.

Die ebenfalls am Vorabend gepflückten Beeren vermische ich mit ein wenig Rahm und Zucker und serviere sie mit Brot.

Für dieses Mittagessen beträgt der Gasverbrauch: während 10 Minuten zwei Flammen, während 6 bis 8 Minuten eine Flamme, klein gestellt. Das Gemüse kann man beliebig variieren, indem man die eine oder andere Sorte vorherrschen läßt,

zum Beispiel Kabis oder Kohlrabi oder gelbe Rüben oder Sommerzwiebeln und Gewürzkräuter oder Zucchetti, Peperoni und Tomaten.

Je nach Finanzen und Fleischmarken kann man auch mehr Fleisch dazu verwenden. Aber immer darauf achten, daß es möglichst fett ist! Das heute erhältliche « Kochfett » eignet sich nicht für dieses Gericht. Wenn ich kein fettes Fleisch erhalte, nehme ich eingekochte Butter dafür.

Das auf chinesische Art zubereitete Gemüse eignet sich auch gut als Beigabe zu Teigwaren oder zu Schalenkartoffeln, doch wird dann die Suppe weggelassen.

Ein gutes Eintopfgericht für die gemüsereiche Sommerzeit, das ebenfalls wenig Gas braucht, ist das folgende

Hirsotto- oder Reisgericht

Die vorher gebrühte Goldhirse oder der Reis wird im heißen Fett (Speckbröckli) ein paarmal gewendet. Dann kommen geschnittene Zwiebeln, Tomaten, Peperoni und feingeschnittene Leber, Bouillonwürfel und Gewürzkräuter dazu und nachher das genügende Quantum Wasser. Vom Siedepunkt an fünf Minuten lebhaft kochen, dann ablöschen, die Pfanne mit Tüchern gut zudecken und 20 Minuten stehen lassen. Ich verwende für dieses Gericht einen emaillierten Gußtopf.

Gas-Sparrezept für Suppen

Alle Suppeneinlagen, wie Haferflocken, Gerste, Grütze, Erbsmehl usw. werden am Abend vorher zum Einweichen in Wasser eingelegt, am Morgen fünf Minuten gekocht und dann gut zugedeckt. Am Mittag wird noch einmal kurz aufgekocht und Schnittlauch, Petersilie, Käse, ein verklopftes Ei oder Butter, je nach Geschmack und Vorrat, beigegeben.

R. Th.

ÖL und FETT

Neue, freudige Nachricht für die geplagte Hausfrau

Wie fein, mitten in der Teuerung die beste Salatsauce Agis billig zu erhalten! Nun wird Fett und Öl nur noch dort verwendet, wo es nicht ohne geht. Die Salate werden mit 1/4 Öl und 3/4 Agis-Salatsauce mindestens so gut wie mit Öl allein. Einen besseren Rat kann Ihnen niemand geben. Jede Hausfrau, die alle Salatsaucen probiert hat, weiß, warum sie im Laden beharrlich die schmackhafte Agis-Salatsauce zu Fr. 1.35 verlangt und dabei bleibt (öl-, fett- und markenfrei). – Empfohlen von allen Lebensmittelgeschäften, welche auf Qualität halten.

Hinner
Individuelle Möbel / Vorhänge
Zürich 8, Reitgasse 3, b. Falkenschloss

Kennen Sie...

die einfachen Bülacher-Einmachmethoden? Wenn nicht, so verlangen Sie doch von uns ein Gratis-Exemplar der Broschüre «Neuzeitliches Einmachen von Früchten und Gemüsen».

Glashütte Bülach.

Punktfreier **Helvetia** Vanillin-Zucker

Tüte 28 cts. inkl. Wust

Die große Nachfrage nach dem beliebten „Helvetia"-Vanillin-Zucker konnte niemals mit den kleinen Zuckerkontingenten befriedigt werden. Dies hat die Nährmittelfabrik „Helvetia" bewogen, einen Weg zu suchen, um den Hausfrauen zu helfen. Endlich ist ihr dies gelungen, und neben dem rationierten ist nun in mindestens ebenbürtiger Qualität auch punktfreier „Helvetia"-Vanillin-Zucker in allen führenden Lebensmittelgeschäften erhältlich.

Dieses Produkt wird aus wertvollem Milchzucker hergestellt, der bekanntlich auch in guten Kindernährmitteln enthalten ist. Außerdem wird nur reines Vanillin verwendet, und das Aroma wurde derart verfeinert, daß es demjenigen frischer Vanille-Stengel gleichkommt.

Helvetia Vanillin-Zucker ist das beliebteste Würzmittel für Gebäck und Süss-Speisen

Aktiengesellschaft A. Sennhauser Zürich 4

II.

WIE ICH MEHL SPARE

Wähenteig mit Kartoffeln

a) Wähenhefeteig für ein mittelgroßes Kuchenblech. Zubereitungszeit: 5 Minuten.

Ein Stück Preßhefe für 5 Rappen wird in eine Schüssel gelegt und mit einer Prise Salz und ½ Teelöffeli Zucker vermischt.

Ein Eßlöffel Fett, Öl oder Butter mit 2 dl gut warmem Wasser, einem Eßlöffel weißem Wein, Most oder ½ Teelöffeli Essig gut vermengen und unter die Preßhefe rühren.

2—3 mittlere Schalenkartoffeln fein rapsen (es kann auch Kartoffelstock sein) und der Menge beigeben. Alsdann kommt das nötige Mehl dazu.

Dieser Teig kann sofort oder auch erst nach einem Tag verwendet werden.

b) gewöhnlicher Wähenteig.

150 g Mehl, 150 g Schalenkartoffeln, 50 g Fett, Salz, Wasser nach Bedarf, 1 kg Früchte zum Belegen.

Aus diesen Zutaten einen geriebenen Teig herstellen und ein eingefettetes Kuchenblech damit belegen. 1 kg vorbereitete Früchte auf dem Teig hübsch verteilen, den Kuchen bei guter Hitze 25—30 Minuten backen und nach dem Herausnehmen mit etwas Zucker bestreuen.

Aus dem gleichen Teig können auch Wurstwecken hergestellt werden. Eine Wurstscheibe in je ein Teigviereck einpacken und die Wecken in guter Hitze backen. Je kürzer die Backzeit von Fruchtkuchen und Wurstwecken, um so knuspériger werden sie. *L. Sch.*

Lösung von Seite 28
« Kennen wir unsere Heimat? »

1. Kohlschnake; „Schnaage"
2. Sauerklee; „Hasechlee", „Hergottebrötli", „Sürelí", „Guggerbrod"
3. Kreuzotter; „Vipere"