Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 21 (1945-1946)
Heft: 9

Artikel: Endlich wieder Eier
Autor: Guggenbühl, Helen
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1069490

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: 15.01.2026

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

ENDLICH WIEDER EIER

Von Helen Guggenbühl

« Er stellte die 4 Stühle so auf, daß sie einem halben Dutzend möglichst ähnlich sahen », heißt es irgendwo bei Dickens. Und wir haben in den vergangenen Jahren so gekocht, daß eine zerquetschte Kartoffel aussah wie ein Hack-Beefsteak und gebratener Mais auf Toast wie Rühreier.

Sechs Jahre lang haben uns Kriegsrezepte beschäftigt. Bei der diesjährigen Frühjahrsputzerei aber wanderten sie in dicken Bündeln den Weg alles Vergänglichen. Endlich ist das Kochen wieder eine Freude, ganz besonders seit dem Augenblick, da man die Eiermärklein zerreißen konnte. Gewiß, Eier sind teuer, aber immerhin billiger als Fleisch, und sie sind wirklich da. Eines, zwei, zwanzig, wann immer man sie sich leisten darf.

So ist es Zeit, sich in Erinnerung zu rufen, was alles aus Eiern zubereitet werden kann, gibt es doch junge Hausfrauen bestimmter Jahrgänge, welche die Eier nur als Mangelartikel — wie der schöne Ausdruck heißt — kennen.

Ein bekanntes französisches Kochbuch aus dem Anfang des 19. Jahrhunderts enthält 607 Eierrezepte. Soviel müssen wir nicht kennen; aber wir sollten immerhin über gewisse Variationsmöglichkeiten verfügen.

Wir fangen beim anspruchslosen *weichen Ei* an, welches das am leichtesten verdauliche Ei ist.

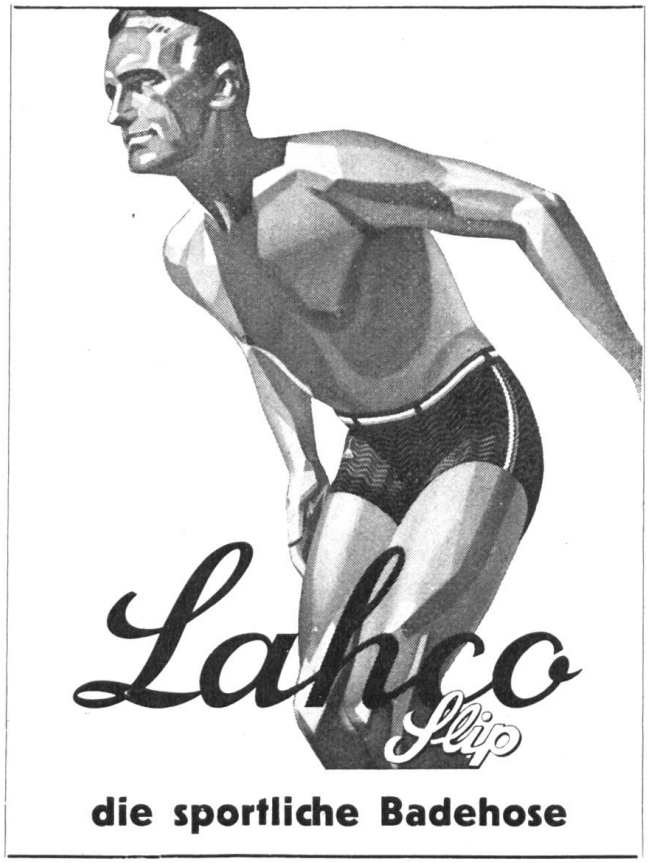
« Können Sie ein weiches Ei kochen? », fragte ein junger Mann eine Maturandin.

« Selbstverständlich », antwortete die höhere Tochter schnippisch.

Doch das Ergebnis war kläglich; das Ei zum Schlürfen statt zum Essen. Das junge Mädchen wußte dreierlei nicht:

1. « Welche Kochzeit wünschen Sie? » ist die erste unerläßliche Frage. « 2½, 3, 3½ oder 4 Minuten ? »
2. Man legt das Ei in kochendes Wasser.
3. Nach dem Herausnehmen taucht man es schnell in kaltes Wasser, damit sich die Schale leichter löst.

Als Kochzeit wird für *harte Eier* in Kochbüchern in der Regel 10 Minuten angegeben. Sehr viele Leute haben aber die Eier lieber, wenn das Gelbe noch etwas flüssig ist; dazu braucht es nur 7—8 Minuten. So klein ist die menschliche Phantasie, daß es manchen Frauen noch nie in den Sinn kam, herauszufinden, ob Mann und Kinder die Eier so nicht lieber haben.



Harte Eier sind, wie früher, die besten Helfer in der Not, wenn unerwartet ein Freund zum Nachtessen erscheint. Sie bereichern die Salatplatte oder ergeben mit einer Mayonnaise oder einer Bechamel-Sauce den ersten Gang zu Ehren des Gastes.

Eier, die weichgekocht werden, müssen ganz frisch sein, bei hartgekochten ist es nicht wichtig.

Eier mit Bechamel-Sauce

Sauce : Man schmilzt 20 Gramm Butter, gibt einen Löffel Mehl und, sobald sich dieses färbt, nach und nach ½ Liter Milch zu. Man salzt und rührt beständig um, bis die Masse dick geworden ist und wie Crème aussieht. Dann nimmt man sie vom Feuer und mischt ein schaumig geschlagenes Ei, oder etwas süße Butter, oder einen Eßlöffel Reibkäse darunter.

Die Sauce wird in eine feuerfeste Schüssel angerichtet und die hartgekochten, der Länge nach durchgeschnittenen Eier so darauf gelegt, daß immer ein kleiner Zwischenraum bleibt. Das Ganze 5 Minuten im Ofen backen und heiß servieren.

Der Erfinder dieser Sauce war, wie viele Schöpfer neuer Rezepte, ein Finanzmann, der Marquis Louis de Bechamel, der zur Zeit Ludwigs des XIV. lebte. Er würde sich im Grabe umdrehen, wenn er sähe, daß heute in unsern Kochbüchern sein Name gewöhnlich als « Beschamel » geschrieben wird.

Eier mit pikanter Sauce

Sauce: 2 Löffel Kapern mit viel Peterli fein wiegen, Sardellenbutter dazugeben und mit Öl, Essig oder Zitronensaft und Pfeffer vermischen. Diese Sauce wird über hartgekochte, der Länge nach durchgeschnittene Eier geschüttet.

Als Stärkung vor einem anstrengenden Tag bekommt der verwöhnte Gatte zum Morgenessen ausnahmsweise zwei *Eier im Glas.*

Die weichgekochten Eier werden in

ein Glas entleert, mit Salz, Pfeffer und einem Stücklein süßer Butter gewürzt. Die Butter ist wichtig, wenn sie auch in dieser Verwendung innerhalb gewisser puritanischer Kreise unseres Landes als sündhafter Luxus betrachtet wird.

Zur Abwechslung ist das verlorene Ei ausgezeichnet. In England gehört das «poached-egg», auf knusprigen Toast angerichtet, zum berühmten Frühstück. Es ist ganz unbegreiflich, daß diese einfache und ausgezeichnete Zubereitungsart bei uns fast unbekannt ist. Lassen Sie bei der lustigen Zubereitung die Kinder zusehen.

Verlorene Eier

Man läßt einen Liter Wasser mit einer Tasse Essig und einem Löffel Salz aufkochen, schlägt sorgfältig 2—3 Eier (frische, sonst zerfließt das Eiweiß) in das kochende Wasser und zieht das Eiweiß mit einem Löffel möglichst so über jedem Ei zusammen, daß dieses rund bleibt. Nach 3—4 Minuten Ziehenlassen hebt man die Eier mit dem Schaumlöffel heraus, legt sie schnell in kaltes Wasser und dann auf ein Sieb zum Abtrocknen. Man beschneidet sie sauber, richtet sie in eine warme Schüssel an und serviert sie entweder auf Toast oder mit einer Tomaten- oder einer der folgenden Saucen:

Sardellen-Sauce: Peterli, Schnittlauch, Estragon und eventuell noch andere Küchenkräuter werden gewiegt, in gutem Olivenöl gedämpft, mit Paniermehl, Sardellenbutter, einem Glas Weißwein und dem Saft einer Zitrone vermischt. Man kocht die Sauce 2—3 Minuten auf und richtet sie über die warmen verlorenen Eier an.

Grüne Sauce: Viel Peterli, etwas geriebene Sellerie und Zwiebel werden mit feingeschnittenen Kapern gemischt, ein Eidotter darunter gegeben und die Sauce mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer fertig gemacht.

Fahles Aussehen

kommt oft von schlechter Verdauung her. Wichtiger als Schönheitsmittel ist deshalb eine Belebung des Körpers von innen heraus.

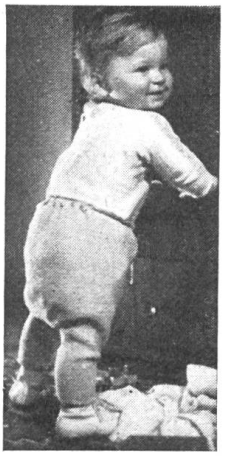
Dies erreichen Sie mit Elchina, das die Verdauung fördert, den Appetit anregt, die Nerven stärkt, die Muskelkraft hebt.

Versuchen Sie Elchina, Sie werden bald wahrnehmen, wie das fahle Aussehen einer gesunden, frischen Farbe weicht.

ELCHINA

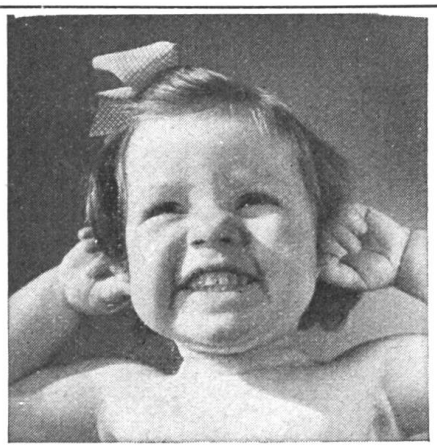
nach Dr. med. Scarpatetti
und Dr. A. Hausmann
Fr. 3.89 und 6.50 in den Apotheken

ZWIEBACKFABRIK HUG MALTERS



Sein schalkhaftes Lächeln verrät Unternehmungslust, denn er fühlt sich wohl u. gesund dank seiner sorgfältigen Pflege durch die fett - (lipoid) - haltigen Vasenol-Kinder-Pflege-Präparate, Puder, Creme, Paste, Oel.

Vasenol



Seit 55 Jahren hat sich Paidol in der Kinderküche hervorragend bewährt. Paidol ist durch keinen « Ersatz » zu verdrängen.

Paidol

Das einzige nach Vorschrift Dr. Mürset hergestellte Phosphat-Kindergrieß.

Das verlorene Ei, jedes einzeln in ein Förmchen angerichtet und mit einer Sauce übergossen, eignet sich sehr gut als pikantes Horsd'œuvre.

Ein Hang zu Pseudo-Nobelkeit hat in unserer Küche leider dazu geführt, daß man ängstlich vermeidet, Pfannen auf den Tisch zu bringen, obschon man das, besonders wenn man elektrisch kocht, heute besser könnte als je. Gerade bei

Spiegeleiern

sollten, falls nicht zuviel Personen sind, die Eier jedem im Originalpfännchen serviert werden. Spiegeleier, im Pfännchen auf den Tisch gebracht, in der heißen Butter schmorend, sind ein Genuß für Auge und Magen.

Ein Gourmet empfiehlt, während des Bratens der Eier ganz wenig Nidel um das Eigelb herumzugeben. An fleischlosen Tagen Spiegeleier auf dem Spinat, auf der Rösti, auf dem Spargelgericht, und schon verliert der magere Tag den Stachel. Vor dem Anrichten das Salzen und eine Spur Pfeffer auf dem Eigelb nicht vergessen.

Rühreier

Das bei uns angewandte Rezept lautet: 3 Eier, 3 Eßlöffel Milch, Salz und Pfeffer oder Muskat gut verrühren, in geschmolzene Butter geben und die Masse solange rühren, bis die Eier dicklich geworden sind. Sofort anrichten und mit Schnittlauch würzen. Zu langes Braten macht die Eier hart. Nach Belieben kann man geschnittenen Schinken oder Champignons oder verschiedene Kräuter unter die Eier mischen, oder auch statt Milch Nidel verwenden.

Der bei uns übliche Zusatz von Milch zu den Rühreiern ist aber kulinarisch ganz unbegründet. Die Milch dient nur zum Strecken, das heißt man macht aus drei Eiern vier.

In England sind die einzigen Zutaten:

Ganz frische Eier, Salz, Pfeffer, Butter. Die Eier mit dem Gewürz gut schlagen, in die geschmolzene Butter geben, mit einer Holzkelle ständig in der Pfanne rühren und sofort auf mit Butter bestrichenen Toast anrichten.

Rührei mit Käse

70 Gramm geriebenen Käse mit 4 Eiern, einer Tasse Milch und etwas Peterli oder Schnittlauch verrühren. Diese Eier-Crème in geschmolzene Butter geben und wie Rührei fertig machen.

Eine Vorspeise aus bessern Zeiten ist das

Ei à la Parme

d. h. das Ei mit Nidel und Käse.

In mit Butter ausgestrichene Förmchen streut man geriebenen Käse, schlägt ein Ei darüber, fügt 2—3 Eßlöffel Nidel bei, ebenso Salz, Pfeffer, Muskat, nochmals etwas geriebenen Käse und ein Stücklein Butter. Man bäckt die Eier in starker Hitze wenige Minuten im Ofen.

Die Schweiz verfügt über Eier, sie verfügt über Nidel, sie verfügt über Käse. Es ist deshalb unbegreiflich, daß diese herrliche Speise nicht bei uns erfunden wurde, und vor allem, daß sie nicht mehr bekannt ist.

Eine sehr gute Verbindung gehen die Tomaten mit Eiern ein.

Eier in Tomaten

Schöne große Tomaten werden entzwei geschnitten. Man entfernt das Innere, schlägt in jede Hälfte ein Ei, streut Salz, Pfeffer und Paniermehl darüber und legt eine Scheibe Speck oder Butter oder eine Scheibe Käse darauf. Diese Tomaten bäckt man bei mäßiger Hitze, bis das Ei fest geworden ist.

Das Eigericht par excellence ist die *Omelette.*

Ein berühmter Fachmann schreibt darüber folgendes: «Omeletten können

Blumig wie eine Wiese,
farbenfroh wie ein Vorhang von Forster
BELLEVUE/PLATZ

Isomalt

zum Frühstück

Isomalt

vor dem Zubettgehen: Immer und überall ist

Isomalt

bei alt und jung beliebt.

Stärken auch Sie sich mit

Isomalt EXTRA

Nährmittel Produktion Aktiengesellschaft, Zürich

wieder springen und laufen! Und für ihren prächtigen Hunger machen Sie jedem ein währschaftes Znüni- oder Zvieribrot mit

Tiger Chäsli

„Tiger-Chäsli sind ein Leckerbissen für Kinder: mild und nahrhaft.

nur in Frankreich, Belgien und in der welschen Schweiz gemacht werden; in allen andern Ländern ist der Name nichts anderes als eine höfliche Bezeichnung für eine schwerfällige Imitation.»

Das Geheimnis liegt darin, daß in der klassischen französischen Omelette kein Stäubchen Mehl enthalten ist. Das Rezept:

Französische Omelette

4 Eier, 4 Eßlöffel Milch, Salz.

Eier, Flüssigkeit und Gewürz tüchtig verklopfen und in die Omelettenpfanne in die heiße Butter geben. Man rührt mit dem Schäufelchen, bis die Masse flockig, aber noch nicht fest geworden ist. Dann läßt man sie auf der untern Seite gelb backen und richtet sie überschlagen an. Die Masse kann mit gewiegtem Schnittlauch oder etwas Schinken vermischt werden, oder man füllt die fertige Omelette beim Anrichten mit geschnetzelter Kalbsniere, Leber oder Pilzen.

Vergleichen wir damit die Zubereitung der Feld-, Wald- und Wiesen-Omelette, wie sie bei uns allgemein üblich ist.

Gewöhnliche Omelette

150 Gramm Mehl, Salz, 3 dl Milch, 2 bis 3 Eier

Das Mehl in die Schüssel sieben, in der Mitte eine Vertiefung machen, das Salz und nach und nach soviel Milch hinzugeben, daß alles Mehl angefeuchtet ist. Den Teig glattklopfen, die Eigelb, die nötige Milch und kurz vor dem Backen den steifen Eierschnee hinzugeben. In der Omelettenpfanne Fett heiß werden lassen, je einen kleinen Schöpflöffel voll Teig hineingeben, ihn gleichmäßig verteilen und auf beiden Seiten goldgelb backen. Die Eier können auch ungeteilt verwendet werden.

In einer großen Familie hat diese Pseudo-Omelette natürlich ihre Berechtigung, nicht aber bei einem Essen, das höhern Ansprüchen genügen soll.

Römische Omeletten mit Tomaten

2—3 rohe Tomaten werden geschält, geschnitten und fünf Minuten gekocht. In drei geschlagene Eier gibt man etwas Schnittlauch, fügt die Tomaten hinzu und schlägt alles gut durcheinander. Das Ganze backen, bis es fest geworden ist.

Es gibt ungezählte Omeletten-Variationen: fines herbes (mit Schnittlauch oder auch andern Kräutern), au jambon, au lard (die Omelettenmasse an die gebratenen Speckscheiben geben), au fromage, aux champignons, aux points d'asperges, aux points d'écrevisses usw.

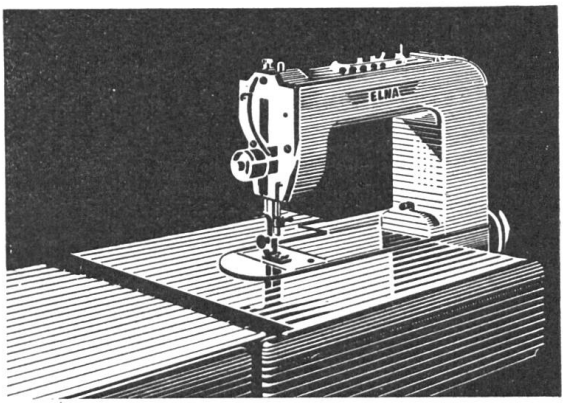
Dann die süßen: Omelette au rhum, aux confitures, usw., bis zur berühmten omelette soufflée mit ihrem Gipfelpunkt, der soufflée surprise, die bekanntlich wundervoll aussieht, aber immer mehr verspricht, als sie hält, was man hingegen von unserer hausbackenen, nur mit Konfitüre gefüllten Omelette nicht behaupten kann. Die Kinder haben sie sehr gern, aber auch viele Männer, denn nicht nur bei uns, sondern in der ganzen Welt bleiben viele Männer in ihren kulinarischen Neigungen zeitlebens etwas infantil, was sie aber für die Frauen durchaus nicht unsympathisch macht.

Omeletten sind, wie die Eierspeisen überhaupt, sehr nahrhaft. Am allernahrhaftesten aber ist ein altes Bündnergericht, das man heute endlich wieder einmal zu Ehren ziehen kann, wenn die Familie besonders hungrig ist,

der Conterserbock

Ein hartgesottenes, von der Schale befreites Ei wird in ein Teiglein getunkt, bestehend aus Mehl, Ei, Milch und Salz und sogleich in heißem Schweinefett oder Butter gebacken. Sobald es hellbraun geworden ist, wird das Ei wieder in den Teig getunkt und wieder in die heiße Butter gegeben und so fortgefahren, bis das Ei die Größe eines großen Balls erreicht hat. Dann wird es in Scheiben geschnitten oder ein Kreuz darauf gestochen

Der genial erdachte Metallkoffer



Erst der genial erdachte Metallkoffer bringt die Vorteile des berühmten freien Armes der ELNA voll zur Geltung; denn er wird mit ein paar Handgriffen in einen geräumigen Arbeitstisch verwandelt und an den freien Arm herangeschoben. Auch dann noch kann die Spule mit Leichtigkeit ausgewechselt werden, ohne daß Arbeitstisch und Arbeit entfernt werden müßten. Wahrlich ein überwältigender Vorteil dieser bekannten Maschine.

Fragen Sie eine glückliche ELNA-Besitzerin, sie wird Ihnen mit Begeisterung noch viele andere Vorteile der ELNA aufzählen können.

ELNA

ist und bleibt das Vorbild der tragbaren, elektrischen Haushalt-Nähmaschinen!

Preis: Fr. 459.- inkl. Wust.

TAVARO S. A. GENF

NOVO-Vitamin-Pudding müends mer gäh!

Ein Pudding, speziell für Kinder geschaffen, ist der erste Vitamin-Pudding. Feinschmelzend und doch nahrhaft und ausgiebig, hat NOVO-Pudding den Vorteil, dem im Wachstum befindlichen Körper zugleich noch die unentbehrlichen Vitamine B_1 und C zuzuführen. Mit jedem Beutel wird ein Flugblatt abgegeben, welches über die Eigenschaften der Vitamine Auskunft gibt. Die um die Gesundheit ihrer Kinder besorgte Mutter wird diese Neuerung bestimmt begrüßen. Beutel 60 Rp.

Helvetia-NOVO-Pudding mit Vitamin B_1 und C

SCHULEN UND INSTITUTE

◆ **Frohe Schüler-Ferien**

im **Institut** auf dem **Rosenberg**

in gesunder Höhenlage bei **St. Gallen** (800 m ü. M.)

Juli/September: **Einziges Schweizer Institut** mit offiziellen Sprachkursen (Französisch, Englisch, Deutsch usw.). Auf Wunsch beliebige Nachhilfestunden. **Gesundes, pädagogisch geleitetes Ferienleben bei Sport u. Spiel.**

Prospekte durch die Direktion.

und darüber heißer Wein, der mit Zucker und Zimt aufgekocht wurde, gegossen.

Das folgende raffinierte Rezept aber — es stammt vom französischen Schriftsteller Paul Reboux — befriedigt weniger den hungrigen Magen als die Phantasie des Gourmet:

Oeuf à la coque truffée

Man legt ein frisches Ei während 36 Stunden in eine kleine, luftdicht verschlossene Büchse, in welche man vorher einen in Stücke geschnittenen Trüffel gab. Die poröse Eischale wird das Parfüm des Trüffels vollkommen absorbieren. Vor dem Servieren gibt man das Ei in kochendes Wasser, zieht die Pfanne vom Feuer, läßt es genau fünf Minuten ziehen und serviert es wie ein gewöhnliches weiches Ei.

* * *

Und nun, wenn Ihnen diese vielen Eierrezepte Gluscht verursacht haben, so machen Sie es wie manchmal die Bauernfrauen bei Gotthelf: Gehen Sie schnurstracks in die Küche und führen Sie sich zum Znüni zwei Spiegeleier zu Gemüte, einmal ausnahmsweise unter Ausschluß der Familie. Ei, ei!

Illustration von Isa Hesse.

Lösung der Denksportaufgabe von Seite 33

Jakob rief Fredi zu, er solle die Schuhe und dann die Socken ausziehen, diesen Socken in den Wollfaden auflösen und den Faden hinunterlassen. An den schwachen Faden wurde dann ein Zwirn gebunden, den Fredi hinaufzog. Den Zwirn ließ Fredi wieder hinunter und zog eine Schnur herauf, mit der er das Seil, den Mauerhaken und den Hammer zu sich zog. So konnte er sich nachher abseilen.

N. B. Wie Fredi vom Wirt später erfuhr, hatte das schöne Fräulein Durisch keine Geschwister, folglich auch keinen Bruder, der die Felswand bezwungen hatte, und so machte er sich dann nicht viel daraus, daß sich Fräulein Durisch nun mehr an Jakob, den Klugen, zu halten schien, dessen Klugheit doch nicht so weit ging, sich vor solch gefährlichen Fräuleins in acht zu nehmen.