

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 21 (1945-1946)
Heft: 11

Artikel: Was man mit Tomaten alles machen kann
Autor: M.B.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1069513>

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: 15.02.2026

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



Was man mit Tomaten alles machen kann

Von M. B.



ES gibt Ärzte, die sie feierlich als Heilmittel verschreiben, und es gibt Patienten, die sie ebenso feierlich als Medizin zu sich nehmen. Unsereins *genießt* sie und dankt dem Himmel dafür, daß sie nicht mehr, wie noch vor wenigen Jahrzehnten, ein unerschwinglicher Luxus sind, eine Garnitur der feinen Küche. Wie gut erinnere ich mich noch an meine Kinderzeit, da man nie daran gedacht hätte, einfach einen Tomatensalat aufzutischen, weil diese Früchte viel zu teuer waren und man sie nur inmitten eines Kopfsalatnestes bewundern durfte, oder als seltene Beigabe in Form gefüllter Tomaten (eine Hälfte pro Person und einige wenige darüber hinaus) vorgesetzt bekam. Und jetzt sind sie in ihrer Hochsaison so billig wie

Kartoffeln und so allgemein verbreitet wie diese!

Was man mit ihnen nicht alles machen kann! Vor allem ißt man sie roh, mit einer Prise Salz, in Scheiben auf Brot oder ganz einfach ab der Hand, wie einen Apfel. Doch müssen sie dazu schön reif, wenn auch nicht überreif sein, erst so hat man den vollen Genuß.

TOMATENSALATE

sind allein oder in Kombination mit anderen Salaten etwas vom Allerbesten, das man haben kann — besonders bei Hundstagewetter. Ich schäle die Tomaten nie und gieße auch den Saft nicht weg, doch werden sie stets nur ganz fein geschnitten serviert. Dazu gibt es nichts Besseres als ein richtiges Tomatenmesser, das in jedem Haushaltsgeschäft erhältlich ist. Die Salatsauce wird, seitdem wir wieder genügend Öl haben, selber angemacht, und zwar verwende ich dazu meist halb und halb Essig und Zitrone, ganz wenig Knoblauch, etwas Senf, möglichst viel feingehackte Petersilie, sehr wenig feingeschnittene Zwiebeln, eine Prise Salz, entweder etwas Würze oder sehr wenig Pfeffer (die Mühle nicht ganz eine Umdrehung machen lassen!) Oder — so man hat, Mayonnaise mit Essig und Zitronen-

Goody-Pudding – frisch eingetroffen

So heißt's jetzt vielerorts in den Lebensmittelgeschäften. Alles schätzt und bevorzugt diesen wirklich feinen Dessert-Pudding. Besonders begehrt ist auch der herrliche **Goody-Sirup** (markenfrei), aus reinen Naturprodukten hergestellt, **ohne** künstliche Süßstoffe! Praktische Haushaltflasche à Fr. 1.60

*Vanille und Choco-Aroma.
Jetzt besser und billiger
denn je!*

saft verdünnt und mit viel grünen Kräutern vermischt. Hie und da gebe ich etwas Bohnenkraut bei oder Basilikum, aber ja nicht regelmäßig.

Nach dem Salat nehmen wir die Suppe dran. An dieser Reihenfolge ist ein Küchenchef, ein temperamentvoller Südfrenzose schuld, den ich einst sagen hörte: «Man muß besonders auf die Salate und die Suppen acht haben; alles andere fällt von selber gut uns, wenn man diese zwei Dinge mit Liebe pflegt...» Da hat mir eine Bekannte aus Oesterreich einmal, lange vor dem Kriege, eine Suppe beigebracht, die außerordentlich gut schmeckt und dabei sehr einfach zu kochen ist.

TOMATENSUPPE

Man schneidet eine Anzahl schöner Tomaten in kleine Stücke, kocht sie in leicht salzigem Wasser weich, passiert sie, gibt ein Lorbeerblatt, etwas Fleischjus oder einen Bouillonwürfel und Reis dazu und kocht dieses weich. Kurz vor dem Anrichten kommt ein Schüßchen Essig hinein. Jawohl, *Essig!* Nur muß man der Familie vor dem Schöpfen klarmachen, daß diese Suppe so sein soll, daß sie also nicht etwa «süürelet». Am besten schmeckt die «Paradeissuppe», wie die Oesterreicher sie nennen, bei ganz heißem Wetter, wo sonst die allerbesten Suppen nicht mehr Anklang finden.

Wenn Sie aus kleingeschnitzelten Tomaten, gebratenen Speckwürfelchen und Zwiebeln sowie einem Fleischbrühwürfel eine Sauce zubereiten, können Sie damit ein Pilzgericht strecken, ohne daß die Geschichte nach «Hausfrauengeiz plus Mehlpappe» aussieht. Dasselbe gilt ebenfalls für das geschnitzelte teure Kalb- und Schweinefleisch. Etwas freilich darf dabei nie vergessen werden — sobald in einer gebundenen Sauce einige Tomaten mitgekocht werden, muß sie ohne Unterlaß gerührt werden, sonst brennt sie an.

TOMATEN UND KÄSE

Es ist heiß, wir sind müde, sollten aber doch rasch ein gutes, wenn möglich etwas pikantes Nachtessen auftragen.



Unsere neue, hübsch illustrierte Broschüre

Einmachen leicht gemacht

ist ein kleines Sammelwerk unserer während des letzten Jahrzehnts gemachten Erfahrungen und Publikationen. **Preis 50 Rp.** Verlangen Sie ein solches Büchlein mit blauem Umschlag in Ihrem Laden oder auch direkt von uns (Postcheck VIII 1025 oder in Briefmarken).

GLASHÜTTE BÜLACH

Zufriedene Gesichter

am häuslichen Herd finden Sie, verehrte Hausfrau, stets dann, wenn Sie



Knusper-Flöckli

das große Paket
à 170 g nur 93 Rp.

verwenden für

Birchermüesli

(jedes mischt am Tisch soviel Flocken den vorbereiteten Früchten bei, als ihm beliebt).

Erhältlich in allen fortschrittlichen Lebensmittelgeschäften.

MORGA AG., Ebnat-Kappel

Der gschmack

Neue Sonnenbrille für
Emil b/Kramer

Taschenapotheke ergänzen
Sonnenschutzölk und Crème

2 6-Portionen-Schachtel
4 kleine **Tiger-Chäsli**

Ferien-Abonnements hol
(9 Fr. 85 für jedes

Telephon abstellen

Koffer aufgeben

Tiger Chäsli

Der ideale Ferien- u. Tourenproviant,
225 g 4x56 g $\frac{3}{4}$ fett, nur 150 Punkte



ZWIEBACKFABRIK HUG MALTERS

Ungefähr 1 cm dicke Brotscheiben — man kann natürlich auch Modelbrot oder gar altbackene Weggli nehmen — werden mit Wasser, Milch oder Weißwein auf beiden Seiten schwach angefeuchtet, auf einer Seite im Fett goldgelb gebacken, gewendet und mit dünnen Käsescheibchen und sehr viel zerschnitzelten Tomaten, die etwas gewürzt wurden, bedeckt und zugedeckt gedämpft. Wer es liebt, kann über die fertigen Schnitten entweder Zitronensaft oder fixfertige Salsauce geben. Als Beigabe zu diesem Gericht eignet sich Tee besser als Kaffee.

Tomaten und Käse sind überhaupt eine glückliche Zusammenstellung. Haben Sie es schon einmal versucht, in einen Tomatensalat feine Käseflöckchen zu mischen? Wenn es sehr heiß ist, und man kaum mehr ans Essen denken mag, schmeckt das immer noch gut, besonders mit Schwarzbrot zusammen, und ist, so einfach das Gericht auch sein mag, eine vollauf genügende Mahlzeit — wenn man genug davon verspeist und es nicht einfach als Hors-d'œuvre einschätzt.

Ausgezeichnet ist auch die Tomaten-Käsewähe. Ein Kuchenblech mit gewöhnlichem Teig oder auch mit Hefeteig belegen, den Teig etwas vorbacken, wie man es bei Kuchenböden zu tun pflegt, dann eine Creme aus geriebenem Käse, etwas Milch, Maizena und ganz wenig Senf aufkochen lassen, ein bis zwei Eier daruntergeben und mit dem Schwingbesen gut schlagen. Diese Masse auf den Kuchenboden gießen und sich verteilen lassen. Darüber legt man Tomatenscheiben, streut über das Ganze etwas geriebenen Käse, beträufelt mit Öl und bäckt den Kuchen goldgelb. Mit Kopfsalat servieren!

GEFÜLLTE TOMATEN UND GURKEN

Zur gleichen Zeit wie die Tomaten sind auch die Gurken in reichlichen Mengen zu haben. Gurkenscheffchen und gefüllte Tomaten, im Bratofen zusammen gebacken, ergeben ein herrliches Mittags-

mahl, sehen gut aus und kosten gar nicht viel. Zubereitung: Die Gurken werden geschält und ausgehöhlt, die Tomaten halbiert und auch etwas ausgehöhlt. Nun füllt man die Tomaten und die Gurken nach Belieben mit einer Käse-Béchamel-sauce oder mit Thon, in kleine Stückchen zerteilt, mit feingehackter Zwiebel und Kräutern sowie mit etwas Essig vermischt, oder mit irgendeiner Fleischfüllung. Man stellt alles in eine niedere Gratinform, gibt etwas Jus dazu, damit das Gericht nicht anbrennt, und läßt es zwanzig Minuten bei starker Hitze backen. Zu dieser Speise passen entweder Teigwaren, gebratene Kartoffeln oder Kartoffelstock, und auf jeden Fall ein grüner Salat.

TOMATENPURÉE — SELBST GEMACHT

Wenn die Tomaten am billigsten sind, stelle ich ein Tomatenpurée her, das mir das ganze Jahr hindurch ermöglicht, das Essen pikanter zu machen und appetitlicher herzurichten.

Rote, gut reife Tomaten werden grob geschnitten und in einen großen Kochtopf gegeben, mit Sellerieblättern, Petersilie, Lauchblättern, Majoran, wenigen Nadelchen Rosmarin, 2 Blättern Salbei, 1 besteckten Zwiebel, 3 Knoblauchzehen. Das Ganze wird ohne Wasser aufgesetzt, weichgekocht, durchs Passevite getrieben, nochmals aufs Feuer gesetzt, gesalzen und mit einer Messerspitze Paprika gewürzt. Das Purée kochend in Fläschli füllen.

Das war Mutters Rezept, und das Purée, das sie erhielt, war wohl sehr würzig, aber von gelbrötlicher, fast unappetitlicher Farbe. Nach langem Sinnen, wie das Purée aufzufärben wäre, kam mir der Osterhase zu Hilfe: mir fiel das Rezept der roten Zwiebelschalenfarbe ein. Eine große Handvoll solcher Schalen der zu kochenden Puréemischung zugefügt, und die Farbe ist genau so kräftig wie beim «Estratto di pomodoro di Parma».

Natürlich variieren die Zutaten in ihrer Mischung je nach Garten- und Köchinnenlaune. Ein Glück, so ist kein Purée dem andern gleich.

Vom Guten das Beste:

Ernst's Spezialhaferflöckli

in Paketen zu 250 und 500 Gramm

Ein herrliches Produkt der altbekannten Hafermühle
Robert Ernst AG., Kradolf



Man würzt **Fleisch, Fisch und Salat** mit dem milden **Helvetia-Tafelsenf** und weiß, daß man den Geschmack trifft. - In den **Kuchen-, Omeletten- und Wähenteig** immer schneeweißes **Helvetia-Backpulver**, damit alles gelingt. — Zum Dessert verlangt die ganze Familie den **Helvetia-Pudding** (Schächteli, Crème- oder Novo-Vitamin), weil besonders die zweitletzteren **fein schmelzend** sind. Die Nahrungsmittelfabrik Helvetia, Zürich, schickt Ihnen gratis Rezepte. So haben Sie Gewähr, daß alles

rübis und stübis aufgegessen wird!

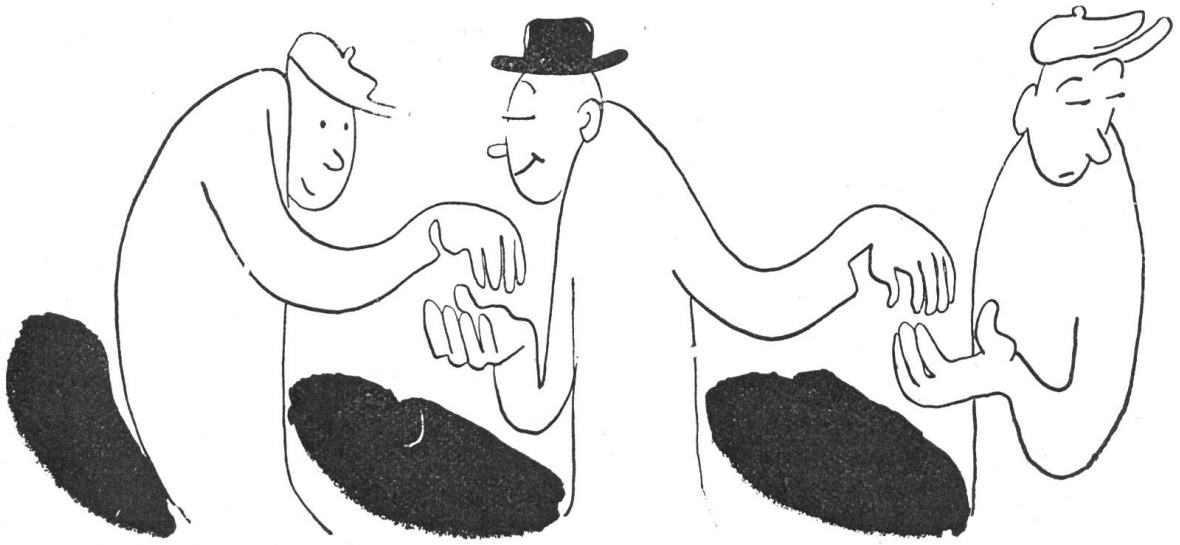
Backpulver	21 Rp.
Vanillin-Milchzucker	28 Rp.
Novo-Vitamin-Pudding mit Vitamin B ₁ +C	60 Rp.
Schächteli-Pudding	50 Rp.
Crème-Pudding	65 Rp.
Tafel-Senf, Tube	61 Rp.

zum Kochen, die guten
Backen
Würzen
Braten
Helvetia
Produkte

GESCHNITTEN!

Sofort die gefährlichen Eiterkeime bekämpfen und die Heilung beschleunigen mit Rhenax. Diese neuartige Salbenkompressen wirkt verblüffend schnell Fr. 1.90 die Dose. Verbandstoff-Fabrik Schaffhausen.





Viele Köche versalzen den Brei ...

Viele Hände verteuern die Uhr ...

Den Beweis dazu liefert folgende wahre Geschichte, die im Kanton Uri passiert ist. Dort hat eine gute Frau von einem Gelegenheitsuhrenverkäufer eine Plaqué-Damenuhr im Werte von Fr. 50.— sage und schreibe mit Fr. 510.— bezahlt, und dies in der Annahme, sie erhalte eine Golduhr. Die Uhr war seit Verlassen der Fabrik durch so viele Hände gegangen, daß sich der Preis schließlich verzehnfachte und das Plaqué — oh, Wunder — zu reinem, edlem Gold wurde. (Wahrscheinlich, weil sich so viele damit die Hände gewaschen hatten.)



*Nahezu 1000 Uhren-
fachgeschäfte, erkennt-
lich an diesem Zeichen,
geben Ihnen in allen
Fragen, die Uhr be-
treffend, Auskunft. Sie
finden dort ein wohl-
assortiertes Lager
Uhren aller Art sowie,
und zwar nur in diesen
Geschäften, die welt-
bekannten Schweizer
Qualitätsuhren.*

Dieser Fall zeigt, daß der Schlaue und Überkluge immer noch einen Schlaunern findet und daß der Weg zum Uhrmacher immer noch der beste ist.

Die Verdienstmarge der Uhrmacher wird durch sie im Einverständnis mit den Uhrenfabrikanten festgesetzt, und zwar in der Weise, daß dem Publikum ein möglichst *hoher Gegenwert* geboten werden kann. Ein Uhrmacher, der den Wert einer Uhr *selbst abschätzen kann*, wird stets den gerechten Preis verlangen, nicht aber ein berufsunkundiger Gelegenheitsuhrenverkäufer, der seinen Verkaufspreis unab-
hängig vom reellen Wert der Uhr, je nach dem von *ihm* bezahlten Preis festsetzt.