

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 22 (1946-1947)
Heft: 7

Artikel: Zehn x Schafffleisch
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1068939>

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>



Zehn X Schafffleisch

Von ***

Warum ist in vielen Haushaltungen das Schafffleisch nicht beliebt? Nur weil man zuwenig Zubereitungsarten kennt! Natürlich darf man ein Fleisch mit so ausgeprägtem Geschmack nicht immer als Braten oder als ganz gewöhnliches Vorse- servieren!

Das war mir klar, als ich bei der Aufhebung der Rationierung des Schaff- fleisches den Vorsatz faßte, mindestens einmal pro Woche ein Schafffleischgericht aufzutragen, um meine Familie, die das Fleisch die vergangenen Jahre hindurch sehr vermißt hat, zu erfreuen. Also machte ich mich auf die Suche nach guten Re- zepten und fand vorerst im vergilbten Kochbuch meiner Großmutter ein ganzes Kapitel:

Von der Zubereitung des Schaf- oder Schöps-Fleisches

Dessen Einleitung also lautet:

Das Hammelfleisch bekommt, beson- ders im Sommer und wenn es nicht zu fett ist, obgleich es etwas schwer zu verdauen,

jedem Alter und jedem Temperament gut. Zu Braten soll es wohl fett, zu an- dern Bereitungen aber nur mäßig gemästet sein. Auch muß es vor dem Gebrauche, wie alles Fleisch, dieses aber um so mehr, längere Zeit abgelegen haben, was um so leichter geschehen kann, da es sich von allen Fleischgattungen am längsten hält. Im Winter erhält es sich zehn und zwölf Tage, im Sommer dagegen nur fünf oder sechs. Etwas Knoblauch steht ihm nicht übel; Salbei ist zu verwerfen.

Und als erstes Rezept auf diese Ein- leitung folgt:

Hammelschlägel gedämpft:

Der Kenner weiß es, ein Schafgigot ist ein Leckerbissen, aber leider einer, den man sich selten leisten kann, denn ein Kilo Gigot kostet Fr. 9.—. Das alte Re- zept habe ich mir dennoch notiert, denn schon seine Lektüre bereitet einen gewis- sen Genuß. Vielleicht kann es aber auch bei einem besondern Anlaß zu Rate ge- zogen werden:

Man durchzieht den mürbe geklopft- ten Hammelschlägel mit gewürztem Speck wie das Bœf à la Mode und legt ihn dann fünf bis sechs Tage in Essig, in den man Lorbeerblätter, Schalotten, Knoblauch, Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Nel- ken und Zitronenschalen gegeben hat. Nach Umlauf dieser Zeit sucht man diese Gewürze mittelst eines Schaumlöffels heraus, tut sie in eine Bratpfanne, legt den Hammelschlägel darauf, übergießt ihn mit heißem Schmalz oder Butter und

dämpft ihn bei öfterem Umwenden in $2\frac{1}{2}$ —3 Stunden weich. Wenn die Zwiebeln während dieser Zeit eine gelbbraune Farbe bekommen haben, so gieße man etwas Fleischbrühe hinzu, decke die Pfanne wieder zu und lasse den Schlägel langsam fortdämpfen. Beim Anrichten siebt man die Sauce und gibt sauren Nidel dazu. Man nennt dieses Gericht, welches auch kalt gegessen werden kann, einen falschen Rehschlägel. Bloß in Dampf gekochte Kartoffeln, auch große Klöße, geben eine schickliche Beilage. Ein also eingesäuertes Fleisch erhält sich, vornehmlich nach einem kurzdauernden Vorsud, eine längere, unbestimmte Zeit und eignet sich daher zu einer Vorratsspeise in ländlich gastfreien Haushaltungen.

Soweit Großmutter's Kochbuch.

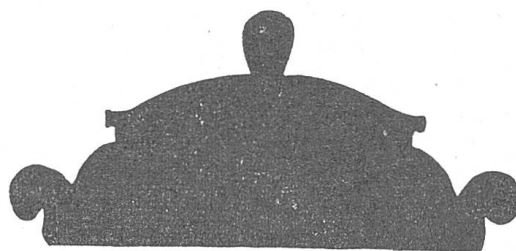
Viel einfacher in der Zubereitung als der falsche Rehschlegel und deshalb auch sympathischer, aber leider keineswegs billiger ist der echte

Schafschlegel

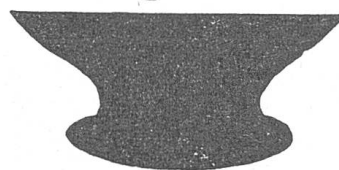
Der Schafschlegel wird gesalzen und mit einigen Zinken Knoblauch, die man in das Fleisch einführt, gewürzt. Man reibt das Fleisch mit Öl ein und gibt es in den sehr heißen Bratofen. Sobald der Schlegel auf beiden Seiten angebraten ist, begießt man ihn mit ein wenig Wasser und nachher häufig mit dem Fleischsaft. Die Sauce wird beim Anrichten kräftig gewürzt und wenn möglich mit saurem Nidel feiner gemacht.

Für einen gut gelagerten Schlegel rechnet man 15 Minuten Bratzeit per Pfund Fleisch.

Ein Voressen ist ein prosaisches Gericht. Es gibt aber viele Möglichkeiten, ein Voressen aus Schaffleisch zu variieren. Gar nicht reizlos, wenn gut zubereitet, ist der bekannte



**Was sich bewährt hat,
muß gut sein!**



... sagt sich die erfahrene Hausfrau und hält sich an die seit über einem halben Jahrhundert bewährten und beliebten Maggi-Produkte, die sich täglich als unentbehrliche Helfer der Hausfrau erweisen.

MAGGI'S PRODUKTE
sind nie versagende
Qualitäts-Produkte!

Irish stew

1 Pfund Schafffleisch ohne Knochen, 1 kleiner Kabis oder Wirz, 1 Pfund Kartoffeln, in Würfel geschnitten, einige Rüben, Zwiebeln, Salz und Pfeffer. Das in Vor-essenstücke geschnittene Schafffleisch wird mit etwas gehackter Zwiebel im Fett gedämpft. Dann gibt man den in Streifen geschnittenen Kabis, die Kartoffeln und die Rüben (in Scheiben geschnitten) dazu, vermischt alles und gibt soviel heißes Wasser hinein, daß das Gericht nicht ganz gedeckt ist. Nun schließt man die Pfanne gut und läßt das Fleisch $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden dämpfen.

Der Irish stew hat einen schweizerischen Vetter. Es ist ein Gericht, das an der Chilbi im Kanton Uri auf keinem Tische fehlt und auch sonst in der Inner-schweiz verbreitet ist, der

Hafenkabis

Man schneidet Schafffleisch wie zu Vor-essen, bratet es in heißem Fett an, fügt Zwiebeln und fein geschnittenen Kabis bei, salzt und läßt alles miteinander mit wenig Wasser dämpfen, bis das Fleisch weich und der Kabis gelb geworden ist.

Tafel-Senf-Aktion! zu erleichtern

Um den Hausfrauen das
Sparen und bessere

empfiehlt man für Fleisch, Wurst, Salat,
Gemüse und Saucen den **Tafel-Senf**

Würzen Helvetia



Berner- Alpenmilch- Chocolat-Crème

als Dessert,
mit oder ohne
Haushaltrahm
zum Frühstück,
auf Touren

Tausende von Hausfrauen hal-
ten stets ein paar dieser ge-
schätzten «roten Dosen» im
Vorrat.

Schafffleisch mit Bohnen und Rübli

Dieses Gericht wird ähnlich zubereitet wie Hafenkabis, nur werden anstatt Kabis grüne Bohnen und in gleichmäßige Stücke geschnittene Rübli verwendet. Man bratet das in Stücke geschnittene Fleisch im Fett an, gibt lagenweise Zwiebeln, Bohnen und Rübli darauf und dämpft alles zusammen 1 $\frac{1}{2}$ Stunden.

Zu Voressen verwendetes Fleisch ist fettes Fleisch. Das bedingt einerseits besonders kräftiges Würzen; anderseits empfehlen sich als Zugabe Kartoffeln. Statt die Kartoffeln gesondert zuzubereiten, können sie wie beim Gulasch im Fleischsaft gleich mitgekocht werden. Das ist das besondere in dem Bündnerrezept

Schafverdämpf mit Kartoffeln

Kleine Schaffleischstücke, Rippen oder Hohrücken, und eine große geschnittene Zwiebel werden schön gelb geröstet. Dann gießt man warmes Wasser darüber und würzt mit Pfeffer, Salz und einigen Lorbeerblättern. Nach einer Stunde Kochzeit werden in Stücke geschnittene Kartoffeln dazugegeben, wobei man darauf achtet, daß immer reichlich Flüssigkeit vorhanden ist. Sobald die Kartoffeln weich sind (sie dürfen nicht zerfallen) wird angerichtet.

Bevor uns das Schafffleisch in Form eines Voressens verleidet, erinnern wir uns, daß man Schafffleisch zur Abwechslung auch als Braten zubereiten kann. Zu

Schafsbraten

verwendet man Fleisch vom Stotzen, vom Laffen oder auch das Nierstück. Man bereitet den Schafsbraten wie einen andern Braten zu, aber vergißt nicht, ihn mit einigen Knoblauchzinken zu versehen. Sogar leidenschaftliche Knoblauchgegner vertragen dieses Gewürz in Verbindung mit Schafffleisch. Eine Beigabe von Rosmarin ist empfehlenswert.





Einmal gebraucht, unentbehrlich.



Reisen heischt - lehrt die Erfahrung -,
immer konzentrierte Nahrung.
Im Flugzeug, in der Eisenbahn,
selbst auf der See verwendet man:

Isomalt

EXTRA

NÄHRMITTEL PRODUKTION AKTIENGESellschaft ZÜRICH

Ein besonders guter Schafsbraten:

Schafstotzen im Becki

750 g Schafstotzen,
500 g Kartoffeln,
250 g Rübli,
1 kleines Stück Sellerie,
Salz, Pfeffer, Zwiebel, Fett.

Ein gut gelagertes Stück Schafstotzen
klopfen, salzen und mit Pfeffer einreiben.
Das Fleisch auf allen Seiten gut anbra-
ten, mit etwas Wasser, eventuell Weiß-
wein ablöschen, die grob geschnittenen
Gemüse um das Fleisch legen, salzen und
 $\frac{3}{4}$ Stunden im Ofen dämpfen.

*Natürlich kennen Sie Curry. Aber
vielleicht ist es Ihnen noch nie in den
Sinn gekommen, ein Schafsvoressen durch
Zugabe von Curry in ein ganz neues und
ganz ausgezeichnetes Gericht zu ver-
wandeln.*

Schafffleisch mit Curry

Man schneidet ein Pfund mageres Schaf-
fleisch in kleine Stücke und bräunt es
zusammen mit einigen Zwiebeln in etwas
Butter. Nun gibt man einen Eßlöffel Mehl
darauf, löscht mit etwas Wasser ab und
läßt das Fleisch 1—1½ Stunden kochen.
Eine halbe Stunde vor dem Anrichten
werden Kartoffelwürfelchen dazugegeben.
Das Gericht wird vor dem Anrichten mit
zwei Löffeln Currypulver gewürzt.

*Während der vergangenen Jahre
machte man aus der Not eine Tugend und
befreundete sich mit allerlei Bohnen- und
Linsengerichten. Bohnen sind Ihnen heute
verleidet? Dann lassen Sie sie in einem
neuen Gewand auferstehen. Sie werden
nicht enttäuscht sein.*

Schafffleisch mit weißen Bohnen

Ein Pfund in kleine Stücke geschnittenes
Schafffleisch mit einigen Speckwürfeln
und Zwiebeln gut anbraten, mit Mehl
bestreuen, wenig Wasser dazugeben und

1½ Stunden dünsten lassen. Dann kommen 2—3 Eßlöffel Tomatenpurée und ein Pfund vorher weichgekochte weiße Bohnen dazu. Nun das Gericht nochmals zehn Minuten auf ganz kleinem Feuer kochen.

Und zum Schluß noch ein Nationalgericht aus der Provence, ein Eintopfgericht par excellence, das außerordentlich schmackhaft ist.

Cassoulet provençale

(Schafffleisch mit Bohnen, Speck und Wurst)

Ein Pfund weiße Böhnli, ein Pfund Schafffleisch ohne Knochen, 300 g Speck, eine geräucherte Wurst, Suppengrün, Tomatenpurée, zwei Zwiebeln. Die Böhnli über Nacht einweichen und mit dem Einweichwasser, etwas Suppengrün und dem Speck zwei Stunden kochen. Das in kleine Stücke geschnittene Fleisch mit den gehackten Zwiebeln im Fett anbraten, mit etwas Einweichwasser ablöschen und Tomatenpurée und Suppengrün beifügen. Auf kleinem Feuer eine Stunde kochen.

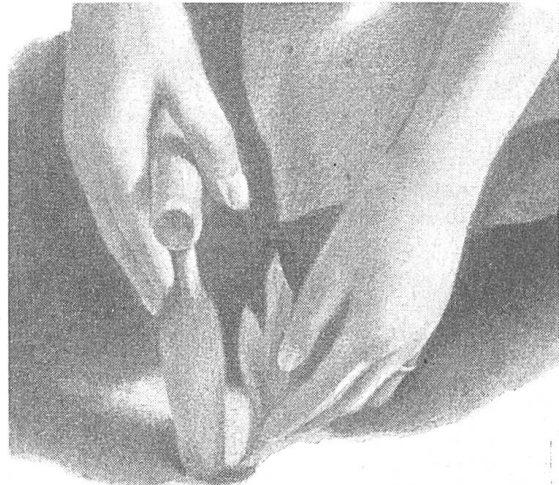
Nun gibt man in eine eingefettete Auflaufform eine Lage Böhnli, darauf eine Lage Fleisch mit dem in den Bohnen gekochten Speck und Wurstscheiben, dann wieder Böhnli usw. Man gießt die Sauce hinzu, die fast so hoch stehen muß wie das Eingefüllte, und bedeckt das Ganze mit in Butter gerösteten Brösmeli. Dann wird die Speise eine halbe Stunde im Ofen gratiniert.

Lösung von Seite 34

«Kennen wir unsere Heimat?»

1. Steinbock.
2. Stengelloser Enzian, «Steiglogge», «Fingerhuet».
3. Wasserläufer.

Manuskripte, welche an die Redaktion des «Schweizer-Spiegels» gesandt werden, können nur retourniert werden, falls Rückporto beiliegt.



Raue Erde und zarte Haut vertragen sich nicht gut zusammen. Nach Gartenarbeit pflegt man die Hände am besten mit Voro-Creme.



Die blaue Dose mit dem gelben Streifen



Die blaue Dose mit dem weissen Streifen



Voro-Creme macht die Haut wieder geschmeidig. Sie bleibt nicht nur an der Oberfläche, sondern dringt tief in die Haut ein.
Dosen zu Fr. -.60, 1.20 3.-. Tuben Fr. 1.35
VOIGT & CO. AG. ROMANSHORN



Biro

der erste Kugelschreiber der Welt, ist unermüdlich in der Schaffung neuer Modelle.

Biro bringt seine letzte Schöpfung: elegante, schnittige Stromlinienform, schlank und leicht in der Hand.

Kappe abziehen — ohne Drehen!
Kappe aufstecken — ohne Schrauben!

In allen Papeterien

Biro-„Standard“ Fr. 46.—
Biro-„Automatic“ Fr. 58.—

*Das freudig erwartete Geschenk
zu Ostern 1947*

Patente erteilt oder angemeldet
Quickly A.G., Zürich