**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber
**Band:** 22 (1946-1947)
**Heft:** 8: 7

**Artikel:** Suppen und Saucen müssen nicht langweilig sein
**Autor:** J.S.
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1068951

**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**

# Suppen und Saucen

## müssen *nicht* langweilig sein

*Von J. S.*

---

### *I. SUPPEN*

Wenn Sie Ihre Fleischpunkte und Ihren Geldbeutel schonen wollen, dann halten Sie sich mit Vorteil an nahrhafte Suppen und gehaltvolle Saucen. Ihre Familie, Ihre Gäste machen sich nichts aus Suppen, verpönen die Saucen, sind der Ansicht, daß man hierzulande in dieser Beziehung ohnehin zuviel des Guten tue? Dann erziehen Sie sie zu diesen billigen Gerichten, indem Sie sich doppelt um sie mühen. Voraussetzung ist freilich, daß Sie selber Liebhaberin dieser Speisen sind und sie schmackhaft und abwechslungsreich zu gestalten wissen.

Es gibt eine Reihe von Suppen, die so gehaltreich sein können, daß sie den Hauptbestandteil einer Mahlzeit bilden. Mit einem frischen, knusprigen Brötchen serviert und von einem Birchermues oder einer einfachen, erfrischenden Süßspeise gefolgt, stellen sie ein durchaus sättigendes Mittagessen dar.

Obenan steht die

*Minestrone,*

die bei uns das ganze Jahr hindurch in allen Variationen jede Woche einmal auf den Tisch kommt. Je nachdem ich die eine oder andere Gemüsesorte vorherrschen lasse, je nachdem ich Kartoffeln, Teigwaren, Gerste oder weiße Bohnen beifüge, wirkt sie jedesmal wieder neu auf uns. Immer aber kommen viel Zwiebeln und etwas Speckwürfel als erstes in den Suppentopf, und zu der fertigen Suppe reiche ich separat viel geriebenen Käse. Ich muß betonen, daß auch Nicht-Liebhaber von Gemüsen diese Suppe ohne Ausnahme gerne genießen.

Als weiteres Eintopf-Suppengericht wäre die

*Gulaschsuppe*

zu nennen, bei der Fleisch und viel Kartoffeln in kaum zentimetergroße Würfel geschnitten werden und bei der Sie im übrigen wie bei einem gewöhnlichen Gulasch vorgehen, nur daß Sie dazu etwas mehr Mehl und noch mehr Flüssigkeit verwenden. Sehr gut paßt ein Suppenwürfel Ochsenschwanzsuppe dazu. In die Suppenschüssel kommen etwas geriebener Käse und pro Person mindestens ein Eßlöffel dicker Nidel, eventuell auch geröstete Brotwürfeli, wenn die Suppe noch nahrhafter sein soll oder wenn sie einmal zu wenig sämig geraten ist.

Die an und für sich etwas langweilige

*Haferflockensuppe*

bereichere ich stets mit feingeschnittenen Gemüsen. Vor allem aber gibt eine Handvoll getrockneter, vorher eingeweichter Pilze dieser Suppe einen ausgezeichneten Geschmack. Käse und Nidel oder auch nur rohe Milch verfeinern angenehm.

Zur

*Kostsuppe*

weiche ich 400 g farbige Bohnen und eine große Tasse Gerste ein, koche sie mit einer Speckschwarte oder sonst mit einem Stücklein Geräuchertem sehr lange, mindestens drei Stunden, serviere sie dann aber, ohne weitere Gewürze oder Zutaten (außer Salz und Suppenwürze) beizufügen.

Die

*Erbsensuppe,*

die ebenfalls lange kochen soll, binde ich nach dem Durchpassieren mit etwas Mehl und Milch, wodurch sie viel feiner wird. Geröstete Brotwürfeli, extra serviert, gehören dazu.

*Tomatensuppe*

mache ich nur, wenn ich mindestens drei Deziliter Nidel zusammengespart habe. 5 Kellen Mehl rühre ich mit dem entsprechenden Quantum Wasser kalt an, lasse unter häufigem Schwingen mit dem Schneebesen aufkochen, gebe 1—1½ Eßlöffel Tomatenpurée bei und lasse eine halbe Stunde kochen. Außer mit Salz und Bouillonwürfel würze ich mit einer Prise Zimt, einem kleinen Schuß Madeira oder Cognac und gebe direkt vor dem Anrichten den Nidel in die kochende Suppe. Nun heißt es aber aufpassen, denn die Masse muß unter ständigem Schwingen dem Siedepunkt wohl wieder sehr nahe gebracht werden, darf aber nicht mehr kochen, weil sonst der feine Nidelgeschmack verloren geht.

Bei den

*Restensuppen*

können Sie Ihre ganze Phantasie walten lassen. Seien Sie nicht zu ängstlich, mischen Sie ruhig ein paar sich gut ergän-

zende Suppenreste zusammen (z. B. Tomaten- und Eiergerstensuppe, Grieß-, Mehl- und Kartoffelsuppe); ergänzen Sie den ansehnlichen Rest einer einzigen Suppe mit Suppenmehlwürfeln, die auf diese Weise immer interessanter wirken als für sich allein. Nehmen Sie einen nichtsnutzigen Rest von Gemüse (z. B. Blumenkohl oder Spinat) als Grundlage für eine neue Suppe, scheuen Sie sich nicht, auch einmal einen kleinen Rest Sauerkraut mitsamt der Brühe zu einer Suppe zu verarbeiten, indem Sie mit dem nötigen Quantum Mehl binden und zuletzt etwas Nidel beifügen. — Ein paar Brätkügeli, klein geschnitten, oder übrige Käseschnitten in Würfeliform ergeben eine gute Einlage für eine klare Suppe. Wenn ich Öpfelchüechli backe, lasse ich den Rest des Teiges durch die gelöcherte Schaumkelle ins heiße Fett tropfen und erhalte in Form der gebackenen Erbsli ohne besondere Mühe eine delikate Bouilloneinlage, die sich einige Zeit in einer Blechbüchse aufbewahren läßt.

## *II. SAUCEN*

Die *Saucen* bilden bei mir eigentliche Gerichte, die zu geschwellten Kartoffeln, zu Rösti, Polenta, Teigwaren und Reis (wenn ich hätte!) serviert werden. Ich koche denn auch ein reichliches Quantum davon, lasse pro Person eine Kelle Mehl in Fett anlaufen, lösche kalt ab, verwende immer den Schneebesen, um die Sauce ganz fein zu bekommen, und füge zuletzt Nidel bei.

Zu einer

### *Senfsauce*

gehören auf vier Kellen Mehl ein Eßlöffel Senf und beim Ablöschen ein wenig Essig und nur ganz wenig Nidel, damit Sie nicht zu mild wird, denn wir essen sie immer zu den «Geschwellten», die eine pikante Zutat gut ertragen. Als Variation können Sie dieser Sauce einmal etwas Kapern oder ein paar auf der Bircherraffel geriebene Cornichons beifügen.

Im Spätsommer ist die

*Gurkensauce*

bei uns sehr beliebt. Auf vier Kellen Mehl kommen *vor* dem Ablöschen zwei mittelgroße, geschälte und feingehobelte Gurken samt allem Saft dazu, nachher noch Wasser, Essig, ein wenig Weißwein, Bouillonwürfel und etwas Nidel.

Zum

*Tomatensugo*

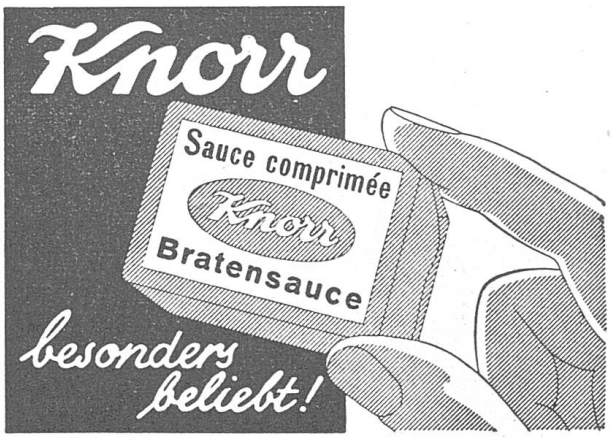
verwende ich nur einen Hauch Mehl, nachdem ich sehr viel Zwiebeln goldig angebraten habe. Ich spare hier nicht mit dem Fett, damit der säuerliche Geschmack des Tomatenmarks gemildert werde. Eine Prise Zimt nehme ich auch dazu, wie eine alte Italienerin es mir einmal gezeigt hat.

Sehr beliebt sind bei uns die

*Fleischsaucen.*

Vier Zwiebeln und pro Person 50 g Hackfleisch schön anbraten, eine Kelle Mehl pro Person darüberstreuen und gut umrühren; Weißwein, Zitronensaft und Wasser zum Ablöschen nehmen, so daß eine dicke Sauce entsteht, kräftig würzen und zum Schluß mindestens einen halben Deziliter Nidel pro Person darunterziehen. Aber auch hier gilt das gleiche Prinzip: den Nidel in die kochende Sauce geben, dann aber nur noch erhitzen, nicht mehr aufkochen lassen.

Zur Abwechslung verwende ich auch einmal Gulaschfleisch für ein Mittelding zwischen Fleischgericht und Sauce und rechne 100 g Fleisch ohne Knochen pro Person sowie ein paar Speckwürfel. Ich lasse Fleisch und Speck auf starkem Feuer gut anbraten, überstreue mit Pfeffer, Paprika, Salz, gebe dann viel geschnittene Zwiebeln dazu und schmore alles zusammen auf kleinem Feuer eine Stunde. Dann kommt Mehl wie üblich dazu, außerdem Bouillon, Wein und Nidel. Von dieser Speise bleibt mir meist genug übrig für ein zweitesmal, wobei ich dann die Fleischstücke herausnehme und fein schneide. Dieses Gericht können Sie im Sommer variieren, indem Sie etwas Erbsen, Bohnenkerne, Karottenwürfel usw. mit dem Fleisch dämpfen.




**An unsere Leser!**

Als Abonnent des Schweizer Spiegels haben Sie gewiß gelegentlich die Möglichkeit, uns einen neuen Abonnenten für unsere Zeitschrift zu gewinnen. Sie erweisen damit Ihren Bekannten und uns einen Dienst. Wir entschädigen Sie für Ihre Mühewaltung mit einem wertvollen Buch.

**SCHWEIZER-SPIEGEL-VERLAG**
Hirschengraben 20 Zürich

*schützen*

*Mund und Hals!*

**GEROBA** AKTIENGESELLSCHAFT G. ROTH BASEL

Die echten
ANANAS aus HAWAÏI
im günstigsten Reifestadium ausgelesen und gepflückt
sind wieder da!

Die strahlende Sonne und die vulkanische Erde der hawaiianischen Inseln geben der Ananas ihr ihr wundervolles Aroma. Mit einer 35-jährigen Erfahrung wählt und erntet dort im günstigsten Augenblick Libby's die schönsten und saftigsten Früchte für Sie. Nach einem Verfahren zubereitet und konserviert, das nur Libby's kennt, werden sie auf der ganzen Welt von den Feinschmeckern bevorzugt. Denn Ananas ist das herrlichste aller Desserts. Ihr köstlicher Saft mundet Kindern, Eltern und .. auch den Gästen! Kaufen Sie noch heute eine Büchse, aber achten Sie genau auf die Libby's-Etiquette: sie ist Ihre Garantie!

Libby's

Versuchen Sie auch die andern Libby's-Produkte: Früchte: Grape-Fruits, Pfirsiche, Birnen usw. sowie Orangen-, Tomaten- u. andere Fruchtsäfte.

AUSSCHLIESSLICH VORKRIEGS-QUALITÄT

GENERALVERTRETUNG: L. DURHEIM, ZÜRICH

In England lernte ich «Poor man's curry» kennen: Reste von Siedfleisch oder Braten fein wiegen, anbraten, mit Currypulver überstreuen, Mehl darüber geben, ablöschen und zuletzt einen geschälten, geriebenen Apfel daruntermischen.

Zu einer gewöhnlichen

*Currysauce*

gehört in die Grundsauce (zu der ich im Gegensatz zu den andern nur Weißmehl verwende) einfach Currypulver, kein Essig, wenig Weißwein, dafür viel Nidel.

Dasselbe gilt für die

*Pilzsauce,*

zu der frische Pilze gedämpft und getrocknete (vorher etwas eingeweicht und gut ausgedrückt) einfach mitgekocht werden.

An einem Tag, da ich eine solche Saucenspeise auf den Tisch bringe, gibt es natürlich vorher eine klare Suppe, auch soll viel Salat den erfrischenden Ausgleich zu diesen nahrhaften Gerichten bilden.

Ich bin durchaus nicht nur auf dicke Suppen und Speisen mit Saucen eingeschworen; nichts ist mir lieber als eine kräftige Bouillon mit wenig Einlage, ein Beefsteak oder Poulet, im eigenen Saft gebraten, ein frisches Gemüse, mit Butter abgeschmolzen und allenfalls mit ein wenig Käse überstreut ..... aber es handelt sich ja darum, die kostspieligen Speisen zu vermeiden und an ihrer Stelle für eine mehrköpfige Familie ein vollwertiges und in seiner Art ebenso willkommenes Gericht auf den Tisch zu bringen.

Ich weiß, daß der Nidel Sie reut, daß Sie ihn viel lieber zu einer Wähe oder einem Kuchenteig verwenden würden als «nur» für eine Suppe oder eine Sauce, aber gerade diese Einstellung müssen Sie für einmal aufgeben, wenn Sie sich selber und Ihre Familie für diese oft vernachlässigten Speisen gewinnen wollen.