

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 22 (1946-1947)
Heft: 11

Artikel: Viel Bohnen - aber immer wieder anders
Autor: Hirzel, Elsa
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1068983>

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: 22.02.2026

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

VIEL BOHNEN - ABER IMMER WIEDER ANDERS

Von Elsa Hirzel

Es gibt Leute, die behaupten, Bohnen verleiden einem schnell, da es nur wenig Zubereitungsarten gebe: gedämpfte Bohnen und Bohnensalat. Das stimmt aber nicht. Allein schon die große Auswahl der Zutaten und der Gewürze zu den gedämpften Bohnen gibt Anlaß zu vielerlei Variationen. Wer Knoblauch liebt, fügt davon bei, mehr oder weniger, je nach Geschmack. Ein andermal kommen reichlich Zwiebeln hinzu, dann wieder Bohnenkraut, Majoran, Peterli oder Schnittlauch. Auf diese Weise bekommen die Bohnen jedesmal ein anderes «Bouquet». Vermeiden sollte man nur, die verschiedenen Zutaten zu mischen. Haben Sie schon einmal Bohnen mit etwas Rosmarinblättchen probiert? Sie schmecken außerordentlich fein.

«Schon wieder Bohnen!» Wer das nicht hören und dennoch oft Bohnen auf den Tisch bringen will (oder muß, falls der Garten deren im Überfluß spendet), halte sich an zwei Grundregeln:

1. Verwenden Sie die Bohnen so frisch als möglich. Beim Einkauf der Bohnen sehe man darauf, daß sie gleichmäßig grün und «chäch» aussehen. Auch das Alter der Bohnen ist wichtig für ein feines Gemüse. Solche mit dicken großen Kernen sind nicht jung, ausgenommen Speckbohnen. Wer sie aber im eigenen Garten hat, pflücke sie höchstens am Abend vorher.

2. Zu Bohnen gehört Speck. Wenn Speck fehlt, dann wenigstens das Fett nicht sparen. Mit Verständnis, das heißt also mit Speckwürfeli oder mit viel Fett zubereitet, eignen sich Bohnen wie kein anderes Gemüse für die fleischlose Mahlzeit.

Die folgenden Rezepte zeigen, wie abwechslungsreich Bohnen zubereitet werden können.

GEDÄMPFTE BOHNEN

Man röstet viel gehackte Zwiebeln und einige Speckwürfeli im Fett hellgelb, gibt die gewaschenen, entfädelten Bohnen dazu, dämpft sie gut, salzt, gibt Bohnenkraut dazu und löscht mit ganz wenig Flüssigkeit ab. Vor dem Anrichten etwas Rahm oder feingehackten Peterli darunter mischen.

BOHNEN MIT SPECK UND KARTOFFELN

Feingehackte Zwiebeln und etwas Basilikum oder Peterli im Fett dämpfen, lagenweise die Bohnen mit den Speckwürfeli in die Pfanne schichten, salzen und wenig Flüssigkeit dazu geben. Sind die Bohnen halbweich, so legt man geschälte Kartoffeln darüber, deckt das Gericht gut zu und kocht es langsam gar.

Ungezuckerte, verdünnte **Kondens-Milch** (jetzt frei) und ein Beutel **vollgezuckertes Helvetia**

Creme-Pudding feines
Pulver à 65 Rp., genügen für ein

und schmelzendes Dessert. - Aromen: Vanille, Schokolade, Caramel, Mocca, Mandel, Haselnuß, Citron u. Himbeer. So brauchen Sie keinen Zucker u. keine rationierte Milch.

SCHAFFHAUSER BOHNENGERICHT

Man röstet fein geschnittene Zwiebeln mit Speckwürfeln im Fett, gibt die vorbereiteten Bohnen hinzu, dämpft sie zwei bis drei Minuten, schüttet eine Tasse Fleischbrühe hinein und kocht sie weich. Nach Belieben können einige in Scheiben geschnittene Tomaten beigegeben werden. Vor dem Anrichten mit Pfeffer, Salz und etwas Muskatnuß würzen und über das angerichtete Gemüse viel knusperig gebratene, geschnittene Zwiebeln streuen. Bohnen, auf diese Art zubereitet, ergeben, mit Salzkartoffeln, ein nahrhaftes, wohl-schmeckendes Mittagessen.

BOHNEN MIT TOMATEN

Zarte Bohnen mit Bohnenkraut oder mit Peterli in Butter weich dämpfen und 10 Minuten vor dem Servieren in Scheibchen geschnittene Tomaten mitkochen.

BOHNENBERG

Zarte Bohnen werden in Nussella oder unter Beigabe von etwas Bouillon gedämpft. Dann läßt man sie abtropfen (Brühe für Suppe verwenden) und richtet sie bergartig auf einer Schüssel an. Inzwischen hat man in schwimmendem Fett ein großes Büschel Petersilie recht knusperig gebacken. Auf den Bohnenberg legt man 40 Gramm frische Butter, gibt die gebackene Petersilie darauf und serviert sofort.

BOHNEN IN BRAUNER BUTTER

Bohnen werden zubereitet wie für den Bohnenberg, anstatt frische Butter und gebackene Petersilie bereitet man braune Butter, gibt ein kleines Gäßchen Essig daran, gießt sie so über die heißen Bohnen und serviert.

TOMATEN UND BOHNENSALAT

Große Tomaten werden ausgehöhlt (Abfall zu Suppe verwenden!), etwas gesalzen und ziehen gelassen. Gekochte Bohnen werden in 1—2 cm lange Stückchen geschnitten, mit einer nicht zu dicken Mayonnaise vermengt und in die Tomaten



DER HAARPFLEGENDE
COIFFEUR

Zürich

Coiffeur pour Dames
Talacker 11 / Zürich
Tel. 27 29 55

LMK

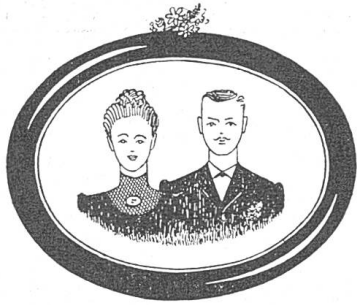
Vom Guten das Beste:

Ernst's Spezialhaferflöckli

in Paketen zu 250 und 500 Gramm

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

Vom Guten trink' das Beste nur-
Sei's für den Durst, sei's für die Kur!



*Alb. und Frau Albrecht
in der Großstadt...*

war es meist noch so, daß die Braut selbst monatelang an ihrer Aussteuer schaffen mußte. Wie viel schöner ist es heute doch, Braut zu sein!

In den Aussteuern von Albrecht-Schläpfer spiegelt sich die «gute alte Zeit» durch wahrhafte Qualität und stilreine Stickerei. Die neue Zeit aber bietet den großen Vorteil der wunderbar exakten Arbeit und der bis zum letzten Stich schrankfertigen Ablieferung.

„Helen“

Wäsche-Aussteuer halbleinen

108-teilig, inkl. Wust, netto Fr. 1210.-

Albrecht Schläpfer

ZÜRICH 1, am Linthescherplatz Telefon 2357 47



eingefüllt. Hartgekochtes Eigelb und Eiweiß, jedes getrennt, hacken und auf die eine Hälfte Tomaten das Eigelb und auf die andere das Eiweiß streuen. Ein Tupf Senf garniert die Mitte.

BOHNENAUF LAUF

Gekochte Bohnen werden in eine ausgebutterte, mit Paniermehl bestreute Auflaufschüssel aus feuerfestem Glas gegeben und etwas gehackter Schinken dazwischen gestreut. Aus 3—4 Eiern, 1 Eßlöffel feinem Grieß, etwas Milch und Salz wird ein Teiglein geschlagen, das man über die Bohnen gießt. Zuletzt streut man Brösmeli und einige Butterflocken darüber (für Käse-Liebhaber auch geriebenen Käse). 30—40 Minuten Backzeit.

BOHNEN IN EIER SAUCE

Die Bohnen in Butter und wenig schwach gesalzenem Wasser halb weich dämpfen. In Butter etwas Mehl hellgelb rösten und gehackte Zwiebeln, Salz und Pfeffer dazugeben. Bohnen beifügen und in dieser Sauce fertig dämpfen. Zuletzt gehackter Peterli oder Bohnenkraut, zwei Eigelb und Zitronensaft gut schlagen und darunter mischen.

BOHNEN MIT NIDEL

Über die halb weich gedämpften Bohnen frischen Nidel geben, das Gemüse fertig kochen und zuletzt mit gehacktem Peterli bestreuen. Man kann auch die in Nidel weich gekochten Bohnen noch in eine gebutterte, mit geriebenem Käse belegte Auflaufform geben, sie mit geriebenem Käse und Butterflocken bestreuen und alles 5 Minuten gratinieren.

KNÖPFLI MIT BOHNEN

Man bereitet 1 Portion Knöpfli (Spätzli) zu. Unterdessen werden Bohnen gedämpft; dann gibt man in eine tiefe Schüssel eine Lage Knöpfli, dann Bohnen, dann wieder Knöpfli usw. Zuoberst sollen Knöpfli sein. Hierauf werden feingeschnittene Zwiebeln in viel Butter hellbraun geröstet und über die Knöpfli geschüttet. Dieses Gericht ist besonders im Kanton Thurgau beliebt.