Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 23 (1947-1948)
Heft: 8

Artikel: Mehr Abwechslung : warum nicht eine Vorspeise?
Autor: M.B.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1069216

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: 25.12.2025

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

MEHR ABWECHSLUNG — WARUM NICHT EINE VORSPEISE?

Von M. B.

Es gibt Leute, Männer wie Frauen, die alle Vorspeisen verachten — sozusagen aus Prinzip. Sie meinen, es sei ein Überfluß, eine Zeitverschwendung; sie sind für das Altbewährte und auf jeden Fall gegen alle Verwöhnung. Nach ihrer Ansicht soll ein anständiges Mittagessen, ein rechtes Nachtessen aus Suppe, Fleisch, Kartoffeln oder Teigwaren und Gemüse oder Salat bestehen, und wenn es hoch kommt, so gibt es noch ein Dessert. Und das Nachtessen soll entweder so aussehen wie das Mittagessen, eventuell ohne Fleisch, oder aber aus Kartoffelrösti und Kaffee zusammengesetzt sein. Diesen Leuten ist kaum Geschmack an Vorspeisen beizubringen.

Dann gibt es viele, die sich nicht so recht dahinter wagen. Die Frauen darum nicht, weil sie glauben, ihnen fehle es an der notwendigen Geschicklichkeit und das Haushaltungsbudget erlaube es nicht; die Männer aus dem zweiten Grunde und weil sie befürchten, die Sachen seien zu pikant und daher eigentlich ungesund.

Ihnen nun, eben jenen, die sich für Vorspeisen interessieren, aber nicht genug Mut haben, in der eigenen Küche einmal eine Neuerung zu wagen, möchte dieser Aufsatz zur Anregung dienen.

Vorspeisen brauchen erstens nicht teuer zu sein, und zweitens müssen sie den Appetit auf das Hauptgericht nicht verderben. Vorspeisen sind etwas, das gar nicht viel Kochzeit zu verschlingen braucht, obschon man sie auch sehr, sehr kompliziert und teuer herstellen kann.

Eine der billigsten und zugleich wohlschmeckendsten Vorspeisen für alle jene, die Fische lieben, ist ein

FISCHSALAT

Er besitzt den Vorteil, daß er beizeiten zurechtgemacht werden kann und somit die eigentliche Kochzeit nicht belastet.

Alle Meerfische eignen sich zu seiner Zubereitung; von den See- und Flußfischen aber nur die größern Sorten, weil sonst zuviel Zeit an das Entgräten verwendet werden muß. Die meisten einheimischen Fische haben auch ein viel zu zartes Fleisch (es zerfällt) und werden vorteilhafter entweder im Sud oder als Friture zubereitet.

Man kocht für sechs Personen ein Pfund Meerfische am Stück in einem schwachen Salzwasser weich, was nicht mehr als 12—15 Minuten dauert. In den Fischsud gibt man außer dem Salz auch ein Lorbeerblatt, etwas Zwiebel oder Schalotten und ein Güßchen Weißwein oder Essig. Man läßt im Sud erkalten, hebt den Fisch heraus, löst ihn von Haut und Grä-

Rasch und zuverlässig färben

mit den bewährten Baby-Farben. Dazu braucht es gar keine umständliche Prozedur, denn Baby-Farben sind als Hausmittel für die Hausfrau geschaffen, und darum ist die Anwendung für Woll- und Seidensachen auch so einfach: Einige Tropfen in heißem Wasser genügen, und nach wenigen Minuten können die aufgefrischten und gefärbten Stücke getrocknet werden.

Baby
FARBEN
flüssig
in blau, rosa, lachs etc.
Fr. 1.20 die Flasche
Baby-Weiß in Pulver
Fr. 2.25

begleiten Sie in den blühenden Frühling

ten und läßt gut abtropfen. Nun bereitet man eine beliebige Salatsauce zu, noch besser eine Mayonnaise mit sehr viel feingewiegten, grünen Kräutern, die man mit Zitronensaft und sehr wenig Essig verdünnt, und gibt den zerbröckelten Fisch nicht lange vor dem Servieren dazu, vermengt sorgsam, damit das Fischfleisch nicht zu Brei werde, und umrahmt das Ganze entweder mit grünem Salat oder mit Kresse. Man kann den Salat auch einzeln in einer Muschel oder für jede Person in einem kleinen Teller extra servieren; es sieht festlicher aus.

Wenn

SARDINEN

serviert werden, nimmt man dieselben einfach aus der Büchse und richtet sie mehr oder weniger hübsch an. Das ist «verleidig». Versuchen Sie es einmal, die Sardinen im eigenen Öl zu braten (Vorsicht: spritzt ziemlich), sie herauszuheben, auf eine vorgewärmte Platte zu legen oder sie auch gleich auf geröstete Brotschnitten anzurichten; daraufhin im Öl Zwiebelringe goldgelb braten, sie über die Fische anrichten und zum Schlusse das heiße Ölrestchen mit etwas Senf und ziemlich Zitronensaft vermengt über die ganze Herrlichkeit gießen.

SARDELLENFILETS

haben die Eigenschaft, beim Kochen und Braten zu verschwinden und nur noch ihr Aroma zurückzulassen. Hie und da verwende ich ein Büchschen Sardellenfilets, indem ich sie feingeschnitten mitsamt dem Öl in einen Omelettenteig gebe, diesen Teig vor dem Backen tüchtig mit dem Schneebesen schlage und daraus kleine, dünne Pfannkuchen backe. Auch sie müssen unbedingt auf vorgewärmtem Geschirr auf den Tisch kommen und von Salat begleitet sein.

TOAST MIT FENCHEL

Auf geröstete Weißbrotschnitten wird folgende Mixtur angerichtet:

Für sechs Personen rüste, wasche und trockne man drei bis vier ziemlich große Fenchelknollen. Sie werden in *dünne* Scheib-

chen und nachher in kleine Stückchen geschnitten, so daß sie ganz, aber nur mittels des Messers zerkleinert sind (nicht durch die Maschine lassen!). Man halte eine kleine, ebenfalls ganz kleingeschnittene Zwiebel bereit sowie viel feingehackte Küchenkräuter, dazu einen halben Saucenwürfel, Salz und je nach Geschmack auch noch Pfeffer; jedoch auf jeden Fall etwas Senf.

Zwei bis drei Eßlöffel Olivenöl werden warm, aber nicht heiß gemacht, zuerst die Zwiebel, dann der Fenchel, daraufhin Senf, Saucenwürfel und Gewürz hinzugefügt und das Ganze heftig mit dem Holzlöffel gerührt. Wenn angeröstet, wird etwas Weißwein oder auch nur Wasser (aber wenig!) zugegossen und alles bei gedeckter Pfanne zehn Minuten geschmort. Nun wird abgedeckt, die Kräuter beigefügt, nochmals einige Minuten unter ständigem Umrühren weitergekocht und auf den warmen Toast angerichtet. Wer es liebt, streut auf seine Scheibe ein wenig Parmesan.

Eine bei uns sehr beliebte Vorspeise, die, wenn man einfach die Quantität erhöht, zur Hauptspeise werden kann, sind die

WURSTGIPFELI

Frisch aus dem Ofen sind sie besonders gut, aber auch kalt werden sie nicht verachtet. Dazu verwende ich entweder einen gewöhnlichen Kuchenteig, dem ich einige «Touren» gebe (Teig ausrollen, einige Butterflöckchen darauf verteilen, ihn zusammenlegen, ausrollen, wieder gleich behandeln und dies dreimal wiederholen) oder fertig gekauften Blätterteig. Der Teig muß sehr dünn ausgerollt, in Rechtecke geschnitten und diese nochmals etwas ausgewallt werden. Auf jedes Rechteck lege ich schräg in die Mitte ein nicht viel mehr als bleistiftdickes Wurststückchen (die Wurst wird der Länge nach aufgeschnitten) und rolle es in den Teig ein, indem ich mit den Ecken die Gipfelzipfel forme. Aufs eingefettete Blech gelegt, werden die Gipfelchen im heißen Ofen rasch gebacken.

Käsestückchen statt Wurst oder Fleischresten sind auch beliebt, doch müssen die Käsegipfelchen heiß gegessen werden.

Begegnungen mit Gerberkäse...

MADRID...

Puerta del Sol..

Ein Wolkenkratzer: die Telephonzentrale . . . Señorita Juana González stärkt sich während einer Dienstpause . . . , „SUIZO!", sagt sie fast zärtlich und beisst in ein Dreieck GERBERKÄSE... Den gibt es doch wahrhaftig überall! Warum in die Ferne schweifen? Sieh', das Gute liegt so nah! . . . Bei uns „wächst" er doch sozusagen, der gute

PETIT GRUYÈRE Gerber EMMENTALER

Gerberkäse

„sein Ruf geht um die Welt"

3 d

Einmal im Jahr

sollten auch Sie ihr

Blut reinigen, zugleich

Leber und

Nieren-Funktion anregen

Därme richtig entschlacken

Verlangen Sie bei Ihrem Apotheker die altbekannte

SARSAPARILL MODEL

die auch Ihnen helfen wird.

Fr. 5.— Kur Fr. 9.— Central-Apotheke Gavin & Co., Genf

KÄSETÖRTCHEN

Hie und da vermische ich etwas saure rohe Milch, Maizena, Salz und geriebenen Käse zu einer Masse, füge ein bis zwei geschlagene Eier bei, fülle die Mischung in meine mit Teig ausgeschlagenen und 5—10 Minuten lang vorgebackenen Förmchen (nur zur Hälfte füllen!), überstreue mit etwas geriebenem Käse und einem Tröpfchen Öl und schiebe die Förmchen schnell wieder in den heißen Bratofen. Zu diesen Törtchen gebe ich wenn möglich frischen Kopfsalat.

Für die mit Teig belegten Förmchen kann man aber auch Büchsensalm oder Thon als Füllung verwenden, indem man sie mit feingehackten Zwiebeln vermischt, etwas Maizena dazugibt (sehr wenig) und nach Beigabe von Öl und geriebenem Käse die Törtchen bäckt. Bei Thon ist das Öl wegzulassen.

Eine ausgezeichnete, für unerwartete Gäste sehr schnell zubereitete Vorspeise, die das Menu angenehm bereichert, ist:

EIER A LA PARME

Man schlägt eine Anzahl Eier, pro Person eines, vorsichtig, ohne sie auseinanderlaufen zu lassen, in eine mit Butter ausgestrichene und mit geriebenem Käse bestreute Auflaufform, übergießt sie mit einer Tasse Nidel, in welchen man Pfeffer und Salz gerührt hatte, streut wieder geriebenen Käse darüber und belegt diesen mit kleinen Butterflöckchen.

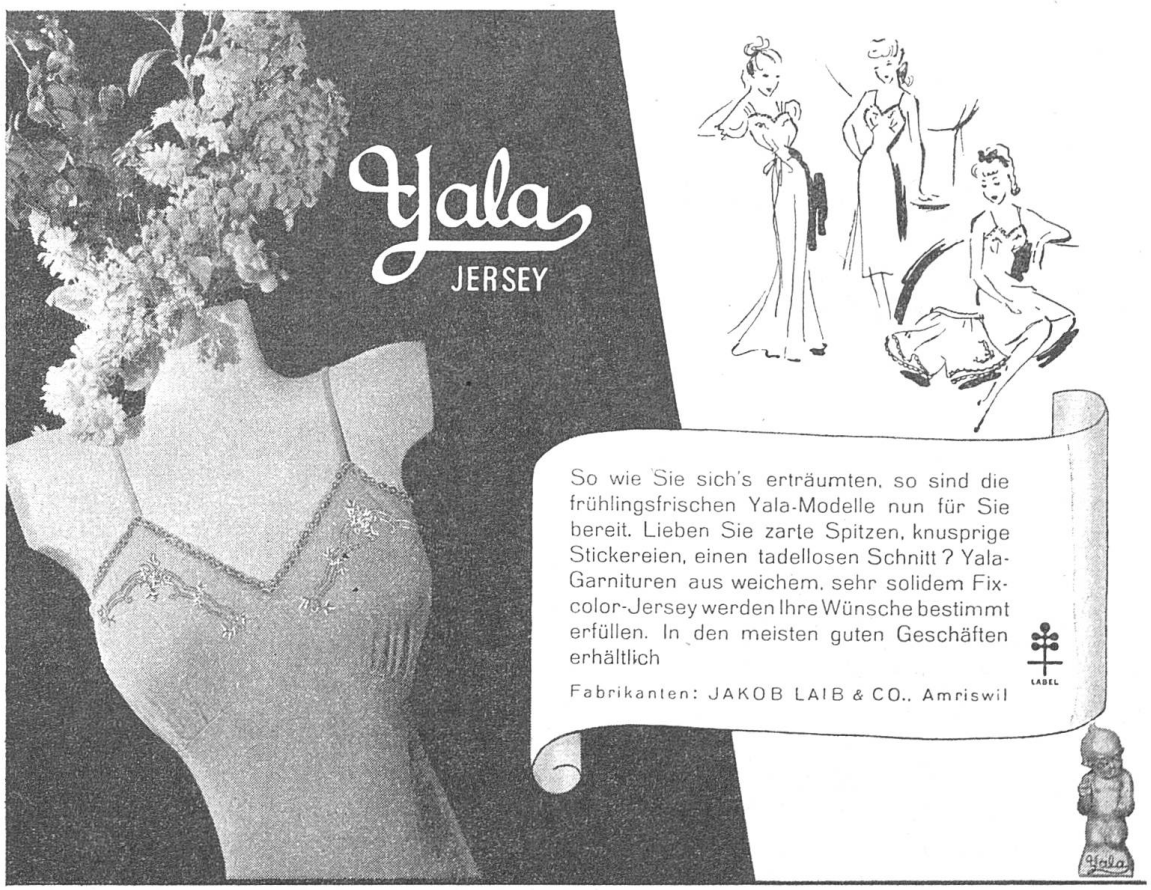
Eine Viertelstunde vor dem Servieren stellt man die Eierspeise in den mäßig heißen Ofen und läßt sie in acht bis zehn Minuten gar werden. Die Form darf aber erst in dem Augenblick, wo man die Eier backen will, vorbereitet und gefüllt werden, da sonst die Masse sich mischen würde.

Hübscher sieht diese Vorspeise aus, wenn man pro Person je ein Ei in eine kleine bebutterte und mit Käse bestreute Auflaufform gibt, Nidel darüber gießt, mit Salz und Pfeffer würzt, mit Käse bestreut, die Butterflöckchen nicht vergißt und die Eier so zubereitet.

* * *

Unsere Eßgewohnheiten haben sich im

Laufe der zwei Weltkriege und durch die zur Gewohnheit gewordenen Einschränkungen ungemein verändert. Viele Speisen, die einst als Vorspeisen serviert wurden, können nicht länger als solche angesprochen werden, weil sie sozusagen eine Stufe auf der Leiter emporgeklommen sind und sich zu Hauptgerichten entwickelt haben. Wir empfinden auch gar nicht mehr das Bedürfnis, so lange und komplizierte Mahlzeiten zu genießen, wie es noch zu Anfang dieses Jahrhunderts Brauch war. Immerhin lieben auch wir die Abwechslung und ein Essen, das uns nicht nur nährt, sondern uns auch schmeckt. Dabei leisten uns gelegentlich unerwartet auftauchende, nicht allzu schwere, den Appetit anregende Vorspeisen wertvollste Dienste.



Letzte Nachricht

Die Ausfuhr einiger Nahrungsmittel in Liebesgaben-Paketen wurde soeben freigegeben. Außer Kondensmilch darf man jetzt bis zu einem Kilo (gleich 18 Beutel)

Helvetia-Creme-Puddingpulver (voller Zuckergehalt)

oder gleichviel **NOVO-Puddingpulver mit Vitaminen B¹ und C**

ohne Ausfuhrbewilligung ins Ausland schicken. Welche Freude für Ihre Verwandten und Bekannten in den Notgebieten, unter Verwendung von Kondensmilch bei einem besonderen Anlaß wieder einmal einen « friedensmäßigen » Pudding auftischen zu können, wie in der « guten alten Zeit »! Gerade wer schon lange Not leidet, spürt mehr als andere das heiße Verlangen, wieder einmal etwas ganz Feines zu essen. Ihre Liebesgaben-Pakete können Sie dabei selbst zusammenstellen, auf Wunsch wird es aber Ihr Spezereihändler gerne für Sie besorgen.

Meine Kinder

bekommen Wurm-Sirup, weil dieser gerne genommen wird, das Wohlbefinden nicht stört und gegen kleine und große Würmer wirkt. In der Apotheke bekommt man ihn unter dem Namen Vermocur-Sirup (Fr. 3.75, Kur Fr. 7.–). Erwachsene geben jederzeit den Tabletten den Vorzug, weil diese Vermocur-Tabletten (Fr. 2.75, Kur Fr. 8.25) helfen, ohne unangenehm empfunden zu werden.

So jung

als möglich aussehen? Dieses Problem ist für Sie lösbar. Wenn die Waage in der Apotheke sagt, daß Ihre Figur korpulent wird, ist es **Zeit für eine Amaigritol-Kur.** Der Gewinn in bezug auf elegantes Aussehen ist bei **Amaigritol** vorteilhaft. Sie fühlen sich frischer, wohl und beweglicher. Berühmte Spezialität. Fr. 6.–, Kur Fr. 16.–. Diätschema gratis von der Lindenhof-Apotheke, Rennweg 46, Zürich 1.

Weitere Heilmittel

der Firma, die das beliebte Zirkulan herstellt:

Nerven: Nerven-Nahrung Neo-Fortis	**Fr. 14.–**
Rheuma: Kräuter-Extrakt Reviso Fr. 4.75, Kur	Fr. 19.75
Rheuma: Einreibebalsam Remulgo	Fr. 3.50
Krampfadern: innerlich Zirkulan	Fr. 10.75
dazu äußerlich Spezial-Salbe Salbona	Fr. 3.75
Abmagern: Amaigritol-Kur (Spezialität)	Fr. 16.–
Weißfluß: Paralbin-Kur, komplett	Fr. 10.80

An der grünen

Schachtel **erkennen Sie** die echten **Kräutertabletten Helvesan** zu Fr. 3.50, sie sind als Naturheilmittel grün und versehen mit einer großen

Heilkraft:

Verstopfung, Darmträgheit	Helvesan - 1
Rheuma, Gicht	Helvesan - 2
Korpulenz zur Entfettung	Helvesan - 3
Nervöse **Magenbeschwerden**	Helvesan - 4
Nervöse **Herz-** u. **Nervenbeschwerden**	Helvesan - 5
Hoher Blutdruck, Arterienverkalkung	Helvesan - 6
Menstruationsbeschwerden	Helvesan - 7
Wechseljahr-Beschwerden	Helvesan - 8
Ekzeme	Helvesan - 9
Blasen- und **Nierenleiden**	Helvesan-10
Leber- und **Gallenleiden**	Helvesan-11
Vorbeugungsmittel gegen **Kropf**	Helvesan-12

Helvesan-Kräuter-Schaumbäder

Fr. 3.75, 14.75.
Nr. 1 zur **Kräftigung und Erfrischung.**
Nr. 2 gegen **Rheuma und Nerven-Entzündungen.**
Nr. 3 gegen **Hautausschläge und Hautjucken** (Nesselfieber).
Nr. 4 zur **Nerven-Beruhigung** und gegen **Schlaflosigkeit.**
Nr. 5 gegen **Frauenleiden.**
Einzelne Bäder entwickeln einen prächtigen Schaum, machen das harte Wasser weich, verleihen der **Haut neuen Reiz** und helfen jedes in seiner Art.

Wenige Frauen

denken an Weißfluß, wenn sie schwach, oft müde und nervös sind und schlecht aussehen. Weißfluß ist heilbar mit einer **Paralbin-Kur,** welche das Blut und die Nerven stärkt und Entzündungen beseitigt. Komplette Kur Fr. 10.80.

Nervöse Leber-Galle-

Störungen heilbar mit den beim Apotheker erhältlichen Kräuter-Tabletten **Helvesan-11.** Man unterbreche diese Kur nicht, bevor die Verdauung sich normal vollzieht. Die Kur setzt sich zusammen aus Schachteln zu Fr. 3.50.

Magenleidende,

die nach dem Essen Beschwerden haben, wissen, daß der beliebte **Hausgeist** prompt hilft (Fr. 1.75, 3.75). Es ist ein flüssiges Kräutermittel, das die Magendrüsen und den Darm zu neuer Arbeit anregt und Störungen mit der Zeit auch heilen kann. Nur muß man den **Hausgeist** kurgemäß einnehmen, dann erzielt man bestimmt gute Resultate. Für diese Zwecke ist die **verbilligte Hausgeist-Kur** zu Fr. 10.75 vorteilhafter. – Über **Helvesan-4** gegen Magenleiden hört man in

unserem Leserkreis häufig Anerkennungen —

Immerhin gibt es viele, die statt Kräutertabletten den flüssigen Kräuterextrakt Hausgeist vorziehen, weil flüssige Arznei schneller wirkt und den meist überladenen Magen so entlastet.

Temperament

gewinnen: **Fortus-Kuren!** Damen: ganze Kur Fr. 28.50, halbe Kur Fr. 11.50, Probe Fr. 5.75. Herren: ganze Kur Fr. 25.–, halbe Kur Fr. 10, Probe Fr. 5.
Hilfe gegen Geschwüre, Entzündungen, Krampfadern und Hämorrhoiden mit der wirksamen **Spezial-Salbe Salbona.** Fr. 1.75, 3.75.
Zur Heilung von

Ekzemen

braucht es Ausdauer, **Helvesan-9** Kräutertabletten zu Fr. 3.50 und die erweiterte Gebrauchsanweisung für hartnäckige Fälle (auf Wunsch kostenlos durch die Lindenhof-Apotheke, Rennweg 46, Zürich 1).
Hämorrhoiden-Heilung: 1. Regelmäßiger Stuhlgang (Helvesan-1 Fr. 3.50). 2. Gute Blutzirkulation (Zirkulan Fr. 4.75), örtliche Heilung (Salbona Fr. 3.75).

Zur Nerven-Beruhigung

und gegen Schlaflosigkeit **Helvesan-Kräuter-Schaumbäder** Nr. 4 = Fr. 3.75, Kur Fr. 14.75. **Bei Ihrem Apotheker erhältlich,** wo nicht, direkt durch Depot Lindenhof-Apotheke, Rennweg 46, Zürich 1, bezugnehmend auf die Empfehlung « Briefkasten des Schweizer Spiegels ». Prompter Postversand.

Gut beraten — prompt bedient in der Lindenhof-Apotheke, Rennweg 46, Zürich 1

Dr. Antonioli . Telephon 27 50 77 . Kräuter . Naturheilmittel . Versand