Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 23 (1947-1948)
Heft: 9

Rubrik: Für die warmen Monate : Gemüsesäfte und Rohkost

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: 10.08.2025

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

Für die warmen Monate:

Gemüsesäfte und Rohkost

Von F. Strauß

Im nachstehenden geben wir unsern Leserinnen einige originelle Rezepte für die Sommerküche. Sie sollen zum Selbsterfinden weiterer Varianten anregen. Mit appetitlichen Rohgemüse-Platten und neuartigen Salaten bringen wir eine willkommene Abwechslung in unsern Speisezettel, während die Gemüsesäfte herrlich erfrischen und überaus vitaminreich sind.

RÜBLISAFT

250 g Rübli auf der feinen Raffel reiben, mit Zitronensaft beträufeln, 4 Eßlöffel Orangensaft zugeben und alles durch ein Sieb oder ein Tuch pressen, bis der Rückstand ganz trocken ist. Den Saft mit 2—3 Eßlöffel Joghurt oder Nidel verquirlen und in ein Glas einfüllen.

RÜBLISAFT, ANDERE ART
(für Kinder sehr geeignet)

3—4 Rübli fein raffeln, mit Zitronensaft beträufeln und durch ein Tuch pressen. Auf 50 g Rüblisaft 25 g Tomatensaft, einen fein geraffelten Apfel und ¼ Glas Orangensaft geben. Das Ganze mit wenig Honig süßen und mit 4 Eßlöffel Milch oder Haushaltnidel verrühren.

Die geraffelten Rübli müssen *sehr* gut ausgedrückt werden; sind sie etwas trocken, so befeuchte man das Geraffelte vor dem Ausdrücken außer mit Zitronensaft mit einem andern Fruchtsaft, wie Trauben-, Apfel- oder Orangensaft.

TOMATENSAFT

2—3 Tomaten durch ein Sieb passieren, den Saft mit einem Eßlöffel Zitronensaft, einer schaumig gerührten Banane und etwas Nidel mischen und ins Glas einfüllen. Obenauf streut man fein gehackte Kräuter, wie Majoran oder Estragon. Wer den Cocktail scharf wünscht, gibt eine Prise Paprika bei; wer ihn süß liebt, eine Messerspitze Honig.

Das neue blaue Rezeptbüchlein

„Einmachen leicht gemacht"

kennen viele Hausfrauen noch nicht. Es ersetzt und ergänzt unsere bisherigen Publikationen und wird auch denjenigen Frauen von Nutzen sein, die im Einmachen bereits gut bewandert sind. Preis 50 Rp. in den Haushaltgeschäften.

Die neuen **Ersatzgummiringe** in Vorkriegsqualität tragen alle den Stempel „Bülach". Ladenpreis 2 Stück 25 Rp.

Glashütte Bülach

ANDERE ART

2—3 Tomaten klein schneiden, einen Apfel mit Schale und Kerngehäuse dazu raffeln und mit Zitronensaft beträufeln. Diese Mischung durch ein Tuch pressen, 2 Eßlöffel Grapefruit- oder Orangensaft (Grapefruit macht ihn pikanter) beigeben, mit einer Messerspitze Honig oder Zucker süßen und mit saurem Nidel abschmecken. Kleine Bananenwürfel ins Glas gegeben, verleihen dem Saft ein feines Aroma.

GEFÜLLTE TOMATEN ROH
(als Vorspeise)

4 Tomaten waschen und aushöhlen. Das Tomatenmark mit 2 Eßlöffel Mayonnaise, mit feinst gehackten Kräutern (Peterli, Dill, Majoran) und einer Messerspitze geraffelter Zwiebel mischen und mit einer Prise Rosenpaprika würzen, etwas würflig geschnittene Cornichons dazu geben, in die Tomaten einfüllen und sie auf Salatblättern servieren.

GEFÜLLTE TOMATEN, ANDERE ART

4—5 Tomaten aushöhlen. 2 Eßlöffel Quark mit Nidel schaumig rühren und mit dem Mark vermischen. Einen kleinen geschälten Sellerie fein raffeln, gehackten Peterli und feingeschnittene Selleriebläter dazugeben, mit Zitronensaft abschmecken und mit geriebenem Kümmel würzen. Diese Masse in die Tomaten einfüllen und mit Mayonnaise garnieren.

TOMATENSALAT

Tomaten in feine Scheiben schneiden und eine Stunde lang mit Öl und Zitronensaft nebst einer Prise Pfeffer marinieren. Man kann die Marinade auch mit etwas Joghurt versprudeln oder ein wenig sauren Nidel zugeben. Dann bereitet man eine Remoulade aus einer kleinen, feingewiegten Zwiebel, einer Messerspitze mildem Senf, gehackten Kräutern und zwei zerdrückten Eigelb. Diese dickliche Sauce gibt man zu den marinierten Tomaten.

RETTICHSALAT

Einen Rettich grob raffeln, mit einem geriebenen Apfel, einem Eßlöffel Nidel

oder Buttermilch vermischen und mit einem Teelöffel geriebenen Nüssen verfeinern.

BLUMENKOHLSALAT

Zarte, sauber geputzte Blumenkohlrosen auf der groben Raffel raffeln, mit Olivenöl, Zitronensaft und saurem Nidel mischen und mit geriebenen Mandeln überstreuen.

Zur Abwechslung können dem Blumenkohlsalat auch gehackte Kräuter mit wenig mildem Senf beigefügt werden.

ROHER AUBERGINENSALAT

Die Auberginen schälen, das Innere sofort mit einem Holzlöffel (sie werden leicht braun) herausnehmen, zerkleinern und mit Zitronensaft verrühren. Ein hart gekochtes, mit der Gabel zerdrücktes Ei, Mayonnaise, etwas Majoran und eine Prise Selleriesalz darunter mischen, mit einem Schuß Weißwein würzen. Diese Masse wird in die Auberginen eingefüllt.

Will man diese Vorspeise sehr pikant machen, so gibt man einige würflig geschnittene Champignons dazu.

ROHE QUARKSPEISE

200 g Quark mit 3 Eßlöffel Nidel (oder Joghurt) schaumig rühren, mit 3 Eßlöffel geriebenen Haselnüssen, 2 Eßlöffel Zucker und einer würflig geschnittenen Banane vermischen. Mit abgeriebener Zitronenschale parfümieren und mit Nüssen überstreuen.

KRÄUTERBUTTER

2 Eßlöffel feinst geschnittener Schnittlauch und 1 Eßlöffel gewiegter Dill werden mit 50 g schaumig gerührter Butter und ebensoviel Quark vermischt. Ein gewiegtes hartes Ei und einige geriebene bittere Mandeln beifügen und auf Toastbrote streichen. Zur Verfeinerung können ein Eßlöffel gut abgeschmeckte Mayonnaise und Majoran, Peterli, Thymian und fein geraffelte Cornichons beigegeben werden.

Wo brennt's, Frau Holleweger?

Es brennt nicht, sie eilt nur nach Hause, weil sie keinen Flex-Sil hat. Im Flex-Sil kocht man viel schneller, besser, schmackhafter und gesünder. Warum erfahren Sie bei Großenbacher & Co., Haushalt-Apparate, Basel, Bern, Luzern, St. Gallen, Zürich

Besser als 1 **sind 2 Flex Sil**

Alpaufzug

Sechsfarbenlithographie
nach dem Original von Meister
BARTHOLOME LÄMMLER
von Herisau (1809—1865)

Der Streifen ist 12 cm hoch und 342 cm breit
3. Auflage
In reizender farbiger Geschenkpackung Fr. 5.20

Dieser echt schweizerische, volkstümliche Alpaufzug wird als Wandschmuck in der Schulstube, im Kinderzimmer, in Stadt und Land, bei jung und alt, Freude erwecken. Ein originelles Geschenk, das jeden entzückt.

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG