

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 24 (1948-1949)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Machen Sie es Ihrem Gatten leichter  
**Autor:** Strauss, Friedel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1069275>

### **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:** 17.01.2026

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



**Machen Sie es  
Ihrem Gatten  
leichter**

*Von Friedel Strauß*

*Er sollte eine Zeitlang möglichst fleischlos leben, doch graut es ihm vor einem langweiligen vegetarischen Speisezettel. Langweilig? Gewiß, Bernerplatte oder Beefsteak tartare sind für ihn in den nächsten Wochen verbotene Genüsse. Aber fleischlos heißt nicht unbedingt langweilig. Damit Ihrem Gatten der schwere Verzicht und Ihnen, liebe Leserin, die Aufgabe, die mageren Tage dennoch heiter zu gestalten, leichter fallen, habe ich vegetarische Menus für das Abendessen einer ganzen Woche aufgestellt. Wollen Sie es damit probieren?*

*Menus für sieben vegetarische  
Nachtessen*

**MONTAG**

Verlorene Eier mit brauner Butter und  
Toast serviert  
Junge Erbschen mit Nidel  
Kartoffelkroketten  
Grüner Salat, Obst

**DIENSTAG**

Rohkostsalat und ein Glas Rüebli-  
saft (als Vorspeise)

Gemüseteller, bestehend aus: Blumenkohl,  
Zucchini und Auberginen (alles einzeln in  
Butter gedämpft)  
Zabaione

**MITTWOCH**

Tomatensaft  
Gemüsefrikandellen mit grünem Salat  
Obst

**DONNERSTAG**

Als Vorspeise Obst mit Nüssen  
Gemüsegericht mit Zwiebelringen  
Cremetörtchen

**FREITAG**

Gemüsesuppe  
Spaghetti mit Käse und Tomaten  
Grüner Salat  
Apfelküchlein

**SAMSTAG**

Omeletten mit Spinat gefüllt (als Vorspeise)  
Junge Kohlraben mit Salzkartoffeln und  
grünem Salat  
Obst

**SONNTAG**

Junge, grüne Bohnen mit Tomaten  
Geschwellte  
Radieschen-Salat  
Käse, Obst.

*Rezepte:*

*Verlorene Eier*

Dieses Gericht gelingt nur, wenn die  
Eier wirklich ganz frisch sind. Man bringt  
Wasser zum Sieden, salzt es leicht und gibt  
einen Schuß Essig zu. Dann schlägt man



*Ich komme  
im Flug--*

von der Maggifabrik, bin  
schon gekocht; man muss  
mich nur mit siedendem  
Wasser anrühren, um-  
rühren, und schon bin  
ich eine wunderfeine  
Crème-Suppe.

**MAGGI'S**

**Rapid Suppen**  
ERBSEN OXTAIL SELLERIE

### **Das kleine oder das große Glas für den Weißwein?**

Diese und hundert andere Fragen beantwortet der „Schweizerische Knigge“, ein Brevier für zeitgemäße Umgangsformen. Das Büchlein kostet nur Fr. 4.50 und ist in jeder Buchhandlung zu haben.

die Eier vorsichtig auf und läßt sie behutsam in das kochende Wasser gleiten. Schon nach drei Minuten hat das Eiweiß eine zarte Festigkeit. Nun nimmt man mit einem Schaumlöffel die Eier heraus und serviert sie auf Toast, übergossen mit brauner Butter.

### *Junge Erbschen mit Nidel*

Man gibt die Erbschen mit einer Prise Zucker in ganz *wenig* siedendes Wasser und fügt ein nußgroßes Stück Butter hinzu. In kurzer Zeit sind sie weich (das Wasser muß vollständig eingekocht sein). Dann gibt man etwas Nidel hinzu, schüttelt die Erbschen in der Pfanne und serviert sie mit gehackter Petersilie überstreut. Anstatt Nidel kann man auch frische Butter verwenden.

### *Rohkostsalat*

Knollensellerie gut sauber bürsten, raffeln und mit Zitronensaft beträufeln, damit er schön weiß bleibt. — Alsdann grob geraspelte Äpfel und etwas sauren Nidel dazugeben und mit Orangensaft würzen. Man kann auch feingehackte Kräuter wie Dill, Rosmarin oder Schnittlauch darüberstreuen.

### *Rüblisaft (zwei Portionen)*

Vier Rübli schälen und fein raffeln. Mit Zitronensaft beträufeln und vier Eßlöffel Grapefruit- oder andern Fruchtsaft darübergießen. Sie werden dadurch weich und lassen sich leichter ausdrücken. Durch ein Sieb oder Säckchen pressen und dem Saft einen Eßlöffel Joghurt oder Nidel begeben. Nach Geschmack kann man einige Bananenwürfelchen ins Glas legen, was dem Saft ein feines Aroma gibt.

### *Zabaione*

Man verrührt 2 Eidotter, 2 Eßlöffel Staubzucker, 2 Eßlöffel Wasser, 2 Eßlöffel Malaga (oder 4 Eßlöffel gewöhnlichen

Weißwein) gut und stellt sie aufs Feuer unter fortwährendem Umrühren. Unmittelbar vor Beginn des Kochens steigt der Zabaione. Vom Feuer nehmen und auskühlen lassen. Unter weiterem Rühren einen Teelöffel Nidel oder Milch dazugeben. Nach dem Erkalten in Gläsern servieren.

#### *Tomatensaft (eine Portion)*

Zwei bis drei in Stücke geschnittene Tomaten werden mit Zitronensaft beträufelt und durch ein Sieb gepreßt. In diesen Saft drei Eßlöffel Süßmost geben, mit einer Messerspitze Honig süßen und ins Glas einfüllen. 150 g Tomaten geben zirka 100 g Saft.

#### *Gemüsefrikandellen (zwei Portionen)*

Etwa 250 g verschiedene junge Gemüse, was gerade die Jahreszeit bietet, in Würfel oder in kleine Streifen schneiden und im eigenen Saft gar dünsten. Ein Stückchen Butter beigegeben. Ein Eigelb, eine geriebene gekochte Kartoffel und einen Teelöffel Paidol beifügen und alles mit fein gehackten Kräutern, Zitronensaft und einer Prise Selleriesalz würzen. Zuletzt den festen Eischnee hinzufügen, die Masse zu Frikandellen formen, diese in Brösmeli wälzen und in Butter oder Öl goldgelb braten.

#### *Gemüsegericht mit Zwiebelringen (2 Portionen)*

In einem Eßlöffel Fett eine fein gerasfelte Zwiebel und etwas geriebener Lauch goldgelb rösten. Zirka 300 g Weißkraut, blättrig geschnitten, dazugeben, ebenso eine Scheibe in Würfeln geschnittener Sellerie, zwei in Stücke geschnittene Tomaten und (nur wenn noch notwendig) soviel Wasser, daß das Gemüse halb davon bedeckt ist. Zwei in Würfel geschnittene Kartoffeln beigegeben, damit das Gemüse sämiger wird. Bei mäßigem Feuer gar kochen lassen und das Ganze mit gerösteten Zwiebelringen gar-

## Knochen- und blutbildende Nahrung

Auf die Knochen, die dem Körper Halt verleihen, kommt es an. Dieses Gerüst bedarf besonderer Aufbaustoffe wie Eiweiß, Phosphorsäure und Kali. Haferflocken und Hafergrütze sind reich an diesen knochen- und blutbildenden Substanzen. Kindern, Kranken, körperlich und geistig streng Arbeitenden — allen bekommen die währschaften, sättigenden Gerichte und Speisen aus Haferflocken und Hafergrütze. Sie eignen sich für kräftige Suppen und Porridges, für Gebäck und leckere Aufläufe, aber auch ganz besonders für Rohkostnahrung, für das allgemein beliebte Birchermüesli. Haferflocken wie auch Hafergrütze, gewonnen aus voll ausgereiften, schönsten Körnern, werden in erstklassiger Qualität von den schweizerischen Hafermühlen hergestellt.



niert servieren. Mit Selleriesalz, einer Prise Muskat oder Kümmel würzen.

#### *Spaghetti mit Käse und Tomaten*

Die gekochten Spaghetti (die Spaghetti in möglichst viel kochendes Salzwasser geben, umrühren, damit sie sich auflockern, aufkochen und dann zugedeckt bei kleinem Feuer kochen lassen) erst mit frischer Butter, dann mit geriebenem Parmesan mischen.

Oder: Die Spaghetti *lagenweise* mit gedünsteten Tomaten und Parmesan an-

richten. Man kann auch fein geschnittene, gedünstete Pilze daruntermischen und eine Tomatensauce separat dazu geben.

#### *Junge grüne Bohnen mit Tomaten*

Die gewaschenen und von den Fäden befreiten Bohnen werden mit fein geraffelten Zwiebeln in Butter gar gedämpft. Darauf fügt man den Saft von frischen Tomaten hinzu, würzt mit Muskat und Salbei, und bestreut die angerichteten Bohnen mit gerösteten Brösmeli.

---

## UNSERE NEUE RUNDFRAGE

### *Die Tradition am Familientisch*

Wir danken unsern Leserinnen und Lesern für ihre Einsendungen auf die Rundfrage, die überaus großes Interesse gefunden hat. Die ausgewählten Beiträge werden in der Dezember-Nummer erscheinen.

Redaktion des «Schweizer-Spiegels».

---

## *Wer will noch einmal Hörnli?*

ich, ich, ich —

tönt es im Chor, wenn die Mutter das Essen herausschöpft. Alle haben Hörnli gerne — und zu Haus schmecken sie am besten. Warum? Weil die Mutter auf Kleinigkeiten acht gibt, Hörnli nicht zu lange kocht und sie sofort heiss abspült. Das Wichtigste aber:

*sie verlangt immer Hörnli von*

*die feinen Eierteigwaren!*



GREINER 3



A propos: Männer haben gerne „Hörnli mit Chäs“, wenn er richtig serviert wird: nämlich so spät wie möglich, am besten erst auf dem Tisch à discretion. Und dann eine vollfette, trockene Sorte wählen, z. B. Sbrinz oder Parmesan!