Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 24 (1948-1949)
Heft: 2

Artikel: Rezepte, von einer Italienreise heimgebracht
Autor: E.S.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1069284

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

Rezepte, von einer Italienreise heimgebracht

Von E. Sch.

Was mir an der italienischen Küche am meisten Freude macht, ist ihre Ehrlichkeit. Sie will nichts vortäuschen; sie legt das Hauptgewicht auf den Inhalt und nicht auf die schöne Fassade. Deshalb wird man selten enttäuscht.

Die Italiener sind ein genügsames Volk. Der Italiener ißt unter Umständen nur einmal im Tag und dann nur einen Gang; aber dieser Gang ist erstklassig. Die Makkaroni werden mit genau soviel Öl, Tomaten und Käse zubereitet, wie sie nötig haben, denn bei der Herstellung eines Gerichtes wird nicht gespart.

In der italienischen Küche spielt die Verwendung von Kräutern eine große Rolle. Die Kenntnis der Kräuter und die Überlieferung dieser Kräuterwissenschaft von einer Generation zur andern steht in einem innigen Zusammenhang mit dem Klosterleben. Das Kräutergärtlein des Paters Küchenmeister ist der Ort, wo man Kräuter studieren und über ihre richtige Verwendung erschöpfende Auskunft erhalten kann. Den Einfluß dieser Kräutergärtlein spürt man mit Wohlbehagen an den italienischen Gerichten.

Wahrlich, es ist eine Freude, der bescheidensten italienischen Köchin bei ihrer Verrichtung zuzusehen, und ihr Werk, die anspruchslose, aber nach allen Regeln der Kunst zubereitete italienische Spezialität, ist ein kulinarischer Genuß.

Hier folgt eine kleine Auswahl von Rezepten, die ich mir in Italien notiert habe:

MINESTRA DI ZUCCA

(Kürbissuppe)

1 Kilo Kürbis schälen, in Würfel schneiden und diese in Salzwasser weichkochen; durch ein Haarsieb passieren. 1 Eßlöffel Mehl in Butter rösten und den passierten Kürbis beifügen. Mit etwas Majoran 20 Minuten kochen (wenn nötig Gemüsebrühe hinzugeben) und vor dem Anrichten eine Tasse Milch beigeben. Die Kürbissuppe über Schnittlauch anrichten.

MINESTRONE

(Gemüsesuppe)

60 g Speck, 1 Zwiebel, 1 Selleriewurzel, 1 kleiner Kabis, 1 gelbe und 2 weiße Rüben, eine Handvoll Spinat, 1 Kohlrabe, 2 Tomaten, etwas Peterli, 2 Kartoffeln, 3 Eßlöffel Reis, 3 Eßlöffel weiße Bohnen (vorgekocht), 1 Zweiglein Liebstöckel.

Die Gemüse in kleine Stücke und die Kartoffeln in Würfel schneiden. In den Speckwürfeli die Zwiebel gelb rösten, dann die übrigen Gemüse beigeben und alles zusammen zugedeckt weichdämpfen. Hierauf den Reis, die schon vorher weichgekochten Bohnen und etwas Liebstöckel beigeben, mit Wasser (oder Fleischbrühe) auffüllen, salzen und die Suppe kochen, bis der Reis weich ist. Die Suppe muß sehr dick sein; mit geriebenem Parmesan servieren.

MINESTRA DI STRACCIATELLA

(Einlaufsuppe)

1 Ei, 1 Teelöffel geriebenen Parmesankäse, 1 Eßlöffel Paniermehl, Fleisch- oder Gemüsebrühe. Das ganze Ei schlagen und mit Salz, dem Parmesan und dem Paniermehl gut verrühren. Das Eingießen der Mischung in die kochende Fleischbrühe geschieht unter tüchtigem Umrühren, um Knollenbildung zu vermeiden. Dann die Suppe fünf Minuten kochen. Man kann sie auch ohne Paniermehl herstellen, darf sie dann aber nur zwei Minuten kochen lassen.

Für exquisite NUDELN...

GREMINGER 4

braucht es 3 Dinge

★ Erstens: Sorgfältig kochen! Also grosse Pfanne mit viel Wasser. Nicht gar werden lassen, dafür nachher heiss durchspülen!

★ Zweitens: Die richtigen Zutaten! Wenn Sie mit Butter abschmelzen, dann aufpassen, dass sie schön nussbraun ist — nicht dunkler!

★ Drittens braucht es zu exquisiten Nudeln —

selbstverständlich Nudeln von die feinen Eierteigwaren!

SALSA DI POMIDORO

(Tomatensauce)

½ Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 1 Sellerie, 1 Rübe, etwas Lauch, Basilikumblätter, 1 Handvoll Peterli, 1 Rosmarinstengel.

Alles fein schneiden, in Öl anbraten, acht in Stücke geschnittene Tomaten, den Rosmarinstengel und Salz und Pfeffer hinzufügen und die Sauce langsam dicklich kochen. Nach Belieben durch ein Sieb passieren.

Diese Sauce paßt zu allen Teigwaren.

SUGO DI CARNE

(Fleischsauce)

Etwas Speck, 1 Zwiebel, Peterli, Sellerie, 1 Rübe, fein wiegen und in Öl anbraten. 150 g in Würfel geschnittenes Fleisch, 1 Löffel Mehl, Salz und Pfeffer hinzufügen und wiederum rösten. Zum Schluß kommen frische durchpassierte Tomaten oder Tomatenpurée dazu.

Die Sauce muß kochen, bis das Fleisch vollständig zerfasert ist. Sie wird in Italien häufig zu Makkaroni serviert.

SALSA VERDE

(grüne Sauce)

1 Löffel Kapern (den Essig gut ausdrükken), 1 Zwiebel, sehr viel Peterli, Schnittlauch und nach Belieben andere Kräuter (Estragon, Basilikum) sehr fein wiegen und mit Olivenöl und Zitronensaft vermischen. Salzen. Diese Sauce ist gut zu hartgekochten Eiern, zu gekochtem Rindfleisch oder kaltem Fisch.

RISOTTO ALLA MILANESE

(Risotto nach Mailänder Art)

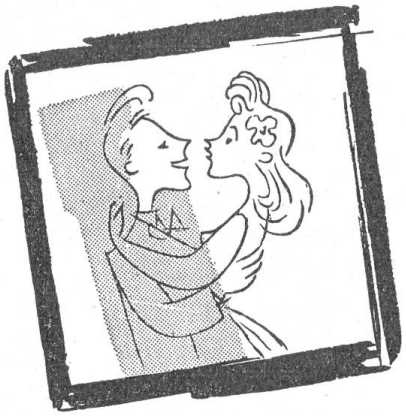
½ gehackte Zwiebel in etwas Öl anbraten, den Reis hineingeben (pro Person eine halbe Tasse), etwas mitrösten und langsam heißes Wasser oder Fleischbrühe beifügen (⅔ Flüssigkeit auf ⅓ Reis). Salzen oder wenn nötig mit Suppenwürfel würzen, Safran beigeben und kurz vor dem Servieren 50 g frische Butter daruntermischen. Den

Auch Ihre Zähne werden schimmernd weiss!

Mit Pepsodent, denn es enthält Irium

Wundervoll! Nur ein paar Bürstenstriche, und das Irium im Pepsodent entfernt den hartnäkkigen Belag, der die Schönheit Ihrer Zähne trübte. Machen Sie einen Versuch mit Pepsodent und nun schauen Sie: Nicht wahr, Sie wussten gar nicht, wie schön Sie lächeln können!

2 mal täglich Pepsodent 2 mal jährlich zum Zahnarzt



Sie liebt ihn von Herzen

den ausgezeichneten Flex-Sil, denn er garantiert gutes, schmackhaftes und gesünderes Essen. Zudem hilft er Zeit, Geld, Strom oder Gas sparen. Warum erfahren Sie bei Großenbacher & Co., Haushalt - Apparate,

Basel, Bern, Luzern, St. Gallen, Zürich

Besser als 1 **sind 2 Flex Sil**

Neuzeitliche, aber längstbewährte **Rasiercreme.** Kein Pinsel, kein Einseifen. Erhältlich in den Fachgeschäften.

Reis 15 bis 20 Minuten kochen, d. h. so lange, bis die Reiskörner noch körnig, aber weich sind. Mit geriebenem Parmesankäse servieren.

RISOTTO CON FUNGHI

(Reis mit Pilzen)

1 Zwiebel, Sellerie, Peterli und 1 Rübe fein wiegen und in einem Eßlöffel Öl dämpfen. Tomatenpurée, 1 Knoblauchzehe und etwas Wasser hinzufügen, die gewaschenen, kleingeschnittenen, frischen oder trockenen Pilze hineingeben und alles 10 Minuten kochen. Inzwischen den Reis in Öl dämpfen, mit heißem Wasser ablöschen, zum halbgekochten Reis die Sauce mit den Pilzen beifügen, gut verrühren und den Reis fertigkochen. Beim Anrichten geriebenen Parmesankäse daruntermischen.

GNOCCHI DI SEMOLINA

(Grießklöße)

Den Grieß in Milch kochen (auf ½ Liter Milch 125 g Grieß) und vor dem Anrichten Salz, etwas Butter, geriebenen Käse und 2 geschlagene Eier daruntermischen. Die Grießmasse zum Erkalten fingerdick auf einen Teller ausbreiten. Mit einem Löffel werden die Klöße schichtweise in eine eingefettete Auflaufform gegeben, jede Schicht mit Butter und Parmesanflöcklein bestreut und das Ganze im Ofen gelb gebacken.

SCALOPPINE AL MARSALA

(Kalbsschnitzel in Marsala)

Kalbfleischplätzli salzen, pfeffern, mit Mehl bestäuben und sie auf beiden Seiten anbraten. 1 Glas Marsala oder Weißwein beigeben, die Schnitzel kurz darin dämpfen und sofort anrichten.

SCALOPPINE ALLA ROMANA

(Schnitzel auf römische Art)

Die Kalbfleischplätzli salzen, auf jedes ein halbes Salbeiblatt und eine Scheibe Schinken oder Speck legen, einen Zahnstocher durchstecken, um alles zusammenzuhalten und die Schnitzel auf beiden Sei-

ten kurz braten. Die Schnitzel müssen etwa halb fingerdick sein.

BISTECCHINE ALLA SALSA DI CAPPERI

(Beefsteak in Kapernsauce)

Gehacktes Rindfleisch salzen und pfeffern, zu Beefsteaks formen und diese auf beiden Seiten gut anbraten.

Kapernsauce: Fein gewiegte Peterli und nach Belieben andere Küchenkräuter mit etwa 100 g feingewiegten Kapern in Öl zwei Minuten dämpfen, die Sauce über die angerichteten Beefsteaks gießen und außerdem gehackten Schnittlauch und Peterli darüberstreuen.

BROCCOLO

(Blumenkohl)

Den Blumenkohl in Stücke schneiden, in Salzwasser kochen und kalt, mit Essig und Öl als Salat angemacht servieren.

ZUCCHINE

(Zucchetti)

Die Zucchetti schälen, in feine Scheiben schneiden, salzen und in heißem Öl einige Minuten braten. Gut abtropfen lassen und sofort servieren.

ZUCCA FRITTA

(Gebackener Kürbis)

Den Kürbis schälen, in längliche kleinfingerdicke Stücke schneiden, salzen und in Mehl oder in Backteig tauchen. Die Kürbisstücke hierauf schwimmend in heißem Öl backen.

Urseli und sein Hund

(Erklärung des Bilderbogens von Hans Fischer von Seite 108.)

Urseli bringt seinem Hund zu fressen. Es ist ein lustiger, mit langen Haaren.

Aber o weh! Sie sind ihm im Weg beim Fressen. Urseli kann keine unordentlichen Haare sehen und bindet ihm deshalb sein eigenes Haarband um. Jetzt sind die Haare in Ordnung! ?...

Kraft auf Vorrat!

Körperliche Arbeit und Kopfarbeit — beide verzehren unsere Kräfte Je größer die Reserven des Körpers sind, um so besser kommen wir im beruflichen Leben zurecht. Es ist deshalb wichtig, kraftspendende Nahrung zu genießen. Haferflocken und Hafergrütze enthalten unerläßliche Nähr- und Aufbaustoffe, wie namentlich Eiweiß, Phosphorsäure und Kali, Stoffe, aus denen der Körper neue Kraftreserven gewinnt. Wie ausgezeichnet munden rohe Haferflocken im Birchermüesli, wie gut schmecken Suppen, Porridges aus Flocken oder Grütze, Aufläufe und Gebäck aus Haferflocken! Die Verarbeitung des Hafers zu würzigen Flocken oder Grütze erfolgt in den schweizerischen Hafermühlen.

vitaco

das Stärkungsmittel von

Suchard

enthält die Vitamine A, B1, B2, C, D und spendet ein hohes Mass an Kalorien

Angenehm als Getränk
Vorzüglich zum Trockenessen
Leicht verdaulich
Ohne Malzgeschmack
Stopft nicht

Fr. 2.80 netto
inkl. WUST
250 g netto

Wer eine besondere Stärkung, wer eine besondere Wirkung nötig hat, wird bei VITACO rasch den Erfolg spüren