

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 24 (1948-1949)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Einfache Gerichte in hübscher Form  
**Autor:** Strauss, Friedel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1069321>

### **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:** 14.01.2026

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



## Einfache Gerichte in hübscher Form

Von Friedel Strauß



Eine gebratene Gans sieht immer stattlich aus. Auch bei der Berner Platte braucht es wenig Überlegung, wie man sie möglichst nett servieren kann. Schwieriger, aber wichtiger ist es, die alltäglichen Gerichte in einer dem Auge wohlgefälligen Form zu präsentieren.

Die Vorspeise, auch die einfachste, verlockt von selber zu allerlei Versuchen, doch braucht sie deswegen gar nicht unseriös zu werden, das heißt durch üppige Aufmachung Nichtvorhandenes vorzutäuschen.

Vielleicht haben Sie letztes Jahr in den Sommerferien am Meer Muscheln gesammelt. Wenn diese Muscheln tief genug sind und ungefähr so viel fassen wie eine kleine Auflaufform, eignen sie sich ausgezeichnet für allerlei Eierspeisen. Zum Beispiel:

### HARTGEKOCHTE EIER MIT GEMÜSE- RESTEN

Wir brauchen pro Person ein hartgekochtes Ei. Die Muscheln werden mit Butter ausgestrichen, in jede ein in Stücke geschnittenes Ei gelegt und darüber 1—2 Eßlöffel einer weißen Sauce, vermischt mit Gemüseresten, gegeben. Dann bestreut man das Ganze mit Reibkäse, gibt einige Butterflöcklein darauf und garniert (so man gerade hat) mit einer Tomatenscheibe. Nun werden die Muscheln auf ein Blech gegeben und im Ofen kurz überbacken.

Selbstverständlich lassen sich für dieses Rezept statt Muscheln gewöhnliche kleine Auflaufformen verwenden. Falls Sie noch keine solchen Förmchen besitzen, wäre das etwas für den Wunschzettel Ihres nächsten Geburtstages.

# Läkerol

die weltberühmte Tablette  
gegen Husten, Heiserkeit und Katarrh  
*Für Länger, Redner, Raucher u. Sportler*  
überall erhältlich

Hat man nicht jederzeit ein Stücklein Speck, Tomatenpüree, Eier und etwas Käse im Vorratsschrank? Aus diesen Zutaten lassen sich für unerwartete Gäste zur Ergänzung der gewöhnlichen Mahlzeit sehr hübsche

#### TOMATENEIER

herstellen. Man bratet Speckwürfeli, bis sie gelb sind, gibt je einen Teelöffel davon in die gewünschte Anzahl eingefetteter Auflaufförmchen und streicht einen Kaffeelöffel voll dickes Tomatenpüree darüber. Nun wird in jedes Förmchen ein Ei aufgeschlagen und dieses mit Salz und etwas geriebenem Käse bestreut. Man stellt die Förmchen etwa zehn Minuten in den heißen Bratofen, bis die Eier fest geworden sind.

Komplizierter in der Herstellung sind

#### GEFÜLLTE EIER

Die Eier hartkochen, schälen und halbieren. Das Gelbe herausnehmen und mit einer Gabel fein zerdrücken, etwas Butter schaumig rühren und mit dem Eigelb, etwas Fleischextrakt, Senf, Salz und so viel Öl verrühren, daß ein gebundener, geschmeidiger Brei entsteht, den man in die ausgehöhlten Eihälften gibt. Nach Belieben den Spritzsack dazu verwenden. Nun belegt man eine flache Platte mit wie üblich angemachtem Kresse- oder Nüsslisalat, setzt die gefüllten Eier darauf und bestreut sie mit feingeschnittenem Schnittlauch.

Soll ein andermal die Vorspeise aus Toastbrötchen mit einem pikanten Belag bestehen, so kommt alles darauf an, daß diese Brötchen für jeden separat auf einem Tellerchen und malerisch angerichtet auf den Tisch kommen.

#### THONTOAST

Büchsenthon wird kleingezupft, mit geriebener Zwiebel und gehacktem Schnittlauch (Peterli oder Dill) vermischt und mit Zitronensaft und Kapern pikant gemacht. Dann streicht man die Masse auf mit But-

**BAHNHOF BUFFET**  
*Füh. Primus Bon* *Zürich*



**Just  
BERATER**

finden bei  
600 000 Familien stets  
offene Türen.

Just-Bürsten für den Haushalt,  
Just-Bürsten und Just-Produkte  
für Gesichts- und Körperpflege.

**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**

**Cumulus**  
**Spar-Boiler**  
*spart Strom u. Geld*

FR. SAUTER A.-G., BASEL

ter bestrichene Toastschnitten und garniert sie mit Kapern und wenn möglich mit Mayonnaise.

Es ist nicht immer leicht, ein Fischgericht schön auf den Tisch zu bringen, da die Fische beim Anrichten auf eine Platte leicht zerfallen. Eine besonders empfehlenswerte Zubereitungsart für Fische ist deshalb das Dünsten in einer Auflaufform, am besten in feuerfestem Glas, wo der Inhalt verlockend durch die Glaswand schimmert, wobei sich auch die Fische sehr gut ausnehmen, da sie darin völlig ungestört «in Form» bleiben und auch so

auf den Tisch kommen. Das Dünsten hat außerdem den Vorteil, daß alle Nähr- und Geschmacksstoffe erhalten bleiben. Es braucht durchschnittlich 20—30 Minuten, bis die Fische im Ofen gar werden.

#### IN ÖL GEDÜNSTETER FISCH

Beliebige Fische sauber vorbereiten, salzen und in einer feuerfesten Platte nebeneinander legen. Die Fische mit Öl übergießen, Pfeffer und feingewiegten Peterli darübergeben, das Ganze mit Paniermehl bestreuen und im Ofen gar dünsten. Die Fische in der Kochplatte auf den Tisch bringen und mit Zitronenscheiben servieren.



### Backtheorie? – Nein, Praxis!

nichts als Hausfrauen-Praxis spricht aus den **originellen Rezepten**, welche Ihnen die **Nährmittelfabrik Helvetia**, Postfach **Zürich 50**, kostenlos zuschickt (auch mehrfach für Freundinnen). – Die Hausfrau will einfache, klare, rasch ausgeführte Rezepte, und da niemand mit den Zutaten «geuden» kann, müssen sie auch vorteilhaft sein. Je größer die Überraschung, um so mehr wird Mutters Backkunst bewundert ... Die Freude kennt kein Ende!

**Rösli,  
paß  
auf!**

**genau das  
bringen,  
was ich  
aufschreibe!**



**täglich**  
*Helvetia*  
**Qualität**

**Backpulver (frisch) 21 Rp.**  
**Crème-Pudding 65 Rp.**  
**Novo-Pudding 60 Rp.**  
(mit Vitaminen B1 und C)  
**Vanillin-Zucker 20 Rp.**  
**Tafel-Senf (gr. Tube) 61 Rp.**

Generalvertretung: HERMAG
HERMES-SCHREIBMASCHINEN AG.
Zürich, Bahnhofquai 7, Telefon 25 66 98

#### GEDÜNSTETE FELCHEN

Die vorbereiteten Fische mit Salz einreiben, eine Auflaufform mit Butter austreichen, die Fische einfüllen, feingehackten Peterli darüberstreuen, Zitronensaft und ein wenig zerlassene Butter darübergießen und die Form in den heißen Ofen geben.

#### HECHT MIT WEISSWEIN

Eine Auflaufform mit Öl bestreichen, den vorbereiteten gesalzenen Hecht (je nach Größe in Stücke geschnitten) hineingeben, mit viel feingeschnittenen Zwiebeln bedecken und ein Glas Weißwein dazugeben. Vor dem Anrichten etwas sauren Nidel beifügen.

#### GEDÜNSTETER HECHT MIT SARDELLEN

Den vorbereiteten Fisch salzen, in die eingefettete Auflaufform geben, den Fisch mit viel gehacktem Peterli und mehreren gewiegten Sardellen bedecken. Den Saft einer halben Zitrone, etwas feingewiegte Zitronenschale und wenig Weißwein beigeben.

Und wie wird Gemüse nett auf den Tisch gebracht?

Vielleicht besteht hier das Kunststück darin, daß

1. die Zubereitungsart an sich nicht langweilig und fade ist,
2. beim Anrichten irgendwie ein Farbkontrast erzielt wird.

Ist z. B. Kabis nicht ein höchst alltägliches Gericht? Nein, gar nicht, weder im Geschmack noch im Aussehen, wenn Sie ihn nach folgendem Rezept zubereiten:

#### GEDÄMPFTER KABIS

Ein Häuptli Kabis halbieren, vom Strunk befreien und waschen. Den gehobelten Kabis mit geraffelter Zwiebel in Butter dünsten, mit etwas Wasser verdünntes Tomatenmark oder Tomatensaft hinzugeben, mit Zitronensaft und Kümmel würzen. Vor dem Anrichten das Gemüse mit wenig Mehl be-

## Kraftspender für die Jugend

Oft glaubt man, sie wachsen zu sehen, unsere Schulkinder. Unversehens sind ihnen alle Kleider zu kurz und zu knapp. Gerade in diesem Alter bedarf der jugendliche Körper blut- und knochenbildender Aufbaustoffe. Haferflocken, gewonnen aus den schönsten, gehaltvollsten Körnern, und Hafergrütze sind reich an Eiweiß, Phosphorsäure und Kali, reich also an lebenswichtigen Substanzen, die den Organismus kräftigen und widerstandsfähig machen. Aus diesen Produkten entstehen viele leckere Gerichte, wie schmackhafte Suppen, Porridges, Aufläufe und knusperiges Gebäck. Und was wäre das bei klein und groß so beliebte Birchermüesli ohne Haferflocken? Achten Sie aber beim Einkauf auf Qualität. Die nachstehenden Marken der schweizerischen Hafermühlen bieten Ihnen dafür die beste Gewähr: BOSSY — ERNST — GRÜCO — GUSTO — KLIBA — KNORR — MILLRISE — TOSA.



Die Neugestaltung Ihrer Frisur verlangt die Berücksichtigung Ihrer Persönlichkeit.

*Zimmer*

der haarpflegende Coiffeur  
Talacker 11 ZÜRICH Tel. 27 29 55



**Warum  
ist Banago so  
begeehrt?**

Im Nu  
zubereitet

Banago enthält  
Vitamine B, u. D

Nährt und stärkt  
nachhaltig

Kinder  
lieben  
Banago

NAGO OLTEN

PW

stäuben und über das angerichtete Gemüse geröstete Zwiebelringe und einige gelb gebratene Speckscheiben legen. Wichtig: Der Kabis bleibe nur 20 bis 30 Minuten auf dem Feuer; denn es ist ein Vorurteil, dieses Gemüse brauche eine sehr lange Kochzeit.

#### SPINAT

Die Spinatblätter erlesen, waschen und mit einer feingeraffelten Zwiebel in Butter dünsten. Mit Salz, Muskat und Nidel (oder Milch) würzen. Keine Flüssigkeit zugeben, da der Spinat im eigenen Saft gar wird. Den angerichteten Spinat mit den Scheiben eines hartgekochten Eies oder mit Spiegeleiern garnieren.

#### GEDÄMPFTE RÜBEN

Die Rüben schälen und in Würfel schneiden. Butter und eine Prise Zucker in die Pfanne geben und die Rüben mit geraffelten Zwiebeln und nach Belieben mit Speckwürfeln dämpfen. Sehr wenig Flüssigkeit begeben und das Salz erst in der letzten Minute hinzufügen, da das Gemüse auf diese Weise rascher weich wird. Durch die Beigabe des Zuckers sind die gekochten Rübli wie mit einer Glasur überzogen. Beim Anrichten mit feingehacktem Peterli überstreuen, da das Grün auf dem Gelb hübsch aussieht.

Ein einfaches Winterdessert, das immer gerät:

#### GEFÜLLTE ÄPFEL

Mit einem Apfelausstecher das Gehäuse entfernen und in die Höhlung geriebene Mandeln, eine säuerliche Konfitüre (am besten Preiselbeeren), Rosinli und, wenn vorhanden, etwas gesüßten Quark einfüllen. Jeden Apfel in ein bebuttertes Auflaufförmchen geben, mit Butterflöcklein belegen, etwas Most oder auch nur Wasser beifügen und die Äpfel weichdämpfen.

Zu den Äpfeln flüssigen Nidel servieren.