

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 26 (1950-1951)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Warum nicht einmal Schafffleisch?  
**Autor:** M.B.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1070450>

### **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:** 02.04.2026

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

## Warum nicht einmal Schaffleisch?

Von M. B.

**M**ein Mann ißt alles, nur kein Schaffleisch —»

«Schöfigs — phhh! »

So tönt es oft, wenn man davon redet, daß nun im Herbst die Schafe von den Schafalpen herunterkommen, daß also die eigentliche Saison für das Schaffleisch wiederum da sei.

Zugegeben: Manchmal bekommt man Schaffleisch, das sehr «streng» nach Schaf riecht; dem sollte aber nicht so sein. Dieses Fleisch wird zu früh in den Verkauf gebracht; es ist nicht richtig gelagert worden — und nun verdirbt so ein einziges Stück wieder einmal bei so und so vielen Leuten alle Lust, es nochmals mit Schaffleisch zu probieren. Dabei läßt sich dieses Fleisch zu ganz ausgezeichneten Gerichten verwenden.

Seine kleinen — nur zu kleinen — Koteletten sind ein Genuß, der leider nur selten erschwinglich ist, da sie teuer sind. Am besten sind die Schafskoteletten auf englische Art zubereitet. Sie sollen 2—3 cm dick geschnitten sein. Man brate sie, nachdem sie von allen Fettsuren befreit, gesalzen und gepfeffert wurden, rasch in Butter oder Öl auf beiden Seiten. Liebt man sie stark gar gekocht, deckt man nach dem Überbraten die Pfanne ein Weil-

chen, wendet einmal, deckt wieder gut zu und schmort das Fleisch im eigenen Saft bei kleiner Flamme ungefähr zehn Minuten. Dann wird abgedeckt, auf großem Feuer die angesammelte Flüssigkeit eingedickt, die Koteletten nochmals auf beiden Seiten scharf gebräunt und angerichtet. — Sehr gut sind auch auf dem Rost grillierte Schafskoteletten. Zu ihnen serviert man entweder die englische Minzensauce (mint-sauce) oder, unserem Geschmacke besser angepaßt, eine Sauce Soubise.

Mint-Sauce: Feingehackte Minzenblätter werden in eine Schüssel gegeben, mit ein wenig feinem Zucker bestreut, gesalzen und gepfeffert und mit rotem Weinessig zu einer dünnflüssigen Sauce gerührt.

Sauce Soubise: a) Sehr feingehackte, schon vorher halbweich gekochte Zwiebeln in Butter oder in Öl dämpfen; nun fügt man gewöhnliche weiße Sauce bei (hat man keine zur Hand und wenig Zeit, behilft man sich so, daß man Mehl in die Zwiebelsauce streut, mit halb Milch, halb Wasser ablöscht, bevor das Mehl sich bräunen konnte und nach Geschmack würzt). Da die Zwiebeln süßlich sind, muß etwas kräftiger als sonst gewürzt werden. Zudem nicht vergessen, daß alle von Natur süßlich wirkenden Gemüse durch das Beifügen von ein wenig Zucker veredelt werden, also auch die Zwiebeln. Die Masse wird auf kleiner Flamme weichgekocht und passiert. Hierauf, wenn nötig, nochmals würzen und mit frischer Butter und ein wenig Rahm verfeinern. Die Sauce separat servieren, also nicht über das Fleisch anrichten.

Sauce Soubise: b) Zuerst vorgehen wie oben, dann statt einer weißen Sauce winzige Speckwürfelchen begeben, eine Handvoll Reis (Karoliner) zufügen, salzen und mit Bouillon



Verbrauchte Kraft wird rasch ersetzt  
durch **OVOMALTINE**



Bezugsquellennachweis:

Aktiengesellschaft A. & R. MOOS, WEISSLINGEN-Zch.

### Das Geheimnis

Luftigen Gebäcks liegt im genügenden u. regelmäßigen Rühren, immer eine zeitraubende Arbeit. KITCHEN AID erzielt bessere Resultate in einem Fünftel der üblichen Zeit und spart noch Eier, Butter, Fett. Sie rührt und knetet als einzige Haushaltmaschine wie eine Berufsmaschine. 3 Größen. Vorführung im Fachgeschäft. Prospekte durch



ablöschen. Die Sauce solange kochen, bis der Reis und der Speck so weich sind, daß man die Sauce passieren kann. Nach dem Passieren ein wenig Butter und Rahm beifügen.

Zu Schafffleisch werden entweder Kartoffeln oder Reis serviert.

In der Vorkriegszeit, da es in England noch keine Fleischrationierung gab, wurde dort jeden Sonntag eine ganze Schafskeule gebraten und heiß serviert. Während der Woche feierten die Reste dieser Keule mehr oder weniger fröhliche Urständ als kalter Braten, Gehacktes, Schafpie (Schafpastete) und wiederum als kaltes Fleisch, bis das letzte Restlein verspiesen war. Und am nächsten Sonntag wurde ein neues Gigot in den Bratofen gesteckt...

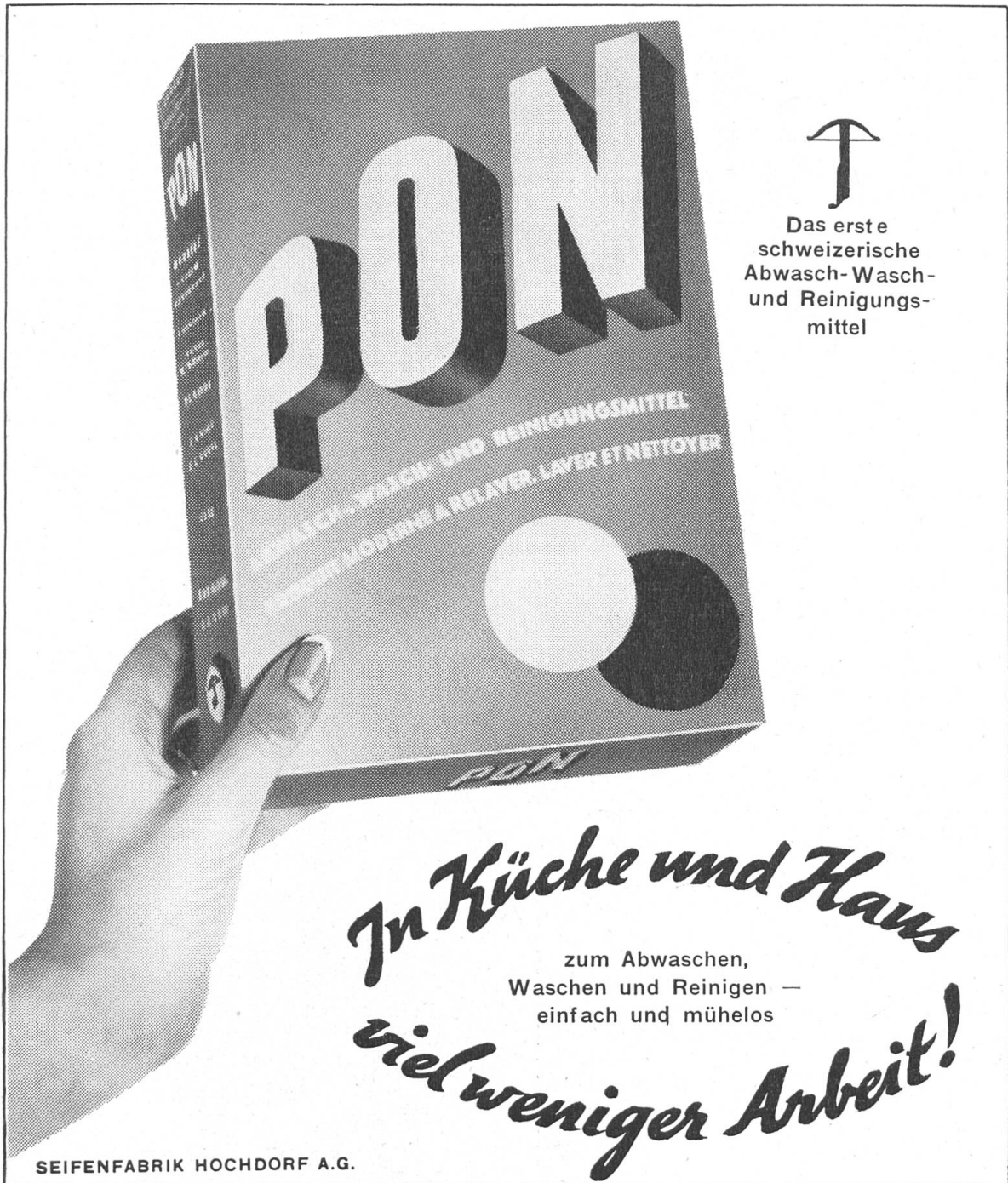
Ein berühmter französischer Küchenchef jener Zeit bemerkt etwas boshaft, daß die Briten nicht richtig speisen können, hingegen verständen sie es, sich gut zu nähren! Zudem gibt er zu, daß die Briten das Schafffleisch richtig lagern, wohl betreuen und nicht die Sünde begehen, es auszubeinen, bevor sie es braten, denn der Geschmacksunterschied zwischen einem ausgebeinten und einem ganzen Gigot sei ungemein groß. Nun, in unsern kleinen Haushaltbratöfen hat ein ganzes Gigot kaum Platz; somit müssen wir uns damit begnügen, davon zu träumen und bei Gelegenheit in einem guten Restaurant einen echten Gigot-Bratis zu verspeisen. Unsere kleinen Schafsbraten werden aber bestimmt auch besser sein, wenn wir das Fleisch unausgebeint präparieren. Hingegen wird auch hier das Fett vor dem Anbraten entfernt. Die Briten, die als Schaffleischspezialisten gelten können, servieren zum Schafbraten entweder eine Minzen- oder Apfelsauce. Diese berühmte «Applesauce» besteht aus einer schwachgesüßten Apfelpurée, die separat (kalt oder warm) gereicht wird.


Am einfachsten und auch am erschwinglichsten ist die Zubereitung von Irish-Stew. Es ist zwar kein richtiges Ragout, da das Fleisch nicht angebraten wird, es ist auch nicht so dickflüssig; ein «Stew» ist ein Mittelstück zwischen einer dicken Suppe und einem Voressen. Man gibt mittelgroß gewürfeltes Schafffleisch in eine Pfanne, zerhackt zwei große Zwiebeln in grobe Stücke; gibt auch noch gewürfelte Lauchstengel (falls der Lauch fehlt, mehr Zwiebeln), etwas grobgeschnitte-

nen Kohl und wenig Rübli dazu. Alles Gemüse aufs Fleisch geben. Hierauf werden Kartoffeln, ebenfalls grob gewürfelt, obenauf geschüttet. Das Ganze beim Einfüllen etagenweise salzen, nach Geschmack mit Pfeffer und Küchenkräutern würzen, mit kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Hierauf das Irish-Stew zwei Stunden zugedeckt bei mäßiger Hitze weiterkochen lassen. Die Flüssigkeit muß durch das Fleisch und das Gemüse aufgenommen sein. In einer tiefen Schüssel anrichten. Beim

Irish-Stew wird das Fett nicht vom Fleisch geschnitten, es soll das Gericht nahrhafter machen; hingegen wird das Stew heiß serviert, damit das Fett nicht Zeit findet, fest zu werden, was beim Schaffett sehr rasch der Fall ist. Wenn je, dann ist beim Schafffleisch der Plattenwärmer zu empfehlen, oder noch besser ein Kochtopf, in dem man das Gericht servieren kann.

Ein weiteres Gericht aus Schafffleisch, hierzulande wenig bekannt, aber billig und



  
 Das erste  
 schweizerische  
 Abwasch-Wasch-  
 und Reinigungs-  
 mittel

*In Küche und Haus*  
 zum Abwaschen,  
 Waschen und Reinigen —  
 einfach und mühelos  
*viel weniger Arbeit!*

SEIFENFABRIK HOCHDORF A.G.

Der neue Wundschnellverband mit  
starker keimtötender Wirkung

# VINDEXplast

Nur in Apotheken und Drogerien erhältlich

FLAWA Schweiz. Verbandstoff-  
und Wattefabriken AG.



## Seit 20 Jahren

werden wir

## Just-Berater

überall empfangen. — Was Just bringt, ist gut.  
Just-Bürsten für den Haushalt, Just-Bürsten und  
Just-Produkte für Gesichts- und Körperpflege.  
Dieses Jahr führen wir neun neue

## Geschenk-Packungen

Wenn Ihnen ein Just-Produkt mangelt, schreiben  
Sie bitte an

ULRICH JÜSTRICH JUST WALZENHAUSEN



## Hilfreiche Antwort

auf alle Fragen des **Geschlechtslebens**  
gibt das von dem Arztehepaar Dr. H. und  
A. Stone herausgegebene Buch: *Der Arzt  
gibt Auskunft*. Es ist umfassend, zuverlässig  
und offen. Bestellen Sie es bei Ihrem  
Buchhändler zum Preise von Fr. 17.40.  
Schweizer-Spiegel-Verlag Zürich 1, Hir-  
schengraben 20.

wohlschmeckend, ist Schaffblanquette an einer Kapernsauce. Die Zubereitung ist gleich wie bei Kalbsblanquette: Das Fleisch in mittelgroße Würzel schneiden und mit gesalzenem, heißem Wasser bedeckt in einer tiefen Kasserolle aufsetzen. Ins Wasser Küchenkräuter, ein Lorbeerblatt, eine Zwiebel mit Nelken besteckt und ein feingewürfeltes Rübchen geben, ungefähr ein Glas Weißwein dazugießen und das Fleisch weichkochen. Nun werden die Kräuter, Lorbeer und Zwiebel mit Nelke entfernt. In einer andern Kasserolle eine weiße Sauce zubereiten, wobei als Flüssigkeit der Fleischsud verwendet wird; vor dem Anrichten unter stetigem Schlagen, und nachdem die Pfanne bereit vom Feuer genommen wurde, ein Eigelb beifügen sowie einige Tropfen Zitronensaft und viel Kapern. Diese Sauce wird über das Fleisch, das in eine warme, tiefe Schüssel angerichtet wurde, gegossen und das Gericht mit Kartoffelstock oder mit Reis serviert. Hierzu paßt ein kräftiger Salat, wie krause Endivie oder Nüßlisalat, am besten.

Kalbs- wie auch Schafsblanquette ist für den Geldbeutel erfreulich, da Fleisch vom Hals gekauft werden kann, was billig kommt. Außerdem ist das Fleisch bei dieser Zubereitungsart ausgiebig.

Im Curry-Schafsragout wird ebenfalls Hals verwendet. Man würfelt das Fleisch in ungefähr 3 cm große Stücke, brätet sie zusammen mit gehackter Zwiebel in Schweinefett oder Öl braun (Zwiebel nach dem Fleisch zugeben, da sie sonst schwarz wird), salzt schwach und fügt pro Kilo Fleisch ein Gramm Currypulver bei. Sobald die Zwiebeln gelblich werden, bestreut man das Ganze mit Mehl, bräunt auch dieses und löscht mit Wasser oder Fleischbrühe ab. Anderthalb Stunden auf schwacher Flamme kochen lassen, wenn nötig noch etwas heiße Flüssigkeit zugeben. Zum Curry-Schafsragout serviert man Reis.

\* \* \*

Allen Vorurteilen zum Trotz wollen wir diesen Herbst wieder einmal mehr den Versuch unternehmen, dem Schafffleisch zu dem Platz zu verhelfen, der ihm gebührt. Schafffleisch zu kochen ist dankbar, Schafffleisch zu verspeisen eine Freude — vorausgesetzt, daß sowohl der Metzger wie die Köchin ihre Pflicht tun und das Fleisch seiner Eigenart entsprechend behandeln.



*„Ein Männlein steht im Walde...“*

Die Pilzbücher sagen: „Der wertvollste aller Speisepilze ist der Steinpilz“.

Der Pilzkenner weiss das. Doch ist es ihm vielleicht noch neu, was für eine überaus köstliche Steinpilzsuppe Knorr heute dem Publikum bietet.

## **Die neue Steinpilzsuppe von Knorr**

ist ein gebundenes Süpplein voll Feinheit und Wohlgeschmack. - Die Pilze, die es enthält, schmecken wie frisch aus dem Walde.

**Wiederum eine Ueberraschung für alle, die etwas besonders Gutes zu schätzen wissen!**