

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 26 (1950-1951)
Heft: 9

Artikel: Die Salat-Schüssel
Autor: Strauss, Friedel
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1070529>

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>



Die Salat-Schüssel

Von Friedel Strauß

AM allerbesten schmeckt der Salat, wenn man ihn gleich zu Beginn der Mahlzeit, als Vorspeise serviert. Wenn Sie das bei sich zu Hause noch nicht eingeführt haben, so ist jetzt die beste Jahreszeit, damit anzufangen. Salat als Vorspeise — er wird an dieser Stelle des Menüs wichtiger genommen, seine Zubereitung wird deshalb unweigerlich besser, und gerne macht man nach und nach von allerlei Variationsmöglichkeiten Gebrauch. Bei der Zubereitung des Salates offenbart sich übrigens die Phantasie der Hausfrau, hier kann sie ihre Geschicklichkeit zeigen, immer wieder Neues zu gestalten. Fast alle Gemüse, die uns die wechselnden Jahreszeiten bescheren, können ja roh genossen werden; ihre sorgfältige Zubereitung mit den verschiedensten Saucen und würzigen, verschiedenartigen Kräutern bringt die nötige Abwechslung in den Speisezettel. Man kann aber auch manchmal vom Üblichen abweichen und zu den Gemüsen die Früchte der Jahreszeit mischen. Auf diese Weise genossen, wird der Geschmack der Rohgemüse reizvoll verändert. Der Möglichkeiten sind viele, und es lohnt sich, Neues auszuprobieren. Auch da lassen sich die Saucen verschieden zubereiten: Heute mit Nidel, mor-

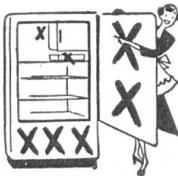
gen mit Öl und Zitrone, einmal mit feinen Küchenkräutern, dann wieder mit einer leichten Mayonnaise — immer herrscht eine gewisse Erwartung, wenn sich die Familie zu Tische setzt, um als erstes das so verschiedenartig präsentierte Salatgericht zu verspeisen. Bei der Zubereitung der Blattsalate (Kopfsalat, Löwenzahnsalat, Nüßlisalat usw.) gibt es zwei wichtige, aber leider so häufig mißachtete Regeln.

1. Die Blätter müssen nach dem Waschen gründlich getrocknet werden, da sonst das Öl daran abfließt und die Salatsauce unzweckmäßig verdünnt wird. Es ist ein schlechtes Zeichen, wenn in der leeren Salatschüssel ein See von Flüssigkeit zurückbleibt.

2. Der Salat muß ganz frisch und «rösch» sein und darf erst unmittelbar vor dem Servieren angemacht werden.

Die folgenden Beispiele von ungewöhnlichen Salatrezepten, die man nach Gutdünken beliebig variieren kann, sollen zu eigenen interessanten Versuchen anregen. Die genaue Dosierung der Zutaten zu den Saucen bleibt am besten dem persönlichen Geschmack überlassen.

**Schach der Platzvergeudung,
Schach dem altmodischen
Kühlschrank!**



So baut

Admiral

einen Kühlschrank!



Jeder Zentimeter Raum, sogar die Türe, voll ausgenutzt, von Kopf bis Fuß, von links bis rechts total und gleichmäßig gekühlt, minimale Platzbeanspruchung durch die Kühelemente, neuartiges, geräumiges Gefrierfach, Butterbehälter in der Türe mit separater Temperaturregelung, raffinierte Raumaufteilung und große, ebenfalls gekühlte Gemüse-Schubladen, 13 verschiedene Kältegrade einstellbar, prächtige Innenausführung in Weiß, Gletscherblau und Gold und trotz diesen enormen Vorzügen ein überraschend günstiger Preis! DUAL-TEMP-Modelle mit 2 Kühlzonen (für Tiefkühlung bis -30° und für Normalkühlung), keine Eisbildung und kein Abtauen, kein Austrocknen der Lebensmittel, keine Geruchsbildung, bakterientötende Lampe. Verschiedene Modelle ab 190 bis 300 Liter. Seriöse Teilzahlungsmöglichkeiten.

Generalvertretung:

TITAN

Zürich 26 Stauffacherstraße 45 Postfach

BON Bitte ausschneiden und einsenden
Der Unterzeichnete ersucht um Zustellung von
ADMIRAL-Prospektmaterial und Angabe des
nächstgelegenen Admiral-Vertreters.

Name:

Adresse:

Sauce für Kopf- und andern Blattsalat

Olivenöl, Zitronensaft, nach Geschmack eine Prise Zucker, gewiegte Kräuter wie Schnittlauch, Estragon oder Zitronen-Melisse und wenig Salz werden so lange verrührt, bis sich eine dickliche Sauce bildet.

Endivienosalat

Früher badete man die Endivien in Salzwasser, um den bittern Geschmack zu mildern. Heute aber liebt der Kenner gerade diesen bitterlichen Geschmack. Endivie wird deshalb nur unter fließendem Wasser gewaschen und samt den Rippen in dünne Streifen geschnitten. Sauce: drei Eßlöffel Nidel, zwei Eßlöffel Olivenöl und Zitronensaft nach Bedarf (das Quantum sei dem Geschmack der Endivie angepaßt), außerdem eine Prise Zucker oder Salz und feingeschnittenes Kerbelkraut, denn dieses eignet sich besonders gut zu Endivie. Alle Zutaten gut verrühren und die vorbereitete Endivie damit übergießen.

Spinatsalat

Die bündelweise in feine Streifen geschnittenen, rohen Spinatblätter werden mit einer dicken Mayonnaise vermischt und der Salat nach Belieben mit etwas geschälten, grob geschnittenen Mandeln verfeinert.

Kressesalat

Eine kleine Salzgurke, einige Radieschen und wenig rohe Sellerie in feine Scheiben schneiden. Eine Sauce aus Zitronensaft, Öl, Schnittlauch und feingehackten Zwiebeln zubereiten und unmittelbar vor dem Servieren alles zusammen mit der Kresse vermischen.

Rüblisalat

Rohe Rübli, gleichviel Sellerie und halb soviel Äpfel raffeln und mit gehackter Zwiebel und einer Nidelsauce vermischen. Nidelsauce: Zwei bis drei Eßlöffel sauren Nidel mit Zitronensaft verquirlen und mit wenig Salz, einer Prise Paprika und einem Teelöffel Nidelquark zu einer Sauce vermengen.

Rettichsalat

Einen weißen Rettich fein raffeln und mit zwei bis drei Eßlöffel dickem saurem Nidel ver-

mischen. Einen geriebenen Apfel mit Zitronensaft beträufeln, damit er seine appetitliche weiße Farbe behält, dem Rettichsalat beigeben, nach Belieben mit Orangensaft abschmecken und das Ganze auf grünen Salatblättern angerichtet servieren.

Pikanter Sellerie-Fruchtsalat

Ananas, Äpfel, Bananen und gekochten Sellerie würfelig schneiden, mit Zitronensaft und nicht zu dicker Mayonnaise vermischen, in einer Glasschüssel anrichten und mit Bananenwürfeln bestreut servieren.

Salat aus jungen Erbschen, Peperoni, Tomaten und Rettich

Zwei Tomaten, einen Peperone und einen kleinen Rettich in dünne Scheiben schneiden, mit jungen, gekochten Erbsli vermischen und mit einer Sauce aus folgenden Zutaten übergießen: Öl, Zitronensaft, feingehackte Petersilie, Schnittlauch und Mayonnaise sowie etwas Kapern und saurer Nidel. Den angemachten Salat auf einem Kranz von grünen Salatblättern anrichten.

Blumenkohlsalat

Einige rohe Blumenkohlrosen werden geraffelt und sofort mit Zitronensaft beträufelt, damit sie weiß bleiben. Einen ungeschälten, geraffelten Apfel mit dem Saft einer Orange verrühren, mit gehackten Kräutern und Zitronensaft würzen und mit einer Perle Honig süßen. Alles untereinandermischen, dem fertigen Salat zwei Teelöffel Mandel- oder gewöhnliche Milch beigeben und ihn mit gemahlenen Haselnüssen überstreut servieren.

Mit Zucchettisalat und Bananen gefüllte Tomaten

Zwei bis drei Zucchetti (wenn sie jung und zart sind, ungeschält) raffeln und mit gehackten Kräutern, Zitronensaft und wenig Nidel vermischen. Dazu kommen: eine würfelig geschnittene Banane und einige grobgehackte Mandeln. Die Masse in ausgehöhlte Tomaten füllen. Diese gefüllten Tomaten eignen sich ausgezeichnet als Vorspeise.



**Sommerzeit —
Beerenzzeit
KITCHEN AID**

Man schätzt die mannigfaltigen Vorteile der KITCHEN AID nie mehr als jetzt: Das Passieren von Früchten und Beeren für Glacen und Konfitüren wird erstaunlich vereinfacht. Johannisbeeren z. B. nur waschen, nicht entstielen, Kirschen nur erwellen, nicht entsteinen usw. — Reine Trauben- und Tomatensafte machen Sie bequem und rasch. — An heißen Tagen sind Salate mit frischer, schaumiger Mayonnaise aus dem ganzen Ei besonders willkommen.

Man liebt nun auch Früchtekuchen. Den geriebenen Teig dazu röhrt die KITCHEN AID in zwei Minuten, ohne eine Spur von Mehl an Händen und Küchentisch zurückzulassen. Teig röhren ist eine besondere Stärke der KITCHEN AID.

Verlangen Sie ausführliche Prospekte und Zeugnisse langjähriger Besitzerinnen und — eine Demonstration im Fachgeschäft oder beim Generalvertreter:

Paul Winterhalter, St. Gallen
Rorschacherstraße 48, Tel. 22723

Bitte senden Sie mir Unterlagen über die KITCHEN AID

Name und genaue Adresse
.....
.....

Spargelsalat

Ein Pfund Spargeln in etwa drei Zentimeter lange Stücke schneiden und im Dampf gar kochen. Mit Mayonnaise und gehackten Kräutern vermischen, in ausgehöhlte Tomaten einfüllen und die Tomaten mit Scheiben von hartgekochten Eiern und Schnittlauch oder Peterli garnieren.

Tomatensalat

Zu Salat angemachte Tomaten ziehen sofort viel Wasser. Das kann bei einer besondern Zubereitungsart vermieden werden. Man schneidet jede Tomate mit einem scharfen Messer kreuzweise ein, jedoch ohne sie ganz zu vierteilen. Die so geöffneten Früchte lege man mit der Öffnung nach oben auf eine Platte, bestreue sie mit Salz und gebe etwas Mayonnaise oder eine Sauce tartare (stark gepfefferte Mayonnaise mit viel Zwiebeln, Peterli und Schnittlauch) darauf.

Salat wird oft mit hartgekochten Eiern verziert. Zur Abwechslung ist das schön und recht, nur darf man den Salat nicht allzusehr mit Eiern überladen. Wer Freude daran hat, kann zu seiner und der Unterhaltung der Gäste lustige Garnituren mit Eiern machen, zum Beispiel beim

Blumenkohlsalat

Nicht zu weich gekochte Blumenkohlröschen in einer Schüssel mit einer dünnen Mayonnaise übergießen. Zwei hartgekochte Eier der Länge nach halbieren, am Spitzteil der Eierhälfte drei Gewürznelken und im Stumpfteil einen Schnittlauchhalm eindrücken. Ergebnis: vier weiße Mäuschen, welche sich auf dem Blumenkohlsalat niederlassen.

Eine frische, bunte Salatschüssel auf dem Tisch ist so dekorativ wie ein Blumenstrauß. Salate sind aber nicht nur eine Augenweide. Sie sind ein unerlässlicher Bestandteil des Menüs und im Sommer ebenso begehrte wie ein Strahl Strandbadwasser oder ein Hauch Ferienluft. Aber Abwechslung muß sein.

Jetzt SALAT- SAISON!

Das extra-feine Speiseöl von ganz besonderer Qualität, mit köstlichem Haselnuss-Geschmack! Kaufen Sie noch heute das erstklassige Speiseöl NUSSGOLD im handlichen, gelben Kännchen mit speziell praktischem Ausguss. Absoluter Lichtschutz, und doch jederzeit verwendbar!

Mit Nussgold schmeckt's besser!

N.15