

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 26 (1950-1951)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Neutral - aber nicht langweilig  
**Autor:** Fröhlich, Irma  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1070551>

#### 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:** 20.01.2026

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

# KÜCHEN-SPIEGEL

## NEUTRAL —

aber

nicht langweilig

Von Irma Fröhlich

## Fleischauflauf

herstellen. Ich fülle die Auflaufform nur zur Hälfte mit der Fleischmasse. Nach 30 Minuten Backzeit streiche ich eine dicke Schicht Kartoffelstock darüber, gebe Butterflocken darauf und schiebe die Form nochmals in den Ofen, bis sich der Kartoffelstock leicht gebräunt hat. So wie Hackbraten, kalt aufgeschnitten, im Sommer gern gegessen wird, so eignet sich auch die

## Fleischpastete

besonders gut zum Kaltessen. Ich schlage eine Cakeform mit Pastetenteig aus und packe hinein: ein Pfund Hackfleisch, 100 g Brot, 100 g klein geschnittenen Schinken, zwei hartgekochte, zerschnittene Eier, einige gekochte Champignons, alles gut gewürzt und vermischt mit einem geschlagenen Ei. In nicht zu heißem Ofen eine Stunde lang backen und erst stürzen, wenn die Pastete ausgekühlt ist.

Am häufigsten verwende ich das Hackfleisch für eine

## Pasta sciutta

Auf ein Pfund Teigwaren rechne ich ein halbes Pfund Fleisch, brate und würze es mit viel Thymian, gebe es dem fertigen Tomatensugo bei (viel Zwiebeln, grobgeschnitten, in viel Olivenöl anbraten, Tomatenpurée, leicht verdünnt, Bouillonwürfel, nach Belieben etwas Madeira) und mische alles mit den gekochten Spaghetti, Muscheli oder breiten Nudeln. In ähnlicher Weise lässt sich ein Eintopfgericht herstellen, das aus trocken und locker gekochtem Reis, Büchsenerbsli und Hackfleisch mit etwas Sauce besteht.  
Als eigentliches

## gehacktes Fleisch

zu beliebigem Gemüse und Kartoffeln präsentierte ich bisweilen das Gehackte in einer üppi-

ICH komme mir etwas langweilig vor, wenn ich beim Metzger Gehacktes und immer wieder Gehacktes verlange. Aber es hat seine Vorteile.

Es ist billig.

Es ist ausgiebig.

Es ist eindeutig (es gibt dabei nichts auszuwählen; wir können es uns also bedenkenlos ins Haus liefern lassen).

Es ist fügsam (man kann interessante Gerichte daraus herstellen).

Daß wir das Gehackte — ob wir nun Rindfleisch allein oder drei verschiedene Sorten verwenden — zu Hackbraten und Hackbeefsteaks verarbeiten können, wissen wir alle. Warum aber nicht einmal einen

## Fleisch-Pudding

daraus machen? Zu 400 g Fleisch kommen 100 g eingeweichtes Brot, geröstete Zwiebel und Grünes, Gewürz und zwei Eier (die Eiweiß zu Schnee schlagen). Diese Masse wird in einer glatten Puddingform mit Deckel im Wasserbad eine Stunde gekocht, und wir servieren dazu eine weiße, pikante Sauce. Es passen alle Gemüse und Kartoffeln dazu, aber im Sommer ergibt der Pudding, nur mit Salat allein serviert, ein nahrhaftes, leichtes Essen. Ungefähr mit der gleichen Masse, der ich zur Abwechslung viel Currysüßer beigeben, läßt sich ein



## Nimm s' Knorri mit!

Die schnellkochenden Knorr-Suppen in der Frischhaltepackung eignen sich zum Abkochen maximal:

### NUDELSUPPE MIT HUHN

Kochzeit: 5 Minuten

### EINLAUFSUPPE MIT EI

nur aufkochen lassen

### OMELETTE-SUPPE

nur heiss angießen

### STEINPILZSUPPE

Kochzeit: 5 Minuten



gen, dicklichen Nidelsauce, die genau so sorgfältig zubereitet wird wie zu Rahmschnitzeln: Das Fleisch in Öl gut anbraten, Zwiebeln beifügen, würzen, mit wenig Mehl bestäuben, den Nidel beifügen und sofort anrichten. Auf ein Pfund Fleisch braucht es zwei Deziliter Haushaltnidel.

Zur Bereicherung können feingeschnittene Champignons mitgekocht werden, dann paßt diese Mischung besonders gut zum Füllen von Pastetchen. Gehacktes Fleisch eignet sich auch zur Füllung von Omeletten, wobei statt der Pilze ein paar kleingeschnittene, separat gedünstete Tomaten und viel gedämpftes Grünzeug dazukommen.

Aus einem Ei, 200 g gehacktem Fleisch, 100 g eingeweichtem Brot und reichlich Gewürz und gehackten Kräutern erhalten wir eine Masse, aus der sich schmackhafte

### Suppenklöße

formen lassen. In der heißen Jahreszeit kann eine solche Suppe zum Hauptgang erhoben werden, wobei wir die Suppe vielleicht noch mit feingeschnittenem Gemüse ergänzen.

Viele Leute haben eine Abneigung gegen Gehacktes; besonders Männer lehnen diese Fleischart oft zum vornherein ab. Woher dieses Mißtrauen? Wahrscheinlich reicht es meistens in ihre Junggesellenzeit zurück, da sie in billigen Restaurants manchmal undefinierbare Gebilde, genannt Hackbeefsteaks, vorgesetzt bekamen. Erstens gibt es natürlich in manchen Gaststätten Fleischgerichte, wo gehacktes Fleisch nur als Rahmen für billiges Füllmaterial dient und in dieser Form mit Recht abgelehnt wird. Zweitens besteht ein Unterschied zwischen gekochten Fleischresten, die durch die Hackmaschine getrieben wurden und wirklich etwas fade und trocken wirken, und dem frischen Hackfleisch, aus dem sich bei geschickter Zubereitung allerlei appetitliche und leicht verdauliche Speisen herstellen lassen.

Hat aber die Hausfrau selber ein Vorurteil gegen Gehacktes, dann kann sie es nur überwinden, indem sie möglichst bald jene Kombination ausprobiert, die ihr am besten zusagt. Wenn sie dabei nach eigenem Gutdünken etwas Neues und Persönliches zusammenstellt, wird ihr bestimmt die Freude an dem an sich langweiligen Material und dessen vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten aufgehen.



**Usego**

Im USEGO-Geschäft  
gut beraten — gut bedient!