

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 30 (1954-1955)
Heft: 1

Artikel: Billiger und erst noch besser
Autor: Müller-Guggenbühl, Elisabeth
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1071194>

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>



Billiger und erst noch besser

Von
Elisabeth Müller-Guggenbühl

Wie jede Hausfrau, der das Kochen besonders Freude macht, begeistern auch mich jene kleinen Tips, wie man einem altgewohnten Gericht eine neue Note geben kann. Hier sind drei solche kleine Ratschläge, mit denen auch Sie gute Erfahrungen machen werden.

Cayenne-Pfeffer, ein fast unbekanntes Gewürz

Auf dem Cayenne-Pfeffer-Büchschen — das man in jedem Lebensmittelgeschäft kaufen kann — steht: «Sehr scharfes Gewürz, sparsam verwenden.» Das ist die wichtigste Regel. Trotz dieser Warnung passiert es einem gerne, daß man als Unerfahrener zuviel davon verwendet, so daß es auch dem höflichsten Besucher nicht gelingt, das Feuer in seinem Hals tapfer und wortlos zu ertragen. Und zweitens: Cayenne ist nichts für einen Familientisch mit kleinen Kindern.

Geschnetzeltes Rinds- oder Kalbfleisch mit Cayenne

In heißem Fett dünstet man eine feingeschnittene Zwiebel, gibt das Fleisch bei, dämpft es auf starkem Feuer, bis es nicht mehr rot ist, bestäubt es mit wenig Mehl, löscht ab mit Rahm, würzt mit Salz und Cayenne und kocht es noch einmal auf. Sofort servieren.

Fisch an einer Cayenne-Rahm-Wein-Sauce

Zu diesem Rezept eignen sich alle guten Fische, wie Felchen, Äschen, Hechte usw.

In zerlassener Butter dämpft man eine Zwiebel und macht dann eine Sauce mit ein bißchen Mehl, Weißwein, einem kleinen Lorbeerblatt und eventuell ein wenig konzentrierter Fleisch-

brühe. Darin dämpft man den gesalzenen Fisch. Kurz bevor er weich ist, gibt man Rahm dazu, streut etwas Cayenne darüber und läßt das Ganze noch ein bis zwei Minuten sammern.

Weniger wäre mehr

Es ist eine spezifisch schweizerische — schlechte — Gewohnheit, alles Fleisch mit möglichst viel Wasser abzulöschen. Und zu allem wird einem dann diese fade Brühe oder, was ärger ist, eine dickliche Mehlpappe als Sauce serviert. Leider wird dadurch nicht nur die Sauce, sondern auch das Fleisch fade und uninteressant.

Wie unvergleichlich kräftiger ist ein zarter Braten oder ein saftiges Steak, wenn es im Ofen grilliert wurde.

Das Fleisch wird — nach Belieben mit zerlassener Butter bestrichen — auf dem Rost in den heißen Ofen geschoben und bei starker Oberhitze beidseitig angebraten und gesalzen. Dann wird die Flamme reduziert. Für einen Rinds- oder Schweinsbraten von einem Kilo rechnet man eine Stunde und zwanzig Minuten. Hat man das Rindfleisch lieber englisch, das heißt innen noch rot, so rechnet man vierzig Minuten.

Gewiß, weniger zarte Stücke eignen sich nicht zum Grillieren, auch Fleischvögel zum Beispiel müssen in ein wenig Sauce weichköcherlen.

Warum aber das knusprig angebratene Fleisch mit Wasser verwässern? Verwenden Sie statt dessen zwei, drei Tomaten. Das Fleisch selbst gibt auch noch Flüssigkeit ab — deshalb schrumpft es ja zusammen. Beides — Tomaten- und Fleischsaft — ergibt genügend Sauce, daß das Gericht nicht zu trocken wird.

Nun gibt es allerdings viele Esser, speziell Kinder und Männer, denen die Sauce fast wichtiger ist als das Fleisch. Die andern Speisen sind ihnen sonst zu trocken. Ich finde zwar, daß zum Beispiel Kartoffelstock oder Erbsli so zubereitet werden können, daß sie schon an sich ein kulinarischer Genuss sind.

Wenn aber Ihre Familie trotz allem auf viel



Sauce besteht, so löschen Sie das Fleisch — seien es geschnetzelte Leber, Fleischvögel oder ein Braten — mit Rotwein oder ein wenig Rahm ab. Und denken Sie daran: Über das Fleisch wird nur Mehl gestäubt, das heißt wenig, wenig Mehl verwenden!

Adolph's

Adolf ist ein Name, der in der Romantik große Mode war, der aber in den letzten zwanzig Jahren aus bekannten Gründen etwas in Mißkredit gekommen ist, zum Leidwesen der vielen netten Leute, die so heißen, wie z. B. mein Vater. Adolph's — allerdings mit ph — so heißt nun ein Produkt, das es Ihnen ermöglichen wird, mehr Fleisch auf den Tisch zu bringen.

In Amerika gibt es ein neues Mittel, über das in jeder Zeitung spaltenlange Lobeshymnen

zu lesen waren. Das heißt, es ist nicht neu; die Südsee-Insulaner wußten scheinbar schon lange, daß die Papayafrucht zähes Fleisch weich und zart macht. Es ist nun gelungen, aus der Papaya ein Ferment zu gewinnen und zu pulverisieren. Es nennt sich Adolph's, nach dem Erfinder.

Streut man das Pulver vor dem Kochen oder Braten auf das Fleisch, so wird es zart und saftig. So können Sie billige Fleischstücke, die bis jetzt nur durch langes Kochen oder Sieden weich werden, braten oder grillieren.

Das Produkt wurde mir vom Erfinder zugesandt. Ich habe zwar kein hauswirtschaftliches Institut, dafür aber einen Mann und vier Kinder und weil das Kochen mich begeistert, probiere ich unermüdlich neue Rezepte aus. So versuchte ich auch Adolph's, das man jetzt dann auch in der Schweiz kaufen kann.



Herbst

Wohlschmeckende
KUR mit
unschädlichem

Zirkulan

Erfolg gegen: Arterienverkalkung, hohen Blutdruck, Schwindgefühl, Herzklopfen, Kopfweh, Wallungen, Wechseljahrsbeschwerden, Krampfadern, Knoten, Müdigkeit, Schwellungen, Stauungen, Hämorrhoiden, Einschlafen von Gliedmaßen. KUR Fr. 20.55, kleine KUR Fr. 11.20, Originalflasche Fr. 4.95, erhältlich bei Ihrem Apotheker und Drogisten.





**Für
Weihnachten
Just-
Qualität**

Ihr Just-Berater zeigt Ihnen die
große Auswahl an Just-Produk-
ten in schönen neutralen Packun-
gen.

ULRICH JÜSTRICH
Walzenhausen AR

Ich ging zum Metzger und verlangte ein Pfund geschnetzeltes Kuhfleisch. Nach einem sehr erstaunten «Wie bitte?» sah ich mich genötigt, von meinem Experiment zu erzählen. Er war skeptisch. Vielleicht werde das Fleisch zwar weich, meinte er, aber dafür habe es sicher irgendeinen unangenehmen Nebengeschmack.

Es war ein voller Erfolg. Keines am Tisch merkte, daß es Kuhfleisch aß, weil das Geschnetzelte tatsächlich so schmackhaft und zart wie Rindfleisch war.

Am nächsten Tag versuchte ich es mit einem grillierten Braten. Das Ergebnis war aber unbefriedigend. Ausgezeichnete Resultate ergab aber ein Kuhfleischschmorbraten.

Man reibt das Fleisch auf allen Seiten mit Adolph's ein und durchsticht es kräftig, um das Eindringen des Pulvers zu erleichtern. Dann sollte es — je nach Dicke des Stückes — dreißig Minuten bis zwei Stunden bei Zimmertemperatur liegen gelassen werden.

Ich verwendete mein klassisches Schmorbratenrezept und hielt mich an die Zeittabelle,

die für Rindfleisch berechnet ist. Resultat: Tadelloser, kräftiger Braten.

Oder machen Sie den Versuch: Verlangen Sie gewöhnliches Rindfleisch und lassen Sie es sich in Beefsteakform geben: zwei bis drei Zentimeter dick. Sie bestreuen die einen mit Adolph's, die andern nur mit Salz. Grillieren Sie beides. Resultat: Einerseits kräftige, saftige Steaks, fast wie Stücke von der Huft. Anderseits . . . nein, machen Sie es lieber nicht, es ist schade um das Fleisch. Das andere Stück ist zäh, beinahe ungenießbar.

So richtig aber freute ich mich erst über diese neue Erfindung, als meine Kinder Ende dieser Woche sagten: «Warum bekommen wir auch plötzlich so viel und gutes Fleisch? Du hast doch gesagt, wir wollten jetzt wieder mehr sparen beim Essen!»

Das ist der Clou des Ganzen, daß man auch bei einem bescheidenen Budget (ein Pfund Kuhfleisch kostet drei Franken gegenüber einem Pfund Rindfleisch von vier Franken fünfzig) endlich wieder viel und gutes Fleisch auf den Tisch bringen kann.

ROCO

Tomatenpüree
in Tuben

3fach konzentriert

Praktischer - sparsamer - frisch bis zum letzten Rest

Grosse Tube mit 200 g Netto-Inhalt