

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 30 (1954-1955)
Heft: 2

Artikel: Salzig-süss
Autor: Müller-Guggenbühl, Elisabeth
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1071207>

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: 15.01.2026

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



SALZIG — SÜSS

Von
Elisabeth Müller-Guggenbühl



Diese interessanten Rezepte sind für Frauen bestimmt, die bereits einen Begriff vom Kochen haben und gerne etwas Neues ausprobieren. Wieviel Zucker, wieviel Pfeffer, wie viele Ananasscheiben — die genaue Quantität zu bestimmen bleibt dem Feinschmecker selbst überlassen.

Es war vor vier Monaten, an der Taufe unseres Vierten, 12 Uhr 15 mittags. Meine Schwiegereltern waren bestürzt und enttäuscht. Sie hatten sich so sehr auf das Taufessen gefreut, besonders auf die traditionelle «Hamme». Und nun wurde, als freudige Überraschung, ein süßer Schinken aufgetischt!

Zwar sah er wundervoll und farbenprächtig aus. Aber als ich ihnen mit Begeisterung beschrieb, mit welchen Zutaten er zubereitet worden war, schauderte ihnen, obwohl sie es tapfer und höflich zu unterdrücken versuchten. Da ich eine solche Reaktion vorausgesehen hatte, brachte ich daneben noch einen gewöhnlich gekochten Schinken auf den Tisch — für die Konservativeren, die dankbar und erleichtert aufatmeten.

Dreiviertel Stunden später: Die Platte mit dem gezuckerten Schinken ist leer und das letzte Tröpfchen der dicklichen Ananas-Schin-

ken-Sauce sorgfältig zusammengenommen. Platte Nummer zwei mit dem konventionell, aber selbstverständlich auch ausgezeichnet zubereiteten Schinken ist kaum berührt.

Dieses kleine Vorkommnis hat mich in meiner Überzeugung bestärkt, daß die Abneigung vieler Schweizerinnen und Schweizer gegenüber der im Ausland üblichen Kombination von Gesalzenem und Süßem auf einem Vorurteil beruht und nicht ernst zu nehmen ist. Deshalb habe ich mich entschlossen, meine bevorzugten «Salzig-Süß-Rezepte» für die Leserinnen des «Schweizer Spiegels» aufzuschreiben.

Die Kombination «gesalzen-süß» ist uns Schweizern übrigens gar nicht so fremd, wie wir vielleicht zuerst meinen. Essen wir nicht zu Blutwurst Linsen und Apfelmus? Die Glarner servieren zu ihren berühmten Kalberwürsten gekochte Zwetschgen, und die Aargauer kochen in «Schnitz und drunder» den Speck zusammen mit gedörnten Apfelstückli.

Überwinden Sie deshalb Ihre Hemmungen — Ihr Ruhm als gute und kühne Köchin wird dadurch gefestigt. *

Der Festtagsschinken

Eine Hamme oder ein Rollschinken beliebiger Größe wird in einer Gerstensuppe gekocht (d. h. bekanntlich darf er nie kochen, nur simmern). Eine halbe Stunde bevor die vorgeschrifte Kochzeit um ist, nimmt man ihn aus der Suppe, läßt ihn leicht abkühlen und löst mit einem scharfen Messer die Schwarze ab. Die darunterliegende Fettschicht wird diagonal eingeschnitten, so daß zirka ein Quadratzentimeter große Rhomben entstehen. In jedes dieser Vierecke wird ein Gewürznägeli gesteckt und der Schinken mit reichlich Rohrzucker und ein wenig Trockensenf bestrichen. Nun gibt man ihn in den heißen Ofen.

Nach 15 Minuten übergießt man das Fleisch

mit einer Tasse Ananassaft, streut nochmals Rohrzucker darauf, umrahmt es mit Ananas-Scheiben und backt es in mäßiger Hitze eine weitere halbe Stunde. Schinken und Ananas müssen wunderbar braun kandiert aussehen. Man garniert das Fleisch mit den Ananas, kan- dierten roten Kirschen und Peterli.

Diese festliche Platte stellt das farbenprächtigste amerikanische Inserat in den Schatten.

*

Wahrscheinlich ist Ihnen ein Schinken zu kostspielig, um Ihr erstes Experiment zu wagen. In diesem Fall versuchen Sie es zuerst mit einem Stück Bauernfleischkäse:

Fleischküse mit Orangenscheiben

1 Pfund kräftiger Fleischküse wird in mittlerer Ofenhitze eine halbe Stunde gebacken. Für die Glasur kochen Sie zwei gestrichene Eßlöffel Zucker mit einem schwachen Eßlöffel Maizena und einer Tasse Orangensaft unter stetigem Rühren, bis sie leicht dicklich wird. Ein Drittel dieser Sauce gießen Sie über das

Fleisch, das mit acht halbzentimeterdicken, halben Orangenscheiben, in die Gewürznägeli gesteckt werden, bedeckt wird.

Das Ganze wird während einer weiteren halben Stunde im nicht zu heißen Ofen glasiert. Die restliche Sauce wird separat zum fertigen Braten serviert. *

Tomaten auf Toast (Vorspeise)

Halbieren Sie die reifen Tomaten und würzen Sie die Schnittfläche mit Salz und Pfeffer und — mit reichlich Rohrzucker. Darüber geben Sie Butterflöckchen. Die Tomaten kommen zusammen mit ein wenig Wasser in ein gebuttertes, feuerfestes Geschirr und werden bei mittlerer Oberhitze im Ofen weichgebacken. Gießen Sie dann den Saft ab und vermengen Sie ihn mit gleichviel Nidel. Verdicken Sie diese Sauce, die natürlich nochmals kurz aufgekocht werden muß, mit ein wenig Mehl und würzen Sie sie nach Belieben mit gewöhnlichem oder noch besser mit Cayenne-Pfeffer. Die Tomaten legen Sie auf gebutterten, heißen Toast und übergießen sie mit der Sauce.



Tomatenpüree in Tuben

3fach konzentriert

Praktischer - sparsamer - frisch bis zum letzten Rest



Grosse Tube mit 200 g Netto-Inhalt

Filets de sole à la meunière

Die Solefilets werden gesalzen, gepfeffert und in Mehl getaucht. Man gibt sie in heiße Butter aufs Feuer und läßt sie unter Wenden zugedeckt braten. Knapp vor dem Servieren beträufelt man sie mit Zitronensaft und bestreut sie mit gehackten, überbrühten und abgetropften Peterli.

Man umgibt die Solefilets mit geschälten, entkernten Orangenscheiben, übergießt alles mit brauner Butter und serviert sofort.

Für dieses Rezept braucht es zwar keinen Zucker, aber die Kombination von Fisch und Orangen ist außergewöhnlich (— und auch außergewöhnlich gut!).

*

Bananen im Schlafrock

sind eine delikate Beigabe zu jeder Art von gebratenem Fleisch.

Ich schäle reife, aber noch feste Bananen, schneide sie in vier Teile, tauche sie in Zitronensaft, bestreue sie mit ein wenig Zucker und rolle sie in ganz dünn geschnittene Speckscheiben ein. Der Speck wird mit Zahnstochern an den Früchten befestigt.

Ich brate die Banane in wenig heißem Fett, bis der Speck knusprig ist.

*

Gebackene Bohnen (Boston Brown Beans)

Dieses Gericht geht bis auf die frühen englischen Einwanderer in Amerika zurück und gilt noch heute als die charakteristischste Speise Neuenglands. Weil die Kochzeit der getrockneten Bohnen sehr lang ist, gebe ich hier das Rezept für den Dampfkochtopf an.

Zwei Tassen weiße Böhnli werden über Nacht eingeweicht und das Wasser vor dem Kochen abgeschüttet. Ein Viertelpfund Speck wird im Dampfkochtopf angebraten. Darüber gibt man:

die Bohnen, $\frac{1}{4}$ Tasse gehackte Zwiebeln, $1\frac{1}{2}$ Teelöffel Pulversenf, 4 Eßlöffel Tomatoketchup, $\frac{1}{3}$ Tasse Rohrzucker, 2 Eßlöffel Melasse, 1 Teelöffel Salz, 2 Tassen Wasser und eventuell $1\frac{1}{2}$ Teelöffel Worcestershire-Sauce.

Man kocht die Bohnen drei viertel Stunden im Dampfkochtopf, kühlt den Topf langsam ab, schüttelt die Bohnen sorgfältig (nicht mit einer Kelle umrühren!), gibt sie in eine eingefettete feuerfeste Schüssel und bedeckt sie mit einigen Speckscheiben. Sie werden nun noch in heißem Ofen eine halbe Stunde gebacken.

Meistens werden Wienerli oder Frankfurterli dazu serviert. *

Glasierte Schweinskoteletten

Für dieses Gericht begeisterte ich mich, als wir vor einigen Jahren bei kanadischen Freun-

Die praktische Anwendung sagt mehr als viele Worte!

Ultra-Bienna

das führende Seifenwaschmittel mit dreifacher Wirkung erbringt seit Jahren den Beweis, daß es im Waschherd und in der Waschmaschine hervorragend und schonend wäscht, sogar alte Kalkverkrustungen löst und Ihrer Wäsche blendendes Weiß und klare Farben verleiht! Ultra-Bienna macht die Wäsche frisch und griffig weich!

SEIFENFABRIK SCHNYDER BIEL 7



Alle Schnyder-Gutscheine gelten als Avanti-Bilderbons!

Zum Einweichen und Vorwaschen Sobi-Bleichsoda, für Leib- und Küchenwäsche Bio 380 C.



den zum Nachtessen eingeladen waren, und es gehört seither zu unsren Lieblingsspeisen.

Ich lege einige nicht fette, mit Salz bestreute Schweinskoteletten in ein feuerfestes Geschirr. Auf jedem Stück Fleisch verstreiche ich einen Eßlöffel Tomatoketchup und gebe darauf ein dünnes Zitronenscheibchen. Über alles streue ich reichlich Rohrzucker. Dann gieße ich sorgfältig am Rande etwas heißes Wasser zu, nur so viel, daß die Koteletten nicht anbrennen können. Es soll eine dickflüssige Sauce entstehen.

Ich backe das Fleisch in mittelheißem Ofen; die Backzeit hängt von der Dicke der Fleischstücke ab und beträgt etwa 30 bis 40 Minuten. Wenn die Koteletten gar sind, ist die Sauce dunkel, und die Zitronenscheibchen sind bei nahe kandiert (nach Bedarf am Schluß mit stärkerer Oberhitze nachhelfen). — Ausgezeichnet dazu schmecken grüne Bohnen.

*

Amerikanischer Waldorf-Salat

Diesen Salat schätzen auch diejenigen, welche sich allen andern dieser Rezepte gegenüber eher ablehnend verhalten.

Für sechs Personen vermische man eine Tasse in Würfelchen zerschnittene rohe Sellerie mit einer Tasse gleich groß geschnittenen Äpfelstückli. Unter Äpfel und Sellerie mischt man eine halbe Tasse Baumnußkernen und drei viertel Tassen Mayonnaise.

*

Ein originelles Rezept ist der

Apfel-Käse-Dessert

Die Zutaten dazu sind folgende:

1 kg geschälte Apfelschnitte, $\frac{3}{4}$ Tassen Wasser, etwas Zimt, $\frac{3}{4}$ Eßlöffel Zitronensaft,

1 $\frac{1}{2}$ Tassen Zucker, 1 Tasse Mehl, 1 Prise Salz, 125 g Butter (oder Margarine), $\frac{1}{2}$ Tasse nicht zu milder Reibkäse.

Man gibt die Äpfel in eine feuerfeste Form, bestäubt sie mit Zimt und fügt das Wasser und den Zitronensaft bei. Zucker, Salz und Mehl zerreibt man mit der weichen Butter, mengt den Käse darunter und verteilt das Ganze über die Äpfel. Das Dessert wird bei mittlerer Hitze gebacken, bis die Äpfel weich sind und die Kruste braun und knusperig ist.

Die angegebene Menge genügt für eine Familie mit vier nimmersatten Kindern.

*

Zum Schluß noch ein Gebäck zum Kaffee, das sich in wenigen Minuten herstellen läßt:

Käse-Gutzli (Cheese-Marmelade-Squares)

125 g Butter, 100 g weicher Doppelrahmkäse und zwei Tassen Mehl werden mit den Fingerspitzen zerrieben. Zwei Drittel davon werden in eine viereckige Backform (Cakeform) gepreßt und mit einer Schicht Orange- oder Grapefruitkonfitüre bestrichen (die Füllung soll aber den Rand der Form nicht berühren). Nun streut man den Rest der Käse-Mehl-Mischung darüber und bäckt das Ganze goldbraun.

Nach dem Abkühlen schneidet man das Gebäck in knapp zwei fingerbreite Quadrate. Die Gutzli sind außerordentlich mürb und bröselig, aber schmecken ausgezeichnet.

*

Und zuletzt noch ein Tip für Gattinnen konservativer Ehemänner: Verraten Sie die ungewöhnliche Kombination der Zutaten erst, nachdem Sie für das neu ausprobierte Gericht berechtigtes Lob geerntet haben!



Für Feinschmecker

Sein höchstes C —
naturrein, klangvoll-
harmonisch

Cenovis

Vitamin-Extrakt



Wer baute New York?

Henry Ford beantwortete diese Frage folgendermaßen:

«Ohne Versicherungen gäbe es kein New York und keine Wolkenkratzer, denn kein Arbeiter würde es wagen, in dieser Höhe unversichert seinem Berufe nachzugehen. Keine Bank wäre in der Lage, für die Riesenbauten, welche ein Zigarettenstummel in Asche legen kann, einen Cent zu geben. Ohne Versicherungen würde aber auch niemand mit dem Auto durch die Straßen fahren, aus Angst, er könnte jeden Augenblick einen Fußgänger überfahren und behaftet werden.»

Dieses Vertrauen in die Versicherungsinstitution finden wir auch in unserem Land. Im schweizerischen Landesdurchschnitt besitzen z.B. nahezu 2 von 3 Haushaltungen eine Police der «BASLER», welche die höchste Polizeanzahl aller in der Schweiz tätigen Lebensversicherungsgesellschaften aufweist.

Seit ihrem Bestehen hat die «BASLER» über
2,4 Millionen Lebensversicherungen
abgeschlossen und mehr als
2 Milliarden Franken für Lebensversicherungen ausgezahlt.

Vom Gewinn aus den Lebensversicherungen hat die Gesellschaft den Versicherten mehr als 99 Prozent überwiesen. Im Hinblick auf den günstigen Verlauf der Vorjahre ist eine beträchtliche Erhöhung der Gewinnanteile beschlossen worden.

Unsere Mitarbeiter beraten Sie unverbindlich in allen Versicherungsfragen.

Direktion in Basel

Albananlage 7

BASLER

LEBENS-VERSICHERUNGS-GESELLSCHAFT
LEBEN UNFALL HAFTPFLICHT