Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 31 (1955-1956)
Heft: 4

Artikel: Schnell gemacht, gut und billig : nämlich Eintopfgerichte
Autor: M.B.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1072289

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: 10.08.2025

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

Schnell gemacht gut und billig

nämlich Eintopfgerichte

Von M. B.

Wie schön ist es doch im Sommer, wenn wir all die frischen, jungen Gemüse, den Tomatensegen haben und die ganze Familie sich über eine farbenfrohe, gluschtige Rohkostplatte freut! Da kochen wir nur an Regentagen, dispensieren uns von der Suppe und genießen die so gewonnene Zeit, indem wir uns eine gemütliche Schwarzkaffee-Siesta leisten, ohne an den Pfannenberg in der Küche denken zu müssen. — Aber nun sind wir mitten im Winter, draußen ist es kalt oder naß, die Kinder kommen durchfroren aus der Schule, sie freuen sich auf ein währschaftes, warmes Mittagessen, und die riesige, heiße Suppenschüssel wird mit einem freudigen Hallo begrüßt. — Die Mutter seufzt dabei hie und da über «die ewige Kocherei», sie studiert am Speisezettel herum und sucht nach Rezepten, die nicht zuviel Arbeit geben und auch nicht viel kosten, denn die vielen sich folgenden Festtage haben der Haushaltkasse zugesetzt, und nun muß sie versuchen, das Budget wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Wie wäre es da mit einem Eintopfgericht ein- bis zweimal pro Woche? Das Eintopfgericht hat viel für sich: es ist nicht teuer, braucht verhältnismäßig wenig Zeit, hilft Geschirr und vor allem Pfannen sparen — und schmeckt erst noch gut!

Von den folgenden Rezepten wird Ihnen sicher das eine oder andere zusagen und vielleicht sogar neu sein.

Speck-Kabis

Meine Mutter fragte einmal ihre alte Spettfrau, die auf dem Lande in ärmlichen Verhältnissen lebte, was sie sich koche. Lachend antwortete sie: «Mit dem Kochen bin ich bald fertig, bei mir gibt es einen Tag Kabis-Kartoffeln und den andern Kartoffeln-Kabis.» Wir wurden neugierig auf dieses Gericht, das uns unbekannt war, und probierten es sofort aus. Es schmeckte uns über Erwarten gut — besser aber noch mit einer Speckzugabe. Es wird so gemacht:

Von einem mittelgroßen Kabiskopf werden die Blätter gelöst, gewaschen und nach dem Entfernen der Mittelrippe einen Augenblick in kochendes Wasser gegeben. Acht bis zehn Kartoffeln werden geschält und in kleinfingerdicke Scheiben geschnitten. Man gibt in eine größere Pfanne vier Löffel Fett, dämpft zwei Löffel Mehl hellbraun und löscht ab mit dem Kabiskochwasser. In diese ziemlich dünne Sauce gibt man lagenweise Kabisblätter, Kartoffelscheiben und 400 g zirka vier Millimeter dicke Speckschnitten, salzt vorsichtig und gießt eventuell noch so viel Kabiswasser zu, daß die Flüssigkeit so hoch wie das Gemüse steht. Das Gericht wird auf nicht zu großem Feuer weichgedämpft. Die Sauce soll fast ganz einkochen.

Es kann auch Kohl verwendet werden, er verkocht aber fast völlig.

Speck-Rübli

Mit den Rübli konnte ich mich nie so recht befreunden, sie sind mir zu fad und zu süß.

SUPPEN-
Knusperli
die wirklich feine Suppeneinlage für klare Suppen.
Herrlich knusprig und haltbar.
A. REBSAMEN & CIE., AG.
Richterswil

Aber wenn ich sie mit Kartoffeln und Speck zusammen koche, freue ich mich jedesmal darauf.

Zutaten: So viel Rübli wie Kartoffeln, Magerspeck nach Belieben, eine Zwiebel, Bouillonwürfel.

Man gibt vier Löffel Fett in die Pfanne und dämpft die feingeschnittene Zwiebel leicht an. Die geschälten, in halbzentimeterdicke Scheibchen geschnittenen Rübli eine Weile mitdämpfen, mit einem Kochlöffel Mehl überstäuben, mit heißem Wasser ablöschen, einige Bouillonwürfel zugeben, den wie beim Speck-Kabis geschnittenen Speck drauflegen und köcherlen lassen. Nun schneidet man die geschälten Kartoffeln in ein Zentimeter dicke Scheiben und fügt sie zu. Die Brühe soll wie beim Speck-Kabis so hoch wie das Gemüse stehen, zuletzt aber fast eingekocht sein. Das Gericht wird auf nicht zu großem Feuer unter öfterem Wenden zugedeckt weich gedämpft.

Lauch mit Kartoffeln und Speck

Zutaten: Ein Kilo Lauch, sechs Kartoffeln, vierhundert Gramm Magerspeck oder Saucissons, eine Zwiebel.

Den Lauch in drei Zentimeter lange Stücke schneiden, in drei Löffeln Fett die feingeschnittene Zwiebel andämpfen, den Lauch zugeben, eine Weile mitdämpfen, ablöschen. Die geschälten, in Scheibchen oder Würfel geschnittenen Kartoffeln beifügen, leicht salzen, mit den Speckschnitten decken und weichdämpfen. Wenn nötig noch etwas Wasser beigeben.

An Stelle des Speckes können Neuenburger oder Waadtländer Saucissons verwendet werden. Man erkundige sich beim Metzger nach der Kochzeit.

Landjägerreis

Zutaten: Eine Tasse Karoliner Reis, drei Landjäger, Nidel.

Man dämpft den Reis in drei Löffeln Fett, löscht mit kaltem Wasser ab, gibt die geschälten, in drei Millimeter dicke Scheibchen geschnittenen Landjäger zu und kocht das Gericht zirka zwanzig Minuten. Wenn das Wasser fast eingekocht ist (man rechnet pro Tasse Reis drei Tassen Wasser), gibt man ein Stück-

chen süße Butter und kurz vor dem Anrichten eine halbe Tasse süßen Nidel bei und, wenn nötig, etwas Würze.

Minestra

Von all den vielen Minestrarezepten finden wir dieses aus Italien mitgebrachte das beste.

Zutaten: dreihundert Gramm abends zuvor eingeweichte, weiße, möglichst große Bohnen, Gemüse, Teigwaren.

Man setzt die Bohnen in einem großen Suppenhafen mit viel Wasser auf. Dazu gibt man folgende kleingeschnittene Gemüse: eine Handvoll grüne Bohnen, zwei Peperoni, eine kleine Zucchetti, einen kleinen Sellerie, einen kleinen Lauchstengel, einige Rübli, ein kleines Kohlrabi. (Im Winter werden wir auf verschiedenes verzichten müssen, sollten uns aber wenn irgend möglich Tomaten verschaffen — da kein Fleisch verwendet wird, dürfen es vielleicht tiefgekühlte sein —, und um doch auch etwas Grünes zu haben, nehmen wir ein paar Kohlblätter, die wir im Sommer weglassen.) All das wird gesalzen und ungefähr zwei Stunden gekocht. Jetzt gibt man — so man hat — einige Blumenkohlröschen sowie drei oder vier in Viertel geschnittene, in Butter gedämpfte Tomaten dazu nebst einem kleinen Guß Olivenöl. Zwanzig Minuten vor dem Anrichten fügt man noch hundert Gramm in kleine Stücke gebrochene Spaghetti bei (die richtige Sorte Teigwaren konnte ich leider in der Schweiz nicht finden) und serviert die Suppe nach Belieben mit Parmesan.

Diese Minestra ist sehr sättigend und ergibt mit Salat eine vollständige Mahlzeit.

Da wir schon bei den Suppen sind, lassen wir hier eine Basler Spezialität folgen:

Baselbieter Mehlsuppe

Man röstet das Mehl in einigen Löffeln Fett gleichmäßig braun, löscht mit kaltem Wasser langsam ab und kocht die leicht gesalzene Suppe drei Viertelstunden. Nun gibt man pro Person einen Schübling in die Suppe (für Kinder ein Wienerli) und läßt die Würste ungedeckt zwanzig Minuten ziehen. Gleichzeitig werden kleinwürfelig geschnittene Salzkartoffeln recht weich gekocht und vor dem Servieren mit der Suppe vermischt. Wenn sie zu dick ist, kann sie mit Kartoffelwasser verdünnt werden. Alles wird zusammen im Suppenteller gegessen und nach Belieben mit Reibkäse gewürzt.

(Leider werden die Kartoffeln nicht gut, wenn man sie in der Mehlsuppe kocht. Wir zählen die Baselbieter Mehlsuppe aber doch zu den Eintopfgerichten, weil man sie so serviert.)

Gerstensuppe mit Salzfleisch

Eine Tasse Kochgerste kalt aufsetzen, in kleine Stücke geschnittene Rübli, Lauch, Sel-

Kleine Neujahrsgeschenke

BARBARA SCHWEIZER

Gut gelaunt — mit Ausnahmen

Betrachtungen einer unvollkommenen Hausfrau
Illustriertes Geschenkbändchen
4.—7. Tausend, *Fr. 5.90*

ADOLF GUGGENBÜHL

Schweizerisches Trostbüchlein

Neudruck, 6.—8. Tausend, *Fr. 5.60*

ADOLF GUGGENBÜHL

Das Liebesgärtlein

Ausgewählte Sprüche und Verse
Mit farbigen Original-Lithographien
von Hans Aeschbach
3.—4. Tausend, *Fr. 10.90*

ADOLF GUGGENBÜHL

Schweizerdeutsche Sprichwörter

4.—6. Tausend, *Fr. 3.50*

ADOLF GUGGENBÜHL

Zürcher Schatzkästlein

Ausstattung und Illustration H. Steiner
Fr. 8.60

CHARLES TSCHOPP

Glossen

Über Menschen und Dinge
3. Auflage, *Fr. 6.05*

CHARLES TSCHOPP

Neue Aphorismen

Neudruck, 4.—6. Tausend, *Fr. 5.85*

Heile heile Säge

Alte Schweizer Kinderreime
herausgegeben von
ADOLF GUGGENBÜHL
8.—10. Tausend, *broschiert Fr. 3.50*

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG
ZÜRICH 1

Nagoli steht, dank seinem süßen
Banago auf zwei festen Füßen.
Auch scheint es ihm schon gut zu glücken,
den Handstand meisterhaft zu drücken.
Bravo, der holt mit Schneid und Glanz
als Turner bald den Lorbeerkranz!

BANAGO

Bausteine fürs Leben

Die diätetische Kraftnahrung
BANAGO enthält wichtige
Aufbaustoffe und mundet herrlich –
also Kraft und Genuß in einem!

250-g-Paket Fr. 1.90

NAGO Olten

lerie, Kohl, nach Belieben auch Kartoffeln und, wenn alles kocht, ein bis anderthalb Pfund Schweinefleisch aus dem Salz (am besten nicht zu fetten Hals) zugeben. Man kocht die Suppe, bis Gerste und Fleisch schön weich sind (zirka eineinhalb Stunden).

Schweinefleisch-Eintopf

Zutaten: Ein Pfund Schweinefleisch, zum Beispiel magerer Hals, fünfhundert Gramm Tomaten, vier Rübli, fünf Kartoffeln, ein Schnitz Sellerie.

Das Fleisch mit den Tomaten in heißem Wasser aufsetzen, salzen und zirka eine Stunde kochen. Unterdessen die Rübli in fingerdicke, längliche Stücke schneiden und zugeben. Nach etwa einer halben Stunde die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln beifügen und zuletzt noch etwas ganz fein geschnittene Sellerie. Das Gericht braucht im ganzen zwei Stunden Kochzeit.

Spaghetti à la Bolognese

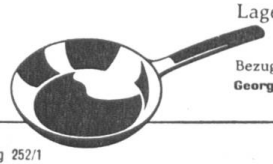
Hundertfünfzig Gramm Kalbs- oder Schweinshaché, fünfundsiebzig Gramm Speckwürfeli, eine Zwiebel, zwei mittelgroße Rübli, ein Schnitz Sellerie, ein Stückli Lauch, Peterli.

Die Speckwürfeli in wenig Butter glasig werden lassen, die feingeschnittene Zwiebel und die geraffelten Gemüse etwas mitdämpfen. Das Haché zugeben und alles zusammen durchbraten, zwei Kochlöffel Mehl kurz mitdämpfen, kalt ablöschen, eine Büchse Tomatenpurée sowie zwei Bouillonwürfel zugeben und alles eine halbe Stunde leise kochen lassen. Vor dem Anrichten eine halbe Tasse süßen Nidel unter die ziemlich dicke Sauce rühren zu Spaghetti oder auch anderen Teigwaren servieren.

Die vorhergehenden Gerichte sind einfach, gut und billig, also richtige Alltagskost. Für den Sonntag dürfen wir ein wenig tiefer ins Portemonnaie greifen und uns etwas Besonderes erlauben, das aber auch den Vorteil hat, nicht viel Zeit zu beanspruchen.

Nicht alles was glänzt ist
eine +GF+ Bratpfanne!

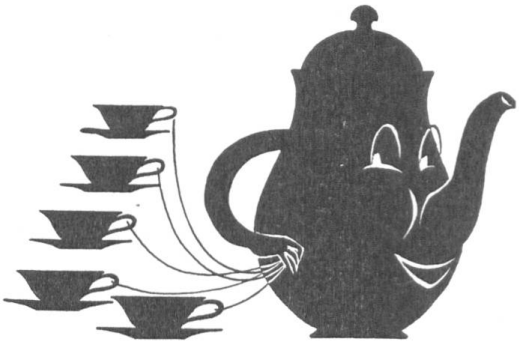
Die kluge Hausfrau verlangt ausdrücklich eine +GF+ Pfanne. Sie ist aus Spezialgusseisen hergestellt, handgeschliffen, mit dem handlichen, festsitzenden Stiel. Alle Haushaltartikelgeschäfte halten sie auf Lager.



Bezugsquellennachweis durch:
Georg Fischer Aktiengesellschaft, Schaffhausen

Gg 252/1

Telephon: (053) 5 60 31 / 5 70 31



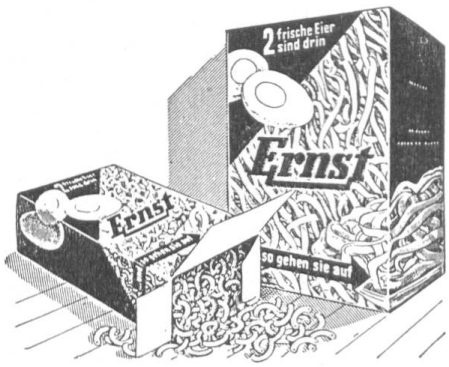
Warum sich mit 80% zufrieden geben,

wenn Sie 100% haben können? Melitta-filtriert, gewinnt Ihr Kaffee mehr Aroma! Er bleibt zudem satzfrei bis zum letzten Tropfen!

Melitta

macht den Kaffee erst zum Kaffee!

Ernst Frischeier-Teigwaren



Nur die Besten

sind für Sie gut genug!

ROBERT ERNST AG, KRADOLF

Fabrik für Qualitätsteigwaren

Maccheronata

Zutaten: Vierhundert Gramm Ochsenfilet, dreihundert Gramm Makkaroni, ein Büchsli Tomatenpurée, Peterli, Zwiebel.

Das Filet in kleine Würfel schneiden, mit wenig gehackter Zwiebel anbraten, das Tomatenpurée und viel feingeschnittenen Peterli dazugeben, etwas Mehl darüberstäuben, würzen, ablöschen und sämig weich kochen.

Lange, gekochte Makkaroni lagenweise mit Parmesan mit dem Fleisch anrichten, mischen und sofort servieren.

Die beiden letzten Rezepte sind zwar keine Eintopfgerichte, da sie aber immerhin nur zwei Pfannen benötigen und die Maccheronata in einer einzigen Schüssel angerichtet wird, dürfen wir sie wohl noch dazu nehmen.

Nun folgen zwei Sommer-Eintopfgerichte.

Tomaten-Haché

Gefüllte Tomaten sind allgemein beliebt, aber wenn man für sechs mit einem guten Appetit gesegnete Personen zu kochen hat, ziemlich zeitraubend. Wir haben die Sache auf folgende Art vereinfacht und ebenso gut gefunden:

Zutaten: Dreihundert Gramm Haché (am besten Ochsen- und Schweinefleisch gemischt), ein Kilo Tomaten, zwei Zwiebeln, Fett, Bouillonwürfel.

Man dämpft die kleingeschnittenen Zwiebeln im Fett an, gibt das Haché bei und röstet alles hellbraun. Die Tomaten in sechs Teile schneiden, beifügen, mit vier Bouillonwürfeln würzen und zwanzig bis dreißig Minuten ohne Wasserzugabe auf kleinem Feuer kochen.

Kartoffelschnee oder Reis passen gut dazu.

Zucchetti mit Tomaten und Zervelats

Zutaten: Fünfhundert Gramm Zucchetti, fünfhundert Gramm Tomaten, zwei bis drei Zervelats, zwei bis drei Bouillonwürfel, eine bis zwei Zwiebeln, Peterli.

Man dämpft die grob gehackten Zwiebeln in drei Löffeln Fett glasig, fügt die geschälten, in Würfel geschnittenen Zervelats bei und bratet sie gut an. Mittelgroße Zucchetti werden ungeschält halbiert und die Kerne ent-

fernt, die Tomaten in Stücke geschnitten. Man gibt die Gemüse mit den Bouillonwürfeln zu den Zervelats und dämpft alles ohne Wasserzugabe weich.

Um nun aber bei der Winterkost an Vitaminen nicht zu kurz zu kommen, essen wir vor jeder Mahlzeit eine tüchtige Portion

Salat

Ich habe einmal gelesen, zu einer richtigen Salatplatte brauche es dreierlei: nämlich im, auf und über dem Boden Gewachsenes. Daran halte ich mich wenn möglich, indem ich zum Blattsalat, also Endivie, Spinat, Kohl, Kabis, Nüßli- und Kopfsalat und so weiter, etwas aus dem Boden, wie Rübli, Sellerie, Rettig, Randen, und etwas über dem Boden, zum Beispiel Tomaten, Peperoni, Zucchetti, Gurken, mische. (Die letzteren vier sind allerdings im Winter kaum zu finden, wir müssen uns schon hie und da eine Schachtel tiefgekühlte für Gemüse kaufen und davon etwas für Salat reservieren.) Der Einfachheit halber wird alles, außer den Randen, der den Salat zu sehr verfärben würde, in derselben Schüssel angemacht nach folgendem Rezept:

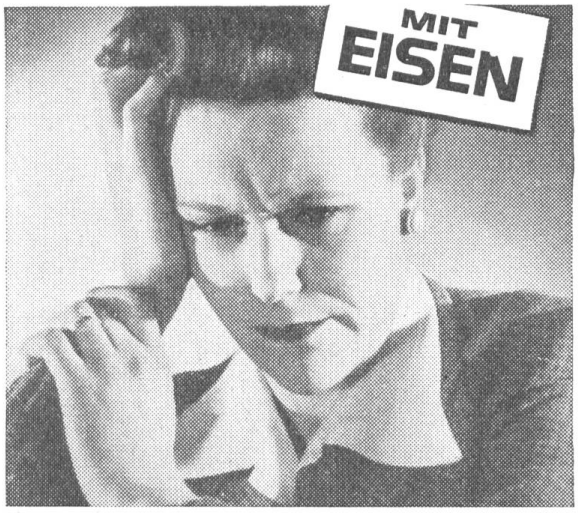
Zwiebel und Peterli ganz fein schneiden, Rettig, Rübli, Sellerie und so weiter — nach Belieben nur etwas davon oder gemischt — raffeln und sofort Zitronensaft darüber geben. Nun die Tomaten, Peperoni, Zucchetti oder Gurken in Streifen oder Scheiben schneiden — auch hier das eine oder andere oder mehreres — und ebenfalls beifügen. Nun würzen nach Belieben (im Sommer natürlich mit frischen Kräutern, wie Basilikum, das dem Salat ein köstliches Aroma verleiht, oder Bohnenkraut, Majoran und so weiter) und drei Löffel Olivenöl gut darunter mischen. Jetzt kommt der gut abgetropfte Blattsalat dazu, alles wird nochmals kurz vermengt, mit ein paar Tomatenscheiben, einem Randen- oder Rüblirand garniert und sofort aufgetragen.

Ich ziehe Zitronen dem Essig vor, des besonders im Winter wichtigen Vitamins C wegen, auch sind sie für Kinder gesünder. Wenn die Umstellung schwer fällt, gebe man eine Spur Essig zu, nach einiger Zeit wird es kaum mehr notwendig sein. Wer Senf verwenden will, kann es ruhig tun, zur Abwechslung schmeckt auch Mayonnaise sehr gut zu diesem Mischsalat.

Frei von Falten
und Runzeln durch Nemecure!

Nemecure entfernt durch eine hochwirksame Massage mittels eines neuartigen Spezialapparates Falten und Runzeln ohne Operation und völlig schmerzlos. Der Erfolg ist von anhaltender Wirkung. Schon die erste Behandlung wird Sie begeistern. Anmeldung erbeten.

Salon de Beauté Maria M. Schweizer
et produits de Germaine Monteil
Zürich 1, Talstraße 42 Tel. 27 47 58



Erschöpft . . .
appetitlos . . .

Dies deutet an, daß Ihrem Körper wichtige Bau- und Wirkstoffe fehlen. Das wohlschmekkende Nervennähr- und Magenmittel Elchina enthält biologisch aktiven Phosphor für die erschlafften Nervenzellen, Extr. Cinchonae für Magen und Darm, wertvolles Eisen für das Blut. Eine Kur verleiht Ihnen neue Leistungsfähigkeit.
Kurpackung: 4 große Flaschen à Fr. 6.95 (=27.80) kostet Fr. 20.80, also eine Flasche gratis.

drum eine Kur
ELCHINA
mit Eisen