

Zeitschrift:	Schweizer Spiegel
Herausgeber:	Guggenbühl und Huber
Band:	31 (1955-1956)
Heft:	7
Rubrik:	Antworten auf unsere Rundfrage : Mein Lieblings-Rezept : zweite Folge

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: 15.02.2026

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

Antworten auf unsere Rundfrage



zweite Folge

Grüne Kartoffelsuppe

Ich bin sehr gespannt, welche Art von Rezepten sich auf diese Rundfrage bei Ihnen einfindet. Ich bin eine leidenschaftliche Köchin, stets neugierig auf Neues und Apartes, kam aber in den langen Jahren meiner Hausfrauen-Praxis zu der Einsicht, daß nicht die exquisiten Requisiten Rezepte andauernde und sich stets wiederholende Freude und Anerkennung bringen, sondern das Bodenständige, wie z.B. die drei folgenden Rezepte.

Das Rezept für die grüne Kartoffelsuppe ist uralt und stammt aus einem Berner Landpfarrhaus, wo man sehr auf «gut, billig und nahrhaft» schauen mußte.

Ein Pfund Kartoffeln in 1 cm dicke Scheiben geschnitten, ferner eine Zwiebel, 2—3 Blatt Sellerie, ein Lauchstengel, evtl. ein Blatt Liebstöckel, alles feingeschnitten, 1—2 Rüebli, nicht zu fein geraffelt, je ein Zweiglein Pfefferkraut und Mayoran, ein Lorbeerblatt, Salz, Bouillonwürfel, etwas Muskat, Schnittlauch, Peterli, Käse oder Schabzieger separat.

Die Kartoffelscheiben mit Wasser, Salz, Mayoran, Pfefferkraut und Lorbeerblatt und (nach Belieben) Bouillonwürfel aufs Feuer setzen. Die feingeschnittene Zwiebel gut dämpfen, das Grüngemüse beifügen und ebenfalls kurz dämpfen, ein Löffeli Mehl darüber stäuben, noch einmal umrühren und das ganze in die Kartoffelbrühe geben. Die geraffelten Rüebli nach einer halben Stunde dazugeben.

Nach einer Stunde Kochzeit zerdrückt man die Kartoffelscheiben zu kleineren Stückchen (aber nicht ganz zu Mus), nimmt die Holzästlein von Pfefferkraut und Mayoran heraus, nachdem man die Blättlein in die Suppe gestreift hat, fügt Muskat, Schnittlauch und Peterlig bei, und serviert die Suppe mit geriebenem Käse oder Schabzieger.

Im Winter kann die Suppe auch mit gedörrten Gewürzkräutern gemacht werden, wobei aber Mayoran und Pfefferkraut besser als Blättchen, nicht pulverisiert, in der Drogerie gekauft werden.

E.R.

Specksalat

Ein typisches Berner Rezept, um das ich sehr oft gefragt werde, weil es so gut schmeckt und dazu noch dem Kopfsalat-Überfluß, der sommersüber zeitweise auftritt, Abhilfe schafft. Mit geschwollenen Kartoffeln serviert, nach Belieben Würstchen dabei, eine herrliche, sättigende und vitaminreiche Mahlzeit:

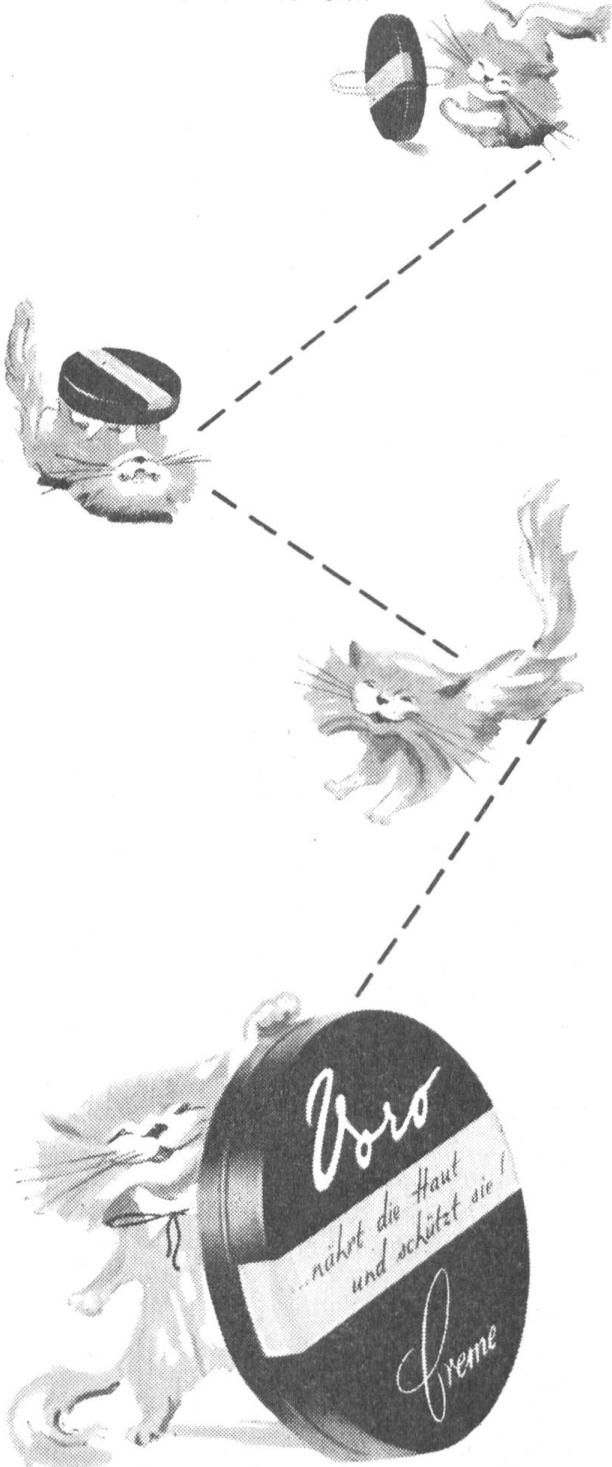
Für 4 Personen:

Zutaten: 5 Kopfsalat (pro Person ungefähr ein fester Kopf), 5 Eßlöffel Mehl, 150—200 g magerer, geräucherter Speck, in kleine Würfelchen geschnitten, Bouillonwürfel, Salz, Essig oder Zitronensaft.

Die Speckwürfelchen erhitzen, bis hellbraun gebraten (die einen lieben sie noch weich, die andern schätzen das Knusprige), und aus dem Fett herausfischen. Zu diesem Fett, d. h. dem ausgelassenen Speck gibt man noch einen Löffel Butter oder Nussella, bräunt darin das Mehl wie zu einer gerösteten Mehlsuppe, löscht mit Wasser sorgfältig ab, damit keine Knollen entstehen; diese sämige Sauce wird mit Salz und Bouillonwürfel gewürzt, die Speckwürfeli hineingegeben und während 30 Minuten auf kleinem Feuer gekocht; nach Belieben etwas verdünnen.

Die Salatblätter, gewaschen, gut abgetropft und in mundgerechte Stücke geschnitten, scheinen ein Riesenbergh zu sein, fallen aber sehr zusammen. Sie werden in eine große Schüssel gegeben. Nun gibt man in die Sauce 1—2 Löffel Essig oder einen Löffel Zitronensaft (je nachdem ob man den sauren Geschmack mag, aber vorherrschen darf er in dieser Sauce nie). Sie soll nun wie eine dicke Mehlsuppe sein. Nun wird die Sauce nochmals auf die Gewürztheit (sie darf rezent sein) geprüft und dann

VOIGT & CO AG ROMANSHORN

**Der Kater Moro:**

*Ich kann es drehen wie ich will:
Voro gehört zum Besten
für Gesicht und Hände!*

Die seit 20 Jahren bekannte Voro-Crème hält ständig Schritt mit den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft; sie ist reich an Lanolin, aufs feinste emulgirt und homogenisiert. Die Voro-Crème dringt deshalb tief in die Haut ein und nährt sie.

über die Salatblätter gegossen, mit denselben mit leichtem Rühren vermengt und sofort aufgetragen.
E. R.

Amerikanisches Nußbrot

Sehr oft wird das Rezept für das Nußbrot heute noch von mir verlangt. Ganz hervorragende Dienste leistete es während der knappen Kriegsjahre. Der Kuchen schmeckt auch Leuten, die sonst für Süßes nichts übrig haben, außerordentlich gut, zudem ist er billig und bleibt erstaunlich lange frisch: angeschnitten bleibt er eine Woche, nicht angeschnitten doppelt so lang gut (nur wird er meistens viel rascher weggegessen!).

In die Teigschüssel gibt man eine Tasse Milch, eine Prise Salz, ein Ei, eine Tasse Zucker und verquirlt alles zusammen. Nun fügt man eine gehäufte Tasse Nußkerne, die man mit dem Messer zerkleinert hat, sowie vier Tassen Mehl, gesiebt und mit einem Paket Backpulver vermischt, nach und nach bei. Diesen schwerflüssigen Teig (er lässt sich nicht gießen) gibt man in eine große oder zwei kleine Cakeformen, lässt ihn mindestens eine halbe Stunde ruhen und backt den Kuchen in vorgewärmtem, mittelheißem Ofen 40 bis 60 Minuten zu goldbrauner Farbe.

Ganz besonders fein schmeckt das Nußbrot, wenn man Butter darauf streicht. Damit beim Bestreichen die Tranchen nicht brechen, verfährt man am besten so: Man bestreicht die Schnittfläche des Brotes mit der Butter und schneidet erst nachher eine möglichst feine Scheibe ab; bestreicht hierauf die neue Schnittfläche usw.

E. R.

Tiroler Knödel

Rezept aus Nonas Kochbuch

Als mein Vater meine Mutter heiraten wollte sagte sie: «Nei, Toni, ohni Schnuz will i di nit!» Er ließ sich einen wachsen! Mein Bräutigam sagte zu mir: «Wänn du käi Tiroler Knödel und kei rächta Tatsch kocha kasch, hürot i di nit!» Also, zu Mamas Zeiten war man doch noch romantischer!

Die Großmutter meines Bräutigams, eine alte, echte Engadinerin, weihte mich dann in die Engadiner Kochkünste – die sie wunderbar beherrschte – ein. Und der Erfolg? «Er» hat mich tatsächlich geheiratet. Die Großmutter

ist schon lange gestorben, aber das Tiroler-Knödel-Rezept lebt weiter. Jedes Jahr am Hochzeitstag heißt unser Menu: Tiroler Knödel. Und mein Mann merkt, was für ein Fest gefeiert wird, sobald er die Knödel riecht:

Man schneidet 3—4 Weißbrötchen (alte Schild) in Würfelchen, ebenso 100 g Bauernspeck, 125 g Bauernschinken geräuchert, 1—2 geräucherte Engadiner Würste (Bauernschübelig). Das Brot wird mit 5 Eiern und Milch gut vermischt und zugedeckt an die Wärme gestellt. Das Fleisch wird in Butter und Zwiebeln gedämpft. Man gibt noch feingeschnittene Petersilie und Schnittlauch dazu. Mit dem Brot zusammen verrührt, lässt man die Masse eine Viertelstunde in der Wärme stehen. Ein Probeknödel wird ins kochende Salzwasser gegeben, und falls die Masse zu dünn sein sollte, wird ihr geriebenes Brot oder Mehl beigemischt. Die Knödel werden 20 Minuten im Salzwasser oder noch besser in Fleischbrühe gekocht. Sie können sowohl in der Suppe serviert oder auch mit Butter und geröstetem Brot oder Zwiebeln übergossen werden. T. R.

Schweinsfricassée (waadtäldisch)

Meine Familie schätzt gute Fleischgerichte ganz besonders. Da ich schon seit Jahren sehr oft, und immer wieder mit neuer Freude, das Büchlein «Schweizer Küchenspezialitäten» zur Anregung konsultiere, stammen unsere beiden liebsten Fleischrezepte aus diesem Büchlein. Trotzdem, oder vielleicht gerade deshalb, weil sie zu den «Schweizer Spezialitäten» gehören, verdienen sie es, ins Rampenlicht dieser interessanten Rundfrage gezogen zu werden.

E. H.-S.

750 g Schweinefleisch, in kleine Stücke zerlegt; drei Eßlöffel frisches Schweineblut, 75 g magerer, geräucherter Speck. (Um das Blut frisch zu erhalten, füge man ein wenig Essig bei.) Das Fleisch wird in einem halben Liter Essig $\frac{3}{4}$ —1 Stunde fast weich gekocht. Man schneide den Speck in kleine Würfel und lasse ihn in frischer Butter zergehen. Ungefähr 12 kleine Zwiebeln werden beigefügt und mitgebraten. Dann werden die Zwiebeln wie auch die Speckstücke aus der Pfanne herausgenommen und im zurückbleibenden Fett das im Essig gekochte, gut abgetropfte Schweinefleisch schön angebraten. Man streue wenig Mehl dar-

10

* Sie weiss, warum sie Yala trägt



Vorbildlicher Schnitt und modische Form

sind Eigenschaften, die alle YALA-Wäsche auszeichnen. Dieses reizvolle Modell aus Charmeuse-Fixcolor mit Sankt-Galler Spitze verziert, garantiert einen tadellosen Sitz des Kleides. YALA-Fixcolor ist eine Jersey-Qualität, die wegen ihrer Haltbarkeit besonders beliebt ist.

YALA-Modell 19730 C



Fabrikant: JAKOB LAIB & Co., Amriswil

Auch für Kinder

Co nit

das neue Maschengewebe
aus feinster, hochmercerisierter
Baumwolle, knitterfrei

MASCOT

MAAT

MASCOT 5501
Westli für Mädchen
und Knaben in den
Grössen für 3—5-jährige
ab Fr. 12.50

MAAT 5502
Originelle Marinière
für Kinder in den
Grössen für 3—5-jährige
ab Fr. 12.50



WIRKWARENFABRIK VOLLMOELLER AG., USTER

über, gebe ein wenig der Marinade bei, in der das Schweinefleisch gekocht wurde und lasse kurze Zeit kochen, bis das Fleisch weich ist. Das Fleisch anrichten, der Sauce das Blut und ein wenig Rahm beifügen, ohne sie nochmals aufkochen zu lassen.

Nun alles auf dieselbe Platte anrichten: Fleisch, Speck, Zwiebeln und die Sauce, und gesottene Kartoffeln dazu servieren.

Dieses Gericht wird stets zubereitet, wenn ein Schwein geschlachtet wird.

(Aus «Schweizer Küchenspezialitäten»)

Scaloppine (Kalbsschnitten nach Tessinerart)

Kalbfleischplätzli werden geklopft und in Mehl gewendet. Sie werden in Butter auf beiden Seiten leicht angebraten, dann gießt man ein kleines Glas Weißwein darüber und behält das Fleisch noch 5 Minuten auf dem Feuer. Kurz vor dem Anrichten salzen. Auf einer Platte mit Risotto richtet man sie an und gibt in die in der Pfanne zurückgebliebene Sauce ein Eigelb und den Saft einer halben Zitrone. Die Sauce wird gut gerührt (sie darf nicht mehr kochen) und möglichst warm über das Fleisch geschüttet. Das Gericht wird sofort serviert.

(Aus «Schweizer Küchenspezialitäten»)

Riz colonial

Für 4 Personen:

350 g Karoliner-Reis

350 g geschnetzeltes Kalbfleisch

2 Bananen, 3 Scheiben Ananas, 2 kleinere Äpfel

30 g Butter, 30 g Mehl, 1 dl Nidel, flüssig, Curry, Suppenwürze, Muskat, Zimt.

Einen körnigen Risotto herstellen.

Bananen und Äpfel in feine Scheiben schneiden und mit den Ananasstückli in wenig Kochbutter 15 Minuten auf kleinem Feuer dämpfen.

Das Fleisch anbraten und wegstellen (nicht ablöschen).

Mit Butter, Mehl und Suppenwürze eine weiße Buttersauce herstellen, den Nidel beigeben, mit Curry (2 Kaffeeöffel) und einer Messerspitze Zimt kräftig würzen.

Früchte und Fleisch in die Sauce geben und nochmals rasch erhitzen. Zum Reis servieren. Dazu gibt man Bier oder Weißwein. A. St.

Jung beginnen,
jung zu bleiben...

ELIZABETH BOCK

Hüterin der Schönheit
kluger Frauen, gibt
Ihnen diesen Rat:

Schon mit Dreissig
sollten Sie durch be-
wusste Pflege dem Al-
tern vorbeugen. Zur
Nacht — im Wechsel
mit der berühmten
Hautnahrung EBEE
SPEZIAL MIX-
TURE Fr. 9.— ein
um das andere Mal an-
gewandt — ersetzen
GLAND ESTRO
CREAM Fr. 18.—
und VITAMIN MUS-
KEL OEL Fr. 8.—,
der Haut die mit den
Jahren schwindenden
lebenswichtigen Sub-
stanzen.

FOTO MATTER



Elizabeth Bock
ZÜRICH 50

Meringue Elisabeth

Für 4 Personen:

Apfelpurée, gezuckert, von zwei Kilo Äpfeln, vorgekocht und kaltgestellt, Rinde von einer Zitrone, 2—3 Eier, Grießzucker und etwas Nidel.

In eine mitteltiefe, feuerfeste Form gibt man das Apfelmus, das mit der geriebenen Zitronenrinde, den Eigelb, und, so man hat, einigen Löffeln Nidel versüßt wurde. Die Eiweiß werden steif geschlagen, mit 2—3 Eßlöffeln Zucker zu Meringuemasse weiter geschlagen und auf dem Apfelpurée verteilt.

Kurz vor dem Servieren 10—15 Minuten in sehr heißem Ofen backen, bis das Eiweiß sich bräunt.

S.B.-S.

Quarktorte

Diese Torte stammt von meiner Großtante und hat den Vorteil, daß man sie eine Woche behalten kann. Sie schmeckt nach einigen Tagen eher besser.

200 g Butter, 200 g Quark, 200 g Zucker, 200 g geschälte, geriebene Mandeln, $\frac{1}{2}$ geriebene Zitronenschale, ein Löffel Mehl, eine Handvoll Sultaninen und 5—6 Eier.

Butter und Quark schaumig rühren, nach und nach die Eigelb und die andern Zutaten beigeben und zuletzt die steif geschlagenen Eiweiß darunterziehen. 1 Stunde bei schwacher Hitze backen. Dieses Rezept ist nicht gerade billig, aber es sättigt sehr, so daß man nur wenig davon essen kann!

G. P.

Zürcher Chnüüplätz

Sie werden zur Fastnacht von alten Zürcherfamilien hergestellt, doch kennen sie nur noch wenige. Sie sind leicht und weniger «fuhrig» als die Eieröhrli, und weil sie mit Salz und Kümmel bestreut werden beim Essen, bilden sie zu diesen eine willkommene Ergänzung. Bei uns sind sie sehr begehrt; natürlich dürfen die Kinder Zucker darauf streuen, wenn ihnen das besser gefällt.

750 g Weißmehl (vorwärmen), Salz $5\frac{1}{2}$ dl Milch, so heiß wie es die Hand erträgt. Alles zusammen 15 Minuten kneten, bis der Teig fein und elastisch ist. Eine halbe Stunde

Noredux
Weichstärke
für Ihre
Vorhänge!

Vom Schweiz.
Institut für Haus-
wirtschaft geprüft
u. ausgezeichnet.

Fr. 1.40

Ja, Sie werden staunen,
wie Ihre müde-gewordenen
Vorhänge mit NOREDUX
wieder die ursprüngliche
Elastizität, Frische und
Kraft erhalten!
Keine steifen oder verklebten
Vorhänge mehr!
— Zudem, — NOREDUX
ist ausserordentlich ausgiebig!

BLATTMANN & CO WÄDENSWIL

ruhen lassen, dann eigroße Stücke auswählen, mit dem Teigrädli verschobene Vierecke ausschneiden (4 cm Seitenlänge). Diese Vierecke über dem Knie auf einem Gläsertuch oder auf einer weißen Leinenschürze ganz dünn ausziehen, bis man das Gewebe durch den Teig sieht. Die Formen werden ungleich und bekommen manchmal Löcher, doch das macht für das fertige Produkt nichts aus. In heißem Öl backen.

Vorteilhaft ist es, das Mehl von den fertigen Teigplätzchen mit einem feinen Wischerli abzuwischen, die Plätze zwischen saubere Tücher zu legen und dann erst mit dem Backen zu beginnen. Ich gebe die fertigen Küchlein in das Pommes frites-Sieb, damit das Fett in eine Bratpfanne abtropfen kann. Nachher lege ich sie auf dünne Weißbrotschnitten, welche die restlichen Fettropfen aufsaugen. Kühl und trocken aufbewahren.

Ch. P.

Die Pfarrhaustorte

Meine Großmutter, die ich aber nicht mehr gekannt habe, soll einst eine sehr gute Köchin gewesen sein. Daraus erklärt sich wohl, daß meine Mutter und nun auch ich mit großer Liebe kochen und gerne Abwechslung in unsere Menügestaltung bringen. Mein Mann und meine beiden Buben sind bereits etwas Feinschmecker geworden und auch meine Hauslehrtochter kocht nun bereits mit Freude. Das will aber nicht heißen, daß es bei uns besonders komplizierte oder teure Gerichte im Alltag gibt; aber wir kochen auch das Einfache mit Liebe.

Die Pfarrhaustorte ist etwas, das ich immer wieder mit Erfolg vorsetze, sei es bei einem Tee-Nachmittag, als Dessert oder abends bei einer kleinen Einladung nach dem Nachtessen zum Kaffee.

Der Boden, der mit geriebenem oder Blätterteig belegten Tortenform (Springform) wird mit einer Mandelfüllung bestrichen, die aus 150 g gemahlenen Mandeln, 50 g Zucker, einem Ei und etwas Wasser zubereitet wird. Darauf legt man halbe Äpfel (geschält und entkernt), welche man mit Himbeerconfiture füllt. In guter Hitze backen.

Nach dem Erkalten der Torte wird dieselbe mit Himbeer- oder Johannis-Gelée überstrichen und mit 3 dl geschlagenem Nidel nett garniert.

A. G.



Botana-Hautpflege verleiht Jugend und Charme

Die Botana-Crèmes sind aus Vitamin und Heilkräutern aufgebaut, deren verjüngende und belebende Wirkung durch die Wissenschaft erwiesen ist. Deshalb pflegen Sie Ihren Teint am Morgen und Abend mit Botana: abends reinigen Sie die Haut mit Botana Tonic, dann tragen Sie Nährcrème auf; morgens als Toilettenseife die milde Neutralis, dann Botana Tagescrème. Tube Fr. 2.50.



Ein Päckli Regil-Eswa bitte...*

Woher die Zuneigung, die so viele Hausfrauen zu Regil-Eswa gefasst haben? Es ist der Wäsche freundlich gesinnt, geht behutsam vor. Trotzdem kostet es nicht mehr als irgendeine «Kraftmethode», ist neuzeitlich, praktisch und hochwirksam. Obwohl garantiert frei von scharfen Substanzen, wäscht Regil-Eswa Weisses und Farbiges makellos, weich und kalkfrei. Wie mit Regenwasser. Sie werden damit auch wunderbar entährten, einweichen, vorwaschen. Für

Weisswäsche geben Sie zu Regil-Eswa etwas Enka zu — beides Schweizerprodukte. Hier haben Sie erstmals eine sichere Methode, die laut offiziellen Attesten nach 50 Wäschen eine Festigkeits-Abnahme von 0 (!) bis nur wenigen % ergibt.

Achtung kleiner Wettbewerb!
Fünfzig liebe Puppenkinder von Sasha Morgenthaler, «Gspänli» des abgebildeten, winken der Jugend als Belohnung. Verlangen Sie den Wettbewerbsbogen bei ESWA Stansstad Abt.3

*schont die Wäsche



Regil
ESWA

Fr. 1.25