

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 31 (1955-1956)
Heft: 9

Rubrik: Antworten auf unsere Rundfrage : mein Lieblingsrezept : dritte 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: 16.02.2026

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

KÜCHEN-SPIEGEL

Antworten auf unsere Rundfrage



Dritte Folge

Mein Lieblings-Sonntagsbraten

Für 4 Personen:

350–400 g Schweinsfilet, Kochbutter, 2 Eßlöffel Nidel, 2 Eßlöffel Madeirawein, Zitronensaft.

Das Fleisch anbraten in wenig Kochbutter, mit wenig Bouillon ablöschen, häufig übergießen, wenn nötig etwas Bouillon immer wieder nachgeben. Nach der Hälfte der Kochzeit (ganze Kochzeit 40 Minuten) den Nidel, etwas Zitronensaft und den Madeirawein beigeben und den Braten immer wieder übergießen. A. St.

Kartoffelklöße

Dies ist ein altes, sehr beliebtes Bündner Rezept.

Zutaten: 800 g kalte, gekochte Kartoffeln, 100 g Mehl, 100 g Weißbrot, 50g Fett, 3 Eier, Salz.

Die Kartoffeln schält man und gibt sie durch die Kartoffelpresse. Das Weißbrot schneidet man in kleine Würfel und röstet sie im Fett hellgelb und knusprig. Dann gibt man alle Zutaten in eine große Schüssel und vermengt sie mit zwei Löffeln lose, aber gründlich durcheinander. Hat man eine gleichmäßige lockere Masse, nimmt man davon heraus, was man zwischen zwei Händen zu einem Kloß formen kann, und so Stück für Stück. Die Klöße müssen festgedrückt werden, Brot darf sich an der Außenseite keines zeigen, sie kochen sich sonst nicht schön. Man legt die Klöße in kochendes Salzwasser. Wenn sie schwimmen, sind sie gar. Sie schmecken vorzüglich zu einem Fleischgericht mit Sauce.

E. K.

Blumenkohl

wie ihn mein griechischer Freund P. J. zubereitet

Den Blumenkohl in größere Stücke schneiden und im sprudelnden Salzwasser (ein Schuß Essig) halbweich kochen. (Bitte kochen Sie Blumenkohl überhaupt immer «al dente», er schmeckt viel besser.) Unterdessen dämpfen Sie einige grobzerschnittene Knoblauchzehen – wenigstens drei müssen es sein, sonst ist das Gericht nicht griechisch – mit zwei Eßlöffeln gehackten Zwiebeln in Olivenöl, geben drei in Viertel geschnittene Tomaten hinzu, salzen und pfeffern und fügen den Blumenkohl bei. Zudecken und 20 Minuten auf kleinstem Feuer ziehen lassen; nicht umrühren, sondern hin und wieder etwas rütteln. Keine Flüssigkeit beigeben, dafür das Fett reichlich bemessen.

M. G.

Roher Blumenkohlsalat

Ein etwas verschwenderisches Rezept, das mir die Sängerin C. B. gab, und mit dem ich viel Erfolg habe.

Die Hälfte eines schönen, weißen Blumenkohls (das genügt für 4 Personen) wird in Salzwasser gewaschen und gut trocken geschüttelt. Schneiden Sie die Röschen in etwa brombeerengroße, kleine Teile. Den fasrigen Strunk verwenden Sie für eine Suppe. Den zubereiteten Blumenkohl mit einer zarten, aber ölichen Salatsauce (Zitronensaft statt Essig) oder mit einer mit Nidel verdünnten Mayonnaise anmachen.

A propos: Sie wissen doch, daß am gekochten Blumenkohlsalat fein gehackte Petersilie nie fehlen darf? Mein gutes Mädchen Yvette brachte mir das schon vor sechs Jahren bei.

M.G.

Chinesischer Reis mit Speck (oder Schinken) und Eiern

Ein einfaches Reisgericht, das sehr schnell zubereitet ist, da man den Reis im voraus kochen soll. Mit Salat serviert eine nahrhafte Mahlzeit.

Für vier Personen:

500 g langkörnigen Reis in 6 dl kochendes Wasser schütten, sofort Flamme auf klein stellen

(elektrische Platte einige Zeit auf 0, dann wieder 1). Der Reis soll auf dem Kochpunkt durchziehen und trocken, locker und noch körnig sein.

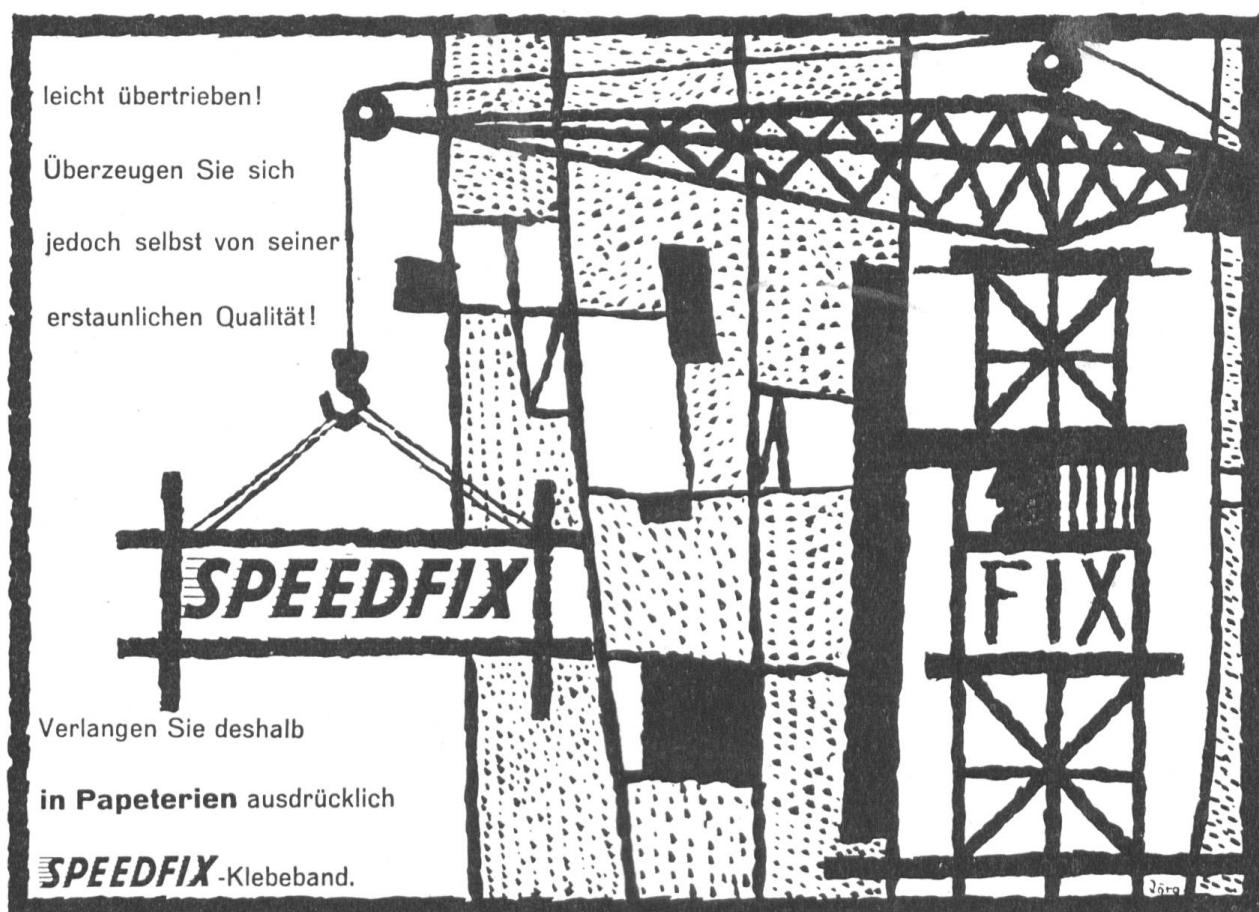
Speckwürfelchen oder geschnittenen Schinken in Schweineschmalz oder Butter anbraten. Auf den vorbereiteten Reis legen. Nochmals Fett in die Pfanne geben, pro Person ein zerquirltes Ei nicht zu stark braten und mit der Bratenschaufel klein zerstechen. Den vorbereiteten Reis und Speck dazugeben. Salz und Pfeffer beifügen und nochmals etwas Butter, falls das Gericht zu trocken scheint. Wenn alles heiß ist, zusammen servieren. Eine tiefe, emaillierte Gußpfanne ist zum Braten (zuerst Fleisch, dann Eier, zuletzt alles zusammen) am günstigsten.

Ch.P.

Yoghurt mit gerösteten Haferflocken

Selbst erfunden! Es ist eine einfache, sehr gute Speise, die sich als Abendessen wie als Nachspeise gleich gut eignet. Groß und klein verzehren sie jeweils mit Freude.

Für drei Personen verrühre ich zwei Yoghurt



mit drei fein geraffelten Äpfeln oder mit zerdrückten Beeren, je nach Jahreszeit, dem Saft einer halben Zitrone und einem Eßlöffel Zucker. In der sauberen Omelettenpfanne zerlasse ich einen Eßlöffel Butter, röste darin zwei Eßlöffel Haferflöckli, einen Eßlöffel geriebene Haselnüsse und einen Eßlöffel Rohzucker hellbraun unter stetem Rühren. Diese Mischung gebe ich über den Yoghurt. Die Speise kann serviert werden, wenn die Oberfläche noch warm ist.

C. S.

Zwieback-Auflauf

Wenn unsere Kinder bei der Großmutter eingeladen sind, ist dieser Auflauf ihr liebstes Essen.

200 g Zwieback, drei Eier, ein Löffel Paidol, eine große Tasse Milch, vier Löffel Zucker, vier Löffel Sultaninen, 30 g Butter.
Den Zwieback schuppenartig in eine weite, nicht zu tiefe Auflaufform füllen. Eier, Milch, Zucker und Paidol zu einer schaumigen Masse schlagen. Die Eiermilch über den Zwieback gießen, die Sultaninen darüber streuen und mit

Butterflocken belegen. Im nicht zu heißen Ofen überbacken, bis die Eiermilch fest und bräunlich ist.

E.Th.

Tante Margrit-Kuchen

Es ist der Lieblingskuchen meines Mannes. Der Name deutet es an – das Rezept stammt von einer Tante Margrit, einer längst verstorbenen Verwandten meines Mannes. Seine Mutter hat es übernommen, und es war der heiße Wunsch meines Ehegespons, daß auch ich das Rezept meiner Sammlung einverleiben sollte. Anfänglich war ich davon nicht recht begeistert, weil der Kuchen 1. nicht immer gut geriet, 2. etwas üppig und 3. nicht gerade billig ist. Das Rezept schlummerte daher wenig benutzt im Buch, bis mein Mann sich zum 30. Geburtstag von seiner Mutter den besagten Kuchen wünschte, und zwar unter der Bedingung, daß sie ihn mit mir zusammen zubereite.

Und – siehe da – ich begann an dieser Süßigkeit Freude zu finden, vor allem, weil ich nun genau wußte, unter welchen Voraussetzungen sie sehr gut gerät.

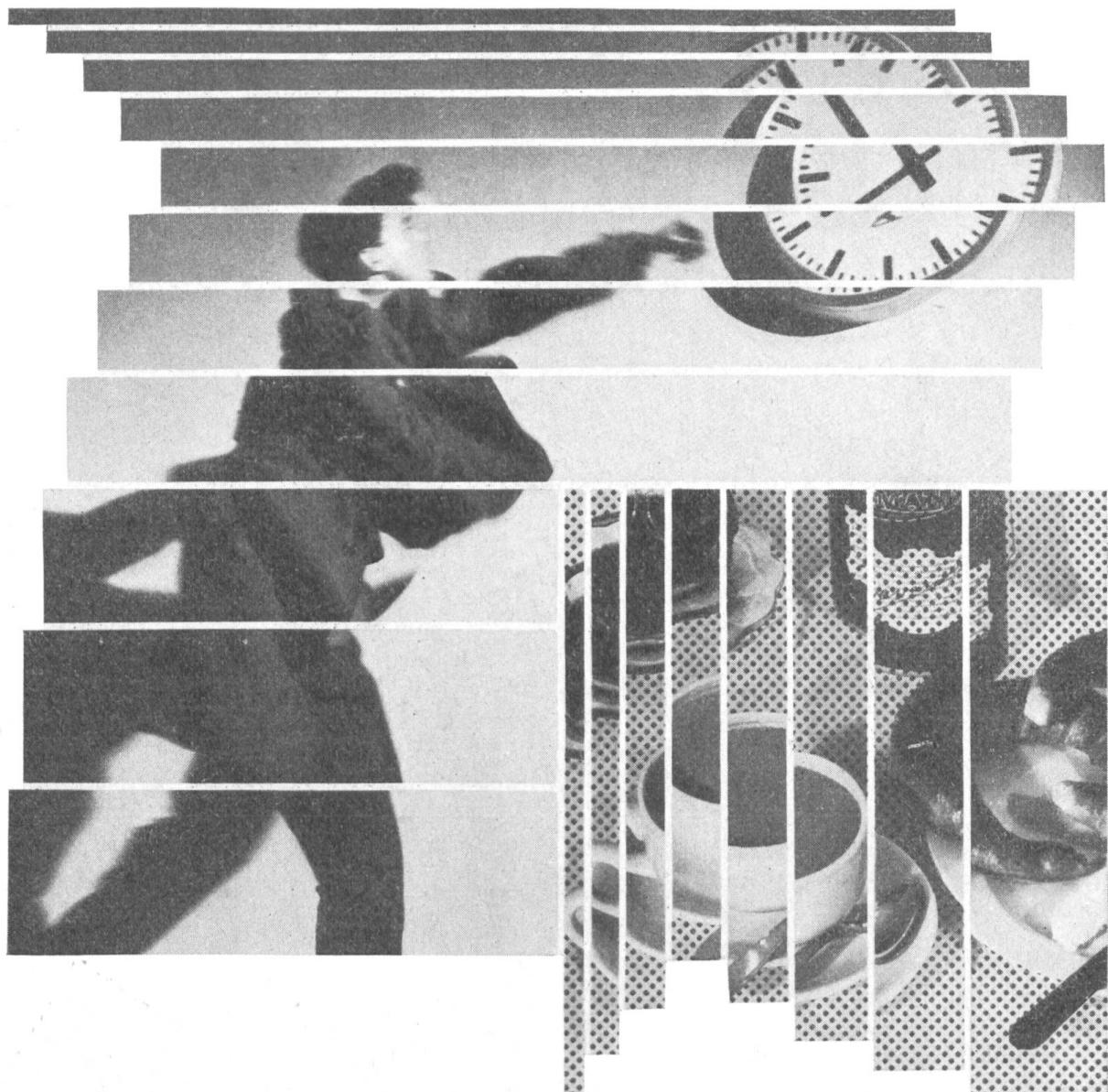
Binaca Zahnpaste und Binaca Mundwasser sind geprüft und anerkannt vom Begutachtungsrat der Schweizerischen Zahnärzte - Gesellschaft und darum ausgezeichnet mit dem SSO-Signet.



Das rote SSO-Signet auf der Binaca-Schachtel bedeutet für Sie eine zusätzliche Garantie : Die Wirkung von Binaca wurde nach strengen wissenschaftlichen Maßstäben geprüft. Binaca dient wirklich der Gesundheit Ihrer Zähne !

Mit Silva-Bilderschecks !

Binaca A. G., Basel



Durch Hast ein «doppeltes Minus»!

Springen Sie morgens zeitig und frisch aus den Federn? Oder stehen Sie nur ungern und verschlafen auf und dazu noch meist so spät, daß es zu einem richtigen Frühstück nicht mehr reicht? Die Folge davon wäre eine fortgesetzte, doppelte Schädigung:

1. Durch das fehlende Frühstück wird die täglich notwendige Nahrungsmenge auf nur zwei Mahlzeiten verteilt. Man isst deshalb am Mittag und Abend mehr als dem Körper zuträglich ist.
2. Das Zuviel am Abend beeinträchtigt den gesunden regenerierenden Schlaf: man fühlt sich am Morgen müde und appetitlos, versagt sich das Frühstück und damit die Zufuhr der für den Vormittag notwendigen neuen Energie.

Bauen Sie deshalb Ihr Nachtessen etwas ab. Sie stehen frischer auf und nehmen mit Genuß ein kräftigendes Frühstück mit Ovomaltine (oder Pront Ovo) zu sich. Es führt Ihnen und Ihren Kindern anregende Nähr- und Wirkstoffe in der richtigen Zusammensetzung zu.

Dr. A. Wander AG., Bern



OVOMALTINE stärkt auch Sie!

Und nun das Rezept:

2 Päckli Petits Beurres; 200 g Schoggipulver, 2 Eßlöffel Zucker, 3 Eier, 2 Eßlöffel Milch verrühren und Schüssel in heißes Wasser stellen. 200 g Butter oder Nussa im Wasserbad flüssig werden lassen (nicht heiß), rasch unter obige leicht erwärmte Masse rühren.

Es ist sehr wichtig, daß die Schoggimasse und die Butter ungefähr die gleiche Temperatur haben, sonst erstarrt die Füllung sofort und läßt sich nicht mehr gut auf die Biscuits streichen.

Cakeform buttern und mit Pergamentpapier auslegen, zuerst etwa $\frac{1}{2}$ cm hoch Masse einfüllen, dann Petits Beurres darauflegen (je nach Größe ca. 4 Stück; sie sollen nicht ganz am Rande zu liegen kommen, damit der ganze Kuchen rundherum von Schoggimasse überzogen ist), wieder Masse darüber streichen usw., etwa 3–4 Lagen Petits Beurres, zu oberst Masse. Einige Stunden kühlstellen. Stürzen, indem man die Form einen Moment ins heiße Wasser stellt.

So ist der Kuchen wieder zu Ehren gelangt. Wenn ich oben mein anfängliches Zögern in

drei Punkten festgelegt habe, so sehen diese nun revidiert so aus:

1. Wenn man sich ganz genau an die Beschreibung hält, gibt es kein Mißratzen.

2. Der Üppigkeit begegnet man, indem man nur ein Stück auf einmal ißt.

3. Der Kostenpunkt wird bei uns etwas gemildert, indem mein Mann mir hie und da einen Fünfliber hinlegt, worauf am nächsten Tag ein feines Dessert auf dem Tisch erscheint.

Als Dank dafür, daß mein Mann für die finanzielle Belastung dieses Gebäcks Verständnis zeigt, überrasche ich ihn hie und da mit seinem Lieblingsdessert, ohne daß er mir vorher mit dem Zaunpfahl winken mußte.

B. Sch.

Gedämpfter Kalbsbraten, nach italienischer Art

500–750 g Kalbsbraten (magere Nuß)
1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, Selleriegrünes, 2 Eßlöffel Tomatenpurée.

Die feingehackten Gemüse in Olivenöl dämpfen, mit $\frac{1}{4}$ Liter kräftiger Bouillon ablöschen,

TIKI Waffeln

immer
frisch und knusprig



TIKI die bekannte Schnebli-Qualität

das Tomatenpurée, Salz, Pfeffer und ein Blättli Salbei beigeben, aufkochen und das mit einem Faden etwas zusammengebundene Fleisch hineingeben. 1½ Stunden schmoren lassen, unter häufigem Begießen. In Tranchen schneiden und zu Kartoffelstock oder Nudeln servieren.

A. St.

Speckwähre

altes Zürcher Oberländer Rezept, bei uns sehr beliebt

Teig: für ein viereckiges Blech 750 g Brot- oder Weggliteig.

Ich mache ihn immer selber aus: 600 g Vollmehl, 5 g Salz, 5 g Hefe, 2 dl Milch und 30–50 g Butter.

Füllung: 400 g durchzogener Speck, kleinwürfelig geschnitten, auf den Teigboden verteilen. 1 Tasse Haushaltnadel, 2 Eier, 1 Prise Salz, 1 Prise Kümmel gut verrühren, darübergießen und im vorgewärmten Ofen 20–25 Minuten hellbraun backen.

An Stelle von Kümmel gehört nach dem Rezept meiner Großmutter Koreander (Kugeli-

chümmi); da dieser jedoch meiner Familie nicht schmeckt, ersetze ich ihn durch Kümmel.

F.W.

Wie ich den Salat anmache

Jedesmal, wenn meine liebe Schwiegermutter von Bern zu uns auf Besuch kommt, sagt sie zu mir: «Ich freute mich schon lange auf Deinen Salat!» Auch mein Mann röhmt immer wieder: «Wie du, kann sonst niemand Salat anmachen!» Was ist daran besonderes?

1. Vom Herbst bis im Frühling mache ich das letzte Salatwaschwasser vor dem Zurichten immer lauwarm, nie kalt.

2. Außer in Fleischsalat verwende ich sehr viel reines Olivenöl, meist 4–5 Löffel.

3. Weitere Zutaten: Saft von $\frac{1}{4}$ Zitrone (für Kartoffeln, Randen oder Bohnen ein Gütschli Essig obendrein), Salz, 3–4 Spritz Suppenwürze, eine Raupe Senf, ein Regenwurm Mayonnaise aus Tube, $\frac{1}{2}$ Messerspitze Curry, $\frac{1}{4}$ Messerspitze Paprika, $\frac{1}{4}$ Messerspitze Suppenkräuter gemischt (gedörrt, gemahlen).

Mit diesen Gewürzen wechsle ich ab, aber ohne Curry tue ichs nicht. Im Sommer füge ich Pe-

Kräfte sammeln ...

Wer bei d. hastigen Arbeitsweise unserer Zeit ausserordentliche Leistungen vollbringen muss, kommt meist mit der gewöhnlichen Tageskost nicht aus. Um durchzuhalten, ist eine zusätzliche Kraftnahrung notwendig. FORSANOSE hat während Jahrzehnten immer mehr Anhänger, weil sie uns wichtige Nährstoffe zuführt und sich bei Überarbeitung, allgemeinen Schwächezuständen und Unterernährung voll bewährt.



208



terli und (oder) Schnittlauch bei, im Winter feingehackte Zwiebeln (zum Kopfsalat). Zu Nüßlisalat immer 1-2 hartgekochte, grobgehackte Eier.

Zu Brüsseler, Endivie und Bohnen: Knoblauch, jedoch (des Mundgeruchs wegen) statt feingehackt folgendermaßen: die Salatschüssel einreiben mit halbierter Knoblauchzehe.

Zu Kartoffelsalat: einen Bouillonwürfel in einer halben Tasse Heißwasser auflösen und der gewohnten Sauce beigeben.

Ein bei uns beliebter Mischsalat: Halb und halb rohe Rüebli und rohe Sellerie, 1-2 Äpfel, eine Zwiebel, alles fein geraffelt, Grünes, etwas Milch und die gewohnte Sauce (diese zuerst allein mischen). *D.W.-M.*

Johannisbeerkuchen

Ein Kuchenblech von 30 cm Durchmesser wird mit einem geriebenen Teig aus 250 g Mehl und 120 g Butter und Fett ausgelegt. Dann wird folgende Masse daraufgegeben:

2 Eier
1 dl Rahm
50 g Mandeln, gerieben
80 g Zucker

1 Kaffeelöffel Zimtpulver

1 Pfund Johannisbeeren

Der Kuchen (oder Wähe, wie man das in der Ostschweiz nennt) wird bei guter Hitze 25-30 Minuten gebacken und wenn möglich lauwarm serviert.

Er schmeckt ausgezeichnet und findet bei uns immer großen Anklang. Ich wurde jedenfalls schon oft nach dem Rezept gefragt. R.E.-B.

Rüblitorte

Das Lieblingsrezept meiner Gäste

200 g Mandeln oder Haselnüsse, gemahlen

200 g Rübchen, geraffelt

ein Eßlöffel Mehl und ein Kaffeelöffel Backpulver

5 Eigelb, 200 g Zucker, abgeriebene Zitronenschale, 1-2 Eßlöffel Arrak oder Zitronensaft, 5 Eiweiß, zu Schnee geschlagen

Zucker und Eigelb 20 Minuten schaumig rühren, Mandeln, Rüebli, Zitronensaft und Schale, Mehl und Backpulver beigeben. Zuletzt den steifen Schnee darunterziehen und in mittelheißen Ofen 50 Minuten backen.

Nach dem Abkühlen mit Zitronenglasur (Puderzucker mit Zitronensaft glatt rühren, bis

Unruhige

werden jetzt auf eine neue Art kuriert: man mischt viel des herrlichen, vollaromatischen, feinen Thomy's Senf unter ihre Speisen und siehe da—sie bleiben ruhig sitzen, essen bis zum letzten Bissen auf und strahlen still verklärt.



Will man wirklich wohnlich wohnen, wird man seine Möbel schonen.

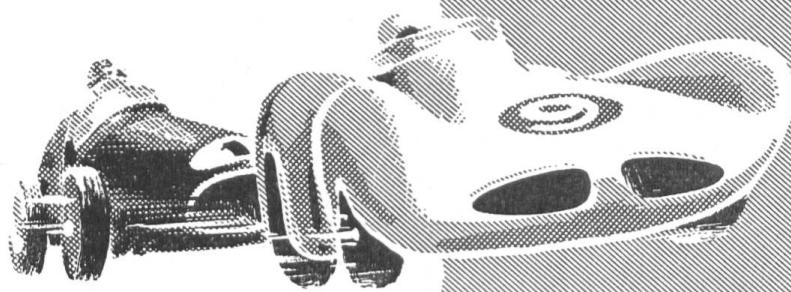
Trotzdem gibt es beim Entpfropfen wie beim Trinken, manchmal Tropfen, Ringe oder einen See sei's von Tinte oder Tee sei's von Weingeist oder Wein und das trocknet gräulich ein.

WOHNLICH's Möbelpolitur RADIKAL heißt hier die Kur:

RADIKAL macht wie durch Zauber Möbel frisch und fleckensäuber.

Erhältlich in Drog. und Farbwarenhändlungen
Hersteller: G. Wohnlich, Dietikon/Zch.

Der Schnellste, der Beste



Die wirklich grossen Rennfahrer verstehen sich auch auf die kluge « Dosierung » der Geschwindigkeiten, die über den sichern Sieg entscheidet.

Auch die Spezialisten von Nescafé sind Meister im Dosieren - denn abgesehen davon, dass man eine Tasse Nescafé in Rekordzeit zubereitet, haben sie es fertiggebracht, dem Kaffee das volle, reiche Aroma zu erhalten ! Das eben liegt an der ausgewogenen Dosierung der verwendeten Kaffeesorten.

Nescafé erspart Ihnen nicht nur die ganze Arbeit der Zubereitung - er mundet auch köstlich !



NESCAFÉ

reiner Kaffee-Extrakt in Pulverform

dank seiner aussergewöhnlichen Qualität behauptet NESCAFÉ den ersten Platz

dickflüssig) überziehen, wobei man den Tortenboden als «oben» benutzt und vor dem Gläsern eine dünne Schicht Johannisbeergelee oder Aprikosenmark darüberstreicht. Nach Belieben noch mit geschälten, geriebenen Mandeln garnieren.

A.S.

Mandelkuchen

Zutaten: 200 g Butter, 200 g Zucker, 4 Eier, die abgeriebene Schale einer halben Zitrone, 200 g Mehl, $\frac{1}{2}$ Kaffeelöffel Zimmet, $\frac{1}{2}$ Kaffeelöffel Backpulver, 1 Prise Salz, 200 g geschälte, geriebene Mandeln, $1\frac{1}{2}$ Kaffeelöffel Kirsch oder Rum.

Die Butter wird schaumig gerührt, der Zucker, die Eier und die Zitronenschale werden zugegeben. Nachher werden abwechselungsweise das mit dem Backpulver vermischtete Mehl und der Zimmet, eine Prise Salz, die geschälten, geriebenen Mandeln und der Kirsch oder Rum mit dem Teig vermischt. Die Masse wird in eine mit Butter bestrichene und mit Mandeln ausgestreute Springform eingefüllt und mit Apfel- oder Aprikosenschnitzen belegt. Die Backzeit beträgt eine Stunde bei mittelstarker Hitze.

M. L.-K.

Rhabarbercrème

für 10 Personen

1 $\frac{1}{2}$ kg Rhabarber, 300 g Zucker zusammen weich kochen ohne Wasserbeigabe 2 Eier, $\frac{1}{2}$ l Milch, 1 Vanillestengel, 1 Teelöffel Maizena

zu einer Vanillecrème verarbeiten. Die beiden vollständig erkalteten Massen miteinander mischen, 3 dl steifgeschlagenen Nidel darunter ziehen. Nach Belieben garnieren mit etwas zurückbehaltenem Rahm.

H. H.-H.

Auflösung der Denksportaufgabe von Seite 47

Der Bankräuber nahm sechs der Barren, legte je drei auf jede Waagschale und konnte, da die beiden Schalen im Gleichgewicht waren, feststellen, daß sich der leichtere Barren unter den drei verbleibenden befinden müsse. Von diesen dreien legte er je eine auf jede Waagschale, und da diese sich das Gleichgewicht hielten, stellte er fest, daß der leichtere Barren der verbleibende sein mußte. Bei der dritten Wägung wurde das dann auch als richtig festgestellt.

Auch wenn der leichtere Barren unter den sechs zuerst gewogenen gewesen wäre, hätten drei Wägungen genügt. Er hätte dann die drei schwereren ausgeschieden und dann von den verbleibenden dreien je einen auf je eine Waagschale gelegt. Hätten sich diese das Gleichgewicht gehalten, so wäre der dritte dieser drei Barren der leichtere gewesen, usw.



STOFER PILZ-KONSERVEN

Rezepte durch die
Pilz-Konserven AG., Pratteln

4, 6, 10 Liter

DURO-matic

heute der meistverlangte
Dampfkochtopf
aus dem leichten
und stahlharten DUROperl-Material

Isch guet gits Enka

Je früher man es merkt, desto besser für die Wäsche... Wer seine Weisswäsche gesund erhalten will, darf nicht denken: soviele Flecken, soviel Waschpulver. Nein, liebe Hausfrau, damit leisten Sie sich und den Geweben keinen Dienst. Seien Sie lieber sparsam, vor allem mit scharfen Mitteln, und geben Sie dafür ein wenig Enka zu. Enka, in der Schweiz für die hohen Ansprüche der Schweizerin hergestellt, entfleckt und bleicht wunderbar, ohne Ihr kostbares Waschgut zu schwächen. Enka ist das Mittel, das in Hunderttausenden von Waschküchen die Arbeit erleichtert, die Wäsche garantiert vor Schaden bewahrt. Darum ...



für jede Weisswäsche ein wenig

ENKA



Gütezeichen „Q“ für die ideale Kombination Regil-Eswa plus Enka. Erstmals nach 50 Wäschchen eine Reissfestigkeits-Abnahme von null bis nur wenigen Prozenten - durch offizielle Prüfungs-Atteste belegt!

ESWA Ernst & Co. Stansstad