

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 31 (1955-1956)
Heft: 11

Artikel: Tomaten Hoch-Saison
Autor: H.S.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1072366>

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: 17.01.2026

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

Tomaten Hoch- Saison

von H. S.

WAS MAN mit den guten Tomaten alles machen kann! Vor allem ist man sie natürlich roh, mit einer Prise Salz in Scheiben auf Brot oder ganz einfach ab der Hand, wie einen Apfel. Doch müssen sie dazu schön reif, wenn auch nicht überreif sein, erst so hat man den vollen Genuss.

Tomatensalate

sind allein oder in Kombination mit anderen Salaten etwas vom Allerbesten, das man haben kann – besonders bei Hundstagewetter. Ich schäle die Tomaten nie und gieße auch den Saft nicht weg, doch werden sie stets nur ganz fein geschnitten serviert. Dazu gibt es nichts Besseres als ein richtiges Tomatenmesser, das in jedem Haushaltungsgeschäft erhältlich ist. Die Salatsauce mach ich selber an, und zwar verwende ich dazu meist je halb und halb Essig und Zitronensaft, ganz wenig Knoblauch, möglichst viel feingehackte Petersilie, eine Prise Salz, entweder etwas Würze oder sehr wenig Pfeffer (die Mühle nicht ganz eine Umdrehung machen lassen!), oder Mayonnaise mit Essig und Zitronensaft verdünnt und mit viel grünen Kräutern vermischt. Hie und da gebe ich etwas Bohnenkraut bei oder Basilikum, aber ja nicht regelmäßig.

Ein ausgezeichneter Salat in der Tomatenzeit ist

Auberginensalat mit Tomatensauce

Ungeschälte Auberginen in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen, in ein Sieb

schichten, mit einem Teller beschweren und eine halbe Stunde stehen lassen. Unterdessen eine dicke Tomatensauce herstellen. Dann bakt man die Auberginescheiben in Öl hellbraun. In eine Salatschüssel gibt man eine Lage gebackene Auberginescheiben, etwas Essig und Tomatensauce, wieder Auberginescheiben, Essig und Tomatensauce usw. Zuoberst Tomatensauce. Kühl aufbewahren.

Dieser Salat hat den Vorteil, daß man ihn lange vorher zubereiten kann, da er nach einigen Stunden am kräftigsten ist. Von meiner Freundin habe ich ein Rezept für einen wirklich ausgezeichneten Salat bekommen, wie er in Rumänien hergestellt wird, er heißt bei uns

Orientalischer Salat

2 Gurken, 3 große Zwiebeln, 5 Peperoni (nicht scharfe) und 1 Pfund große, fleischige Tomaten. Eine Salatschüssel wird mit einer Knoblauchzehe eingerieben. Aus zwei Teilen Öl und einem Teil Essig, Salz, etwas rotem Paprika und sehr wenig schwarzem Pfeffer bereitet man eine Sauce. Dann werden die Gurken, die Zwiebeln, die entkernten Peperoni und die Tomaten in möglichst dünne Scheiben geschnitten. Vor allem die Peperoni müssen in hauchdünne Rädchen geschnitten werden. Von jeder Sorte legt man abwechselnd Rädchen in die Sauce, so daß sich ein buntes, aber regelmäßiges Bild ergibt. Nachher wird die Schüssel etwas schräg gehalten und die am Rand sich sammelnde Sauce mit einem Löffel immer wieder über das Ganze gegossen. Unter keinen Umständen darf dieser Salat mit Gabel und Löffel vermischt werden; er schmeckt ausgezeichnet als Hors-d'œuvre und zu Fisch. Nach dem Salat nehmen wir die Suppe dran. An dieser Reihenfolge ist ein Küchenchef, ein temperamentvoller Südfranzose schuld, den ich einst sagen hörte: «Man muß besonders auf die Salate und die Suppen acht geben; alles andere fällt von selber gut aus, wenn man diese zwei Dinge mit Liebe pflegt...» Da hat mir eine Bekannte aus Österreich einmal eine Suppe beigebracht, die außerordentlich gut schmeckt und dabei sehr einfach zu kochen ist.

Tomatensuppe

Man schneidet eine Anzahl schöner Tomaten in kleine Stücke, kocht sie in leicht salzigem

Wasser weich, passiert sie, gibt ein Lorbeerblatt, einen Bouillonwürfel, Reis und das nötige Wasser dazu und kocht den Reis weich. Kurz vor dem Anrichten kommt ein Schüßchen Essig hinein. Jawohl, Essig! Nur muß man der Familie vor dem Essen klar machen, daß die Suppe genau so sein soll, daß sie also nicht etwa «süürelet». Am besten schmeckt die Paradies-Suppe, wie die Österreicher sie nennen, bei ganz heißem Wetter, wo sonst die allerbesten Suppen nicht mehr Anklang finden.

Wenn Sie aus kleingeschnetzelten Tomaten, gebratenen Speckwürfchen und Zwiebeln sowie einem Fleischbrühwürfel eine Sauce zubereiten, können Sie damit ein Pilzgericht strecken, ohne daß das Gericht dabei an Reiz verliert. Dasselbe gilt für das geschnetzelte teure Kalb- und Schweinfleisch. Etwas freilich darf dabei nie vergessen werden – sobald in einer gebundenen Sauce einige Tomaten mitgekocht werden, muß sie ohne Unterlaß gerührt werden, sonst brennt sie an.

Tomaten-Käse-Schnitten

Es ist heiß, wir sind müde, sollten aber doch rasch ein gutes, wenn möglich etwas pikantes Nachtessen auftischen.

Ungefähr 1 cm dicke Brotscheiben – man kann natürlich auch Modelbrot oder altbackene Weggli nehmen – werden mit Wasser, Milch oder Weißwein auf beiden Seiten schwach angefeuchtet, auf einer Seite im Fett goldgelb gebacken, gewendet und mit dünnen Käsescheibchen und sehr viel zerschnetzelten Tomaten, die etwas gewürzt wurden, bedeckt und zugedeckt gedämpft. Wer es liebt, kann über die fertigen Schnitten entweder Zitronensaft oder fixfertige Salatsauce geben. Als Beigabe zu diesem Gericht eignet sich Tee besser als Kaffee.

Tomaten und Käse sind überhaupt eine glückliche Zusammenstellung. Haben Sie schon einmal versucht, in einen Tomatensalat feine Käseflöckchen zu mischen? Wenn es sehr heiß ist, und man kaum mehr ans Essen denken mag, schmeckt das immer noch gut, besonders mit Schwarzbrot zusammen, und ist, so einfach das Gericht auch sein mag, eine volllauf genügende Mahlzeit – wenn man genug davon verspeist und es nicht einfach als Hors-d'œuvre einschätzt.



Wenn Sie am liebsten im Erdboden verschwinden möchten...

weil sich auf Ihrem Gesicht Bibeli, Mitesser, Ekzeme oder gar ein richtiger Ausschlag zeigen, dann gehen Sie in die nächste Apotheke oder Drogerie und kaufen sich ein Fläschchen D.D.D. Dieses alterprobte – und oft nachgeahmte! – englische Heilmittel hat schon vielen Tausenden geholfen – auch in hartnäckigen Fällen! Wie geht die Behandlung vor sich? Wattebausch mit D.D.D. tränken und kranke Stellen damit betupfen: die goldgelbe Flüssigkeit dringt tief in die Poren ein, reinigt sie, vernichtet die da hausenden Mikroben... und die Haut gesundet. Preis der Flasche: Fr. 1.90 und 4.95.

D. D. D.

Bei zarter Haut oder an besonders empfindlichen Körperstellen ist D.D.D.-Balsam zu empfehlen. Verwenden Sie zur täglichen Gesichts- und Körperpflege D.D.D.-Puder: er ist hautfarben, antiseptisch, stillt den Juckreiz, desodorisiert und fördert die Heilung.

Generalvertreter für die Schweiz: Dr. Hirzel Pharmaceutica Zürich

Ausgezeichnet ist auch die

Tomaten-Käsewähre

Ein Kuchenblech mit gewöhnlichem Teig oder mit Hefeteig belegen, den Teig etwas vorbacken, wie man es bei Kuchenböden zu tun pflegt, dann eine Creme aus geriebenem Käse, wenig Milch, Maizena und Senf aufkochen lassen, ein bis zwei Eier darunter geben und mit dem Schwingbesen gut schlagen. Diese Masse auf den Kuchenboden gießen und gut verteilen. Darauf legt man Tomatenscheiben, streut über das Ganze etwas geriebenen Käse, beträufelt mit Öl und bakt den Kuchen goldgelb. Mit Kopfsalat servieren!

Eine andere, vielleicht noch originellere Währung ist die

Tomatenwähre mit Sardellenfilets

Man belegt das Kuchenblech mit Teig, gibt darauf etwas Paniermehl, fein gehackten Peterli und dick geschnittene Tomatenscheiben. Die Scheiben salzen und Sardellenfilets darüberlegen. Im Ofen 30 bis 40 Minuten backen und noch heiß mit Salat servieren.

Weil an heißen Sommerabenden belegte Brote beliebt sind, koch ich meiner Familie zu diesem Zweck manchmal einen

Tomaten-Auberginen-Brotbelag

Drei ganze ungeschälte Auberginen mit etwas Öl auf kleinem Feuer so lange dämpfen, bis das Fruchtfleisch weich ist. Dann die Auberginen der Länge nach durchschneiden, das Fruchtfleisch mit einem Löffel sorgfältig aus der Schale nehmen und mit etwas gehackter Zwiebel und Knoblauch mischen, salzen, gut verrühren. Drei geschälte Tomaten in Scheiben schneiden und sie mit etwas Öl in einer Bratpfanne aufs Feuer setzen. Die weichgekochten Tomaten zerdrücken, die Auberginenmasse beifügen und alles so lange durcheinanderrühren, bis das Öl von den Auberginen aufgenommen ist (5 bis 8 Minuten). Erkaltet auf dünne Brotscheiben streichen.

Wenn Sie wieder einmal Spaghetti mit Tomatensauce machen, so sorgen Sie dafür, daß eine Tasse Sauce übrigbleibt. Sie verwenden diese Sauce am nächsten Tag zu dem ausgezeichneten

Tomatensoufflé

Eine Tasse dicke Tomatensauce mit zwei Eßlöffel geriebenem Käse, zwei Eßlöffel Nidel und drei Eigelb vermischen. Zuletzt kommt der Schnee von drei Eiweiß dazu. Die Masse in

HELEN GUGGENBÜHL

Wie führe ich meinen Haushalt

3. Auflage. Gebunden Fr. 12.75

Dieses Buch ist das Ergebnis einer 25jährigen Erfahrung, einmal in der eigenen Haushaltung mit Kindern, dann als Redaktorin des praktischen Teils des «Schweizer Spiegels». Die Verfasserin zeigt in anregender Weise und an vielen Beispielen, worauf es beim Haushalten ankommt und warum die Arbeit der Hausfrau schön und interessant ist. Ein ideales Geschenk für Verlobte, Neuvermählte sowie für erfahrene Hausfrauen.

HELEN GUGGENBÜHL

Schweizer

Küchenspezialitäten

Ausgewählte Rezepte aus allen Kantonen

3. Auflage. Fr. 5.60

BERNHARD ADANK

Schweizer Ehebüchlein

Aussprüche von Denkern und Dichtern
Entzückendes Geschenkbändchen

5.-6. Tausend. Gebunden Fr. 6.25

Collected by HELEN GUGGENBÜHL

The Swiss Cookery Book

Recipes from all cantons

Illustrated by Werner Wälchli

4.-6. Tausend. Kartoniert Fr. 5.—

ADOLF GUGGENBÜHL

Das Liebesgärtlein

Ausgewählte Sprüche und Verse
Mit farbigen Original-Lithographien
von Hans Aeschbach

3.-4. Tausend. Geschenkband Fr. 10.90

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG ZÜRICH 1

eine eingefettete Auflaufform füllen, mit geriebenem Parmesan bestreuen und sie kurz im Bratofen aufziehen. Das ist ein gutes Hors-d'œuvre für Tomatenliebhaber.

Gefüllte Tomaten auf Neuenburgerart

Große Tomaten quer halbieren, das Mark und die Kerne entfernen, die Tomaten mit einer gut gewürzten Brätmasse füllen, sie in eine eingefettete feuerfeste Platte geben, mit Butterstückchen und fein gehackter Petersilie bestreuen und kurze Zeit im Backofen backen. Diese Tomaten werden mit einer Tomatensauce serviert, für welche das herausgeschnittene Mark verwendet wurde.

Kräuter-Tomaten

Dies ist ein einfaches Tomatengericht, sehr schnell zubereitet und dennoch für wirkliche Gourmets etwas vom Besten, das es in der Tomatenzeit geben kann!

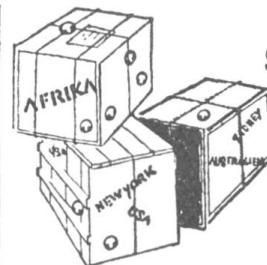
Die Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine bebutterte Auflaufform geben. Auf die Tomaten gibt man zuerst Salz und Pfeffer, dann streut man Paniermehl und viel feingehackte Kräuter darüber. Zum Schluß kommt auf jede Tomate ein nußgroßes Stückchen süße Butter. Das Gericht 30 Minuten bei schwacher Hitze im Bratofen dämpfen.

Im Sommer mache ich keinen Schmorbraten ohne Beigabe von drei Tomaten. Sehr gut eignen sich die Tomaten auch für Schafffleisch, das zeigt das folgende Rezept:

Türkisches Voressen

Man schneidet ein Kilo fettes Schafffleisch, fünf Auberginen samt Schale und ein Kilo Tomaten in Stücke. Das Schafffleisch in wenig Öl braun braten und aus der Pfanne herausnehmen. Die Auberginenwürfel im heißen Schafffett hellbraun werden lassen, etwas geschnittene Zwiebel und Knoblauch dazu geben, einige Minuten midämpfen, dann das Schafffleisch, die Tomaten und wenig heißes Wasser beifügen und das Gericht kochen, bis das Fleisch gar ist.

Dieses Gericht paßt besonders gut zu Reis oder zu Teigwaren. Aber ja nicht an einem heißen Sommerabend servieren!



Stofer Pilz-Konserven

auch im

Ausland berühmt

Dass Ihre Freunde, sei es in USA, Mittel- oder Südamerika, Afrika und Australien Stofer Pilz-Konserven kaufen können, ist sicher ein Beweis für deren überragende Güte. Wer Delikates vorsetzen will, greift zu



STOFER PILZ-KONSERVEN

Rezepte durch die
Pilz-Konserven AG., Pratteln

Ehinger
Coiffeur pour dames
Zürich, Tel. 27 29 55

Photo-Lutz Coiffure und Dauerwellen Elastiser



Ein Päckli

Regil-Eswa

bitte ...

Ein Wunsch, den das Ladenfräulein gerne hört. Regil-Eswa ist das Waschmittel, zu dem sie selbst grosses Zutrauen hat. Nichts könnte sie ihrer Kundin empfehlen, das die Wäsche besser schont, zugleich alles, vom feinen Windeli bis zum stark beschmutzten Überkleid so sauber bringt — Weisses reinweiss und Farbiges frisch! Regil-Eswa ist frei von scharfen Substanzen, daher garantiert unschädlich. Sie waschen damit weich und kalkfrei wie mit Regenwasser. Mit demsel-

ben Mittel werden Sie wunderbar enthärtzen, einweichen und vorwaschen. Hier haben Sie erstmals eine sichere Methode, die laut offiziellen Attesten sogar nach 50 Wäschen eine Festigkeits-Einbusse von null bis nur wenigen Prozenten ergibt — selbst in Kombination mit dem Entfleckungs- und Bleichmittel Enka (für Weisswäsche). Diese beiden Schweizer Produkte entsprechen unserem kalkreichen Wasser und den hohen Anforderungen der Schweizer Frau an Sauberkeit, Sorgfalt und Sparsamkeit!

Achtung kleiner Wettbewerb! 50 liebe Puppenkinder von Sasha Mornenthaler, «Gspänli» des abgebildeten, winken der Jugend als Preis. Verlangen Sie den Wettbewerbsbogen bei ESWA Ernst & Co., Abt. 3, Stansstad.

**schonend
waschen mit ...**

