

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 31 (1955-1956)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Warum nicht einmal kochen à la Orientale  
**Autor:** Passera, Sonja  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1072377>

### **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>**



## Warum nicht einmal kochen à la ORIENTALE

von Sonja Passera

Oft hört man bei uns erzählen von den märchenhaft üppigen orientalischen Gerichten – man hört von Tischen, die sich biegen unter der Last ungezählter Teller, Schüsseln und Schüsselchen – man hört von betörenden Düften seltsamer Gewürze. Aber orientalische Küchenrezepte sind bei uns praktisch keine bekannt. Dies ist eigentlich seltsam, denn sehr viele dieser Gerichte könnten auch in Europa leicht zubereitet werden, da die meisten der erforderlichen Zutaten bei uns erhältlich sind. Die orientalischen Speisen zeichnen sich durch Schlichtheit und Würzigkeit aus, und der vielgerühmte Reichtum orientalischer Kost besteht letzten Endes nur in der Vielfalt der Gerichte, die zu einer einzigen Mahlzeit aufgetragen werden.

Die meisten der hier angeführten Rezepte stammen aus Ägypten, wo ich seit einiger Zeit lebe, und zwar aus bürgerlicher Küche, das heißt, es sind Rezepte, die «gang und gäbe» sind. Einzig der Kous-Kous ist arabischen Ursprungs. Er ist mit der Zeit für den ganzen Orient etwa das geworden, was für Italien die Spaghetti sind.

Möge diese kleine Auslese orientalischer Rezepte der Schweizer Hausfrau einen Begriff völlig anderer Kochweise geben und sie vielleicht zu einem kleinen Versuch à la orientale ermuntern.

\* \* \*

Der Prüfstein für die Kochkunst der orientalischen Hausfrau ist zweifellos die Zubereitung

des Kous-Kous. Dies ist eine Mehlspeise, und ihre Herstellung erfordert praktisch nichts anderes als Mehl, Salz und Wasser und – eine wahrhaft orientalische Geduld. Er stellt in dieser Beziehung bestimmt eine zu hohe Anforderung an die europäische Hausfrau, aber eine Aufstellung von orientalischen Rezepten ohne Kous-Kous wäre wie eine Auswahl von typisch schweizerischen Gerichten ohne Rösti.

### Kous-Kous

Ein Kilo Weißmehl wird fein gesiebt und mit Salzwasser eingesprüht, etwa so, wie wir trockene Wäsche zum Bügeln präparieren. Das Salzwasser muß sehr sorgfältig eingesprüht werden; es dürfen sich keinerlei Klümpchen bilden. Das angefeuchtete Mehl wird dann kräftig zwischen den Handflächen verrieben. So lange wird das Mehl abwechselungsweise eingesprüht und gerieben, bis man es zu einer Menge winziger Körnchen von etwa Hirsegröße verarbeitet hat. Das dürfte nach 1 bis 1½ Stunden der Fall sein. Nun wird das Mehl durch ein grobmaschiges Sieb geschüttet, um die zu grob geratenen Körner auszuscheiden, und dann durch ein sehr feinmaschiges Sieb, um das locker gebliebene Mehl zu entfernen. Was im Sieb verbleibt, ist der richtige Kous-Kous. Immer und immer wieder werden die gröbsten und die feinsten Mehlteile miteinander durch die beiden Siebe gestrichen, bis sich schlußendlich das ganze Mehl in Kous-Kous verwandelt hat.

Die Masse wird dann in ein feines Tuch geschlagen, in ein Sieb gelegt, und dieses auf eine Pfanne mit siedendem Wasser gestellt. Man kocht den Kous-Kous auf diese Weise in etwa 1 bis 1½ Stunden durch den Dampf gar. Es ist darauf zu achten, daß die Pfanne und das Sieb gut aufeinanderpassen, damit kein Dampf entweicht. Um dem vorzubeugen, verkleistert die Orientalin eventuelle Fugen mit einem Mehlbrei, den sie aus übriggebliebenen Mehklümpchen angerührt hat.

# Einladung zur Mitarbeit



*Jeder Posteingang zeigt es: die Beziehungen der Leser und Leserinnen zum «Schweizer Spiegel» sind ganz besonderer Art. Fast jeder wird im Laufe der Jahre auch einmal zum Mitarbeiter. Sei es, daß er zu einem Aufsatz im «Schweizer Spiegel» Stellung nimmt oder für unsere Rubriken «Schweizer Anekdote» oder «Da mußte ich lachen» oder zu unserer Seite «Kinderweisheiten» etwas beizusteuern hat. Vielleicht lockt ihn auch die Teilnahme an einer unserer Rundfragen.*



*Aber wir möchten nicht versäumen, wieder einmal darauf hinzuweisen, daß noch eine andere Möglichkeit besteht, am «Schweizer Spiegel» mitzuwirken. Vielleicht findet sich in Ihrem Bekanntenkreis ein Mann oder eine Frau, welche in irgendeinem Lebensgebiet ungewöhnliche Erfahrungen gesammelt hat, die auch für einen weiteren Kreis anregend und wertvoll sind. Machen Sie uns auf solche Leute aufmerksam, wenn Sie vermuten, daß diese in der Lage wären, aus ihren besonderen Lebensumständen und ihrem Erzählertalent heraus einen Beitrag für den «Schweizer Spiegel» zu leisten. Wenn Sie sich gar selbst dazu gedrängt fühlen, um so besser.*

Die Redaktion des «Schweizer Spiegels»

Hirschengraben 20, Zürich 1

Ist der Kous-Kous gar, so ist er auf verschiedene Weise genießbar. Entweder

a) mit etwas brauner Butter oder Fleischbrühe begossen als delikate Fleischzugabe, ganz besonders zu Schafffleisch;

b) ebenfalls als Fleischzugabe, jedoch mit Parmesankäse bestreut, oder mit Tomatensauce begossen;

c) stark gesüßt und mit heißer Milch suppenartig verdünnt, ergibt Kous-Kous ein sättigendes und schmackhaftes Frühstück, vergleichbar mit Porridge.

### Fetir

ist ebenfalls eine Mehlspeise, die gesüßt oder gesalzen Verwendung findet. Sie stammt aus den Fellachenhütten. Da seine Zubereitung einfach, billig und seine Verwendbarkeit groß ist, ist Fetir in allen Volksschichten bekannt und beliebt.

Aus einem Kilo Weißmehl, Wasser und einer Prise Salz wird ein sehr feuchter Teig zubereitet, aus dem man Kugeln (etwa 20 von Fünflibergeröße) absticht. Die Tischplatte, auf der man arbeitet, sollte gut mit Butter be-

strichen sein, da der Teig sonst klebt. Dann zieht man die Teigkugeln einzeln zu feinen, runden Flächen aus. Die Fellachin versteht das ausgezeichnet mit den bloßen Händen zu tun, indem sie kreisförmig sachte über den Teig streicht, nachdem sie vorher ihre Finger gut mit Butter eingefettet hat. Bei uns wäre für diese Arbeit das Wallholz am Platz, nur ist darauf zu achten, daß der Teig trotzdem gut mit Butter gesättigt wird. Die Teigflächen sollten sehr dünn sein und etwa Tortengröße aufweisen. Sie werden sorgfältig in eine Auflauf- oder Springform geschichtet und leicht ange-drückt. Die einzelnen Schichten kleben nicht aneinander, wenn man den Teig beim Ausziehen mit genügend Butter verarbeitet hat.

Ein Ei und etwas Butter werden gut ver-rührt und die Oberfläche des Fetirs damit be-strichen. Dann wird die Form in den schwach vorgeheizten Ofen geschoben und der Fetir bei mittlerer Hitze gebacken.

Wie der Kous-Kous, so kann auch der Fetir auf mancherlei Art aufgetischt werden. Meist serviert man ihn heiß zu Käse und Salat, oder aber kalt und dick mit Honig bestrichen als Znünibrot.

\* \* \*



**Gewiss! Der neue**

**«ELCALOR-Favorit» ...**

... ist ein erstaunlicher, in mancher Hin-sicht geradezu einzigartiger Elektroherd:

- stufenlose REGLA-Blitzkochplatte (auto-matisch gesichert — stromsparend — eine ELCALOR-Exklusivität)
- neue, 8stufige Fein-regulierung der übrigen Kochplatten
- auto-matische Backofenregulierung Patent ELCALOR-STAT
- schlag- und säurefeste Feueremallie-rung
- Auszeichnung SWB (Die gute Form 1956)
- usw.
- Verlangen Sie unsere Prospekte!

ELCALOR AG. AARAU ● TEL. 064 / 2 36 91





*Maruba Schaumbäder*  
im Dienste Ihrer Schönheit

**Ein Geschenk für die ganze Familie:**

**Der Frau** bringen sie Jugend, Schlankheit und Schönheit —  
**Dem Manne** gute Laune und Wohlbefinden —  
**Den Kindern** Sauberkeit und Vergnügen.

Verlangen Sie ausdrücklich MARUBA, das Schaumbad mit den feinsten ätherischen Ölen!

Nur in Glasflacons zu Fr. —.70, 3.45, 6.30, 14.40, 17.15, 24.75 in allen Apotheken, Drogerien, Parfümerien und beim guten Coiffeur.



**Chemisch reinigen**  
**Färben**  
**Mottenschutz**  
**Teppichpflege**

Küsnacht ZH Tel. 051 90 62 22

Filialen in Zürich, Baden, Bern, Luzern und Winterthur

Depots in allen grösseren Ortschaften, durch das blau-weiss-rote Emailschild mit Fabrikansicht gekennzeichnet. Direkte Sendungen an unsere Fabrikadresse

**Datteln mit Ei**

Auch dieses Schnellgericht wurde erstmals bei den Fellachen zubereitet. Es eignet sich vorzüglich als kleines Nachtessen oder als Zwischenmahlzeit für solche, die gerne an Gewicht zunehmen möchten.

200 g Datteln werden sauber gewaschen, entkernt und eventuell kleingeschnitten. Ein Eßlöffel Tafelbutter wird erhitzt, ein Ei hineingeschlagen, die Datteln beigefügt, und das Ganze schnell und gut durcheinandergemengt. Heiß servieren und vor lauter «Ah» und «Oh» das Essen dieser herrlich duftenden und sehr sättigenden Süßspeise nicht vergessen!

\* \* \*

Auberginen sind in der Schweiz wenig bekannt, wie sehr zu Unrecht, das werden Sie, liebe Leserin, sehen, wenn Sie dieses Rezept ausprobiert haben.

**Auberginen in Tomatensauce**

(für zwei Personen)

Fünf mittelgroße Auberginen, sechs reife Tomaten, oder die entsprechende Menge Tomatenpurée, eine Zwiebel, zwei Knoblauchzehen, Öl, ein Eßlöffel Kochbutter, je eine Prise Salz, Zucker und Pfeffer.

Die Auberginen werden sorgfältig geschält und in etwa  $\frac{3}{4}$  cm dicke Scheiben geschnitten, mit wenig Salz bestreut und eine Viertelstunde lang der Luft ausgesetzt. Dabei ziehen die Auberginen Saft, der abgetrocknet wird. Man bäckt die Scheiben im Öl schwimmend hellbraun, wie Pommes frites, tropft sie ab und stellt sie beiseite.

Tomatensauce: Die Tomaten durch das Passevite treiben, die feingehackte Zwiebel und die Knoblauchzehen in der Kochbutter glasig dämpfen und hierauf die passierten Tomaten beifügen. Leicht salzen und zuckern, damit die Tomaten die Säure verlieren, hierauf Pfeffer begeben und den Jus ohne Wasserzugabe auf kleinem Feuer ganz einkochen. Sobald er dick ist, die Auberginen in einer Pfanne sorgfältig aneinander schichten, Lage für Lage mit dem Jus begießen, das Gericht rasch erhitzen und sehr heiß servieren. Auberginen, auf diese Weise zubereitet, schmecken vorzüglich zu lockerem Reis und grünem Salat und können sehr gut ohne Fleisch serviert werden.

**Gesprenkelter Reis**

(für zwei Personen)

Dieses Reisgericht ist wirklich ganz anders als ein europäisches, allein schon im Aussehen. Die braunen und weißen Reiskörner wirken recht appetitanregend, und durch den Röstprozeß entwickelt sich ein feines Aroma, das man dem sonst recht langweiligen weißen Reis gar nicht zutraut.

Man benötigt 1½ Tassen Reis, einen Eßlöffel Kochbutter, Salz und Wasser.

In der Kochbutter wird die Hälfte des Reises unter stetem Rühren sehr braun geröstet. Rasches Rühren ist gegen Ende erforderlich, da der Reis gerne klumpt und anbrennt. Dann wird die zweite Hälfte des Reises beigefügt und Wasser zugesetzt, etwa 4 cm über dem Reis stehend. Die Pfanne wird zugedeckt, und der schwach gesalzene Reis in 18 Minuten weichgedämpft. Auf einer Platte locker anrichten.

\* \* \*

**Belila**

ist ebenfalls eine schnell zubereitete Süßspeise. Im Orient liebt man sie besonders im Winter als Wärmespender. Bereiten Sie, falls Sie sich Weizenkörner verschaffen können, bei sich zu Hause Belila einmal, wenn Sie Gäste zum Nachtessen haben. Der Erfolg wird nicht ausbleiben.

Einige Handvoll Weizenkörner werden in etwas Wasser in dreiviertel Stunden weichgekocht und lediglich in heißer, gezuckerter Milch und in hohe Gläser angerichtet. Zur Bereicherung streut man ein paar Rosinen und geriebene Haselnüsse obenauf. (Besser noch ist Kokosnuß.)

\* \* \*

**Salat à la orientale**

Im Orient wird der Salat nie «grün» serviert, es werden stets verschiedene Saisonsalate kleingeschnitten, stark gewürzt und zusammen aufgetragen. Zum Beispiel drei Tomaten, einige Radieschen, eine kleine Gurke, etwas Grünsalat. Mit Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und beliebigem anderen Gewürz den Salat anmachen. Zum Schluß werden zwei getrocknete Minzenblätter darüber zerrieben. Diese geben dem Salat eine erstaunliche Frische und Schmackhaftigkeit; es lohnt sich also, diesen Salat einmal auszuprobieren.



**Selbst viele tausende  
Kilometer von der Schweiz**

entfernt können Ihre Freunde  
Stofer Pilz-Konserven genießen.  
Der Export findet praktisch in 4 Erdteile statt. Gibt es einen bessern Beweis für die Güte der

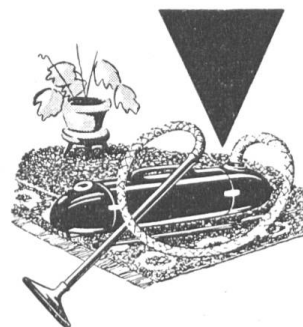


**STOFER PILZ-KONSERVEN**

Rezepte durch die  
Pilz-Konserven AG., Pratteln

**Fridor-  
Comfort**

Staubsauger  
inkl. Zubehör  
nur Fr. 185.—



Im Kaufabonnement monatlich Fr. 16.30  
Grosse Saugkraft, radiostörfrei, 1 Jahr  
Garantie. Vorführungen in unseren Ver-  
kaufsräumen.

*Baumann, Koelliker*

AG für elektrotechnische Industrie  
Sihlstrasse 37 Zürich 1 Tel. 23 37 33



# Der Schnellste, der Beste



Schnelligkeit und die Beherrschung der Segeltechnik sind die zwei unerlässlichen Voraussetzungen zum Sieg in der Regatta.

Auch mit NESCAFÉ gewinnen Sie wertvolle Zeit — er allein erlaubt Ihnen, gewissermassen in Windeseile einen duftenden Kaffee auf den Tisch zu bringen, dessen Aroma selbst verwöhnte Kenner begeistert!

Unsere NESCAFÉ-Spezialisten haben dank langjähriger Erfahrung die Kunst erlernt, aus den verwendeten Kaffeesorten immer das Maximum an Wohlgeschmack und Genuss herauszuholen. NESCAFÉ nimmt Ihnen nicht nur alle Mühe der Zubereitung ab — er mundet auch immer gleich köstlich!



# NESCAFÉ

dank seiner aussergewöhnlichen Qualität behauptet NESCAFÉ den ersten Platz