

Zeitschrift:	Schweizer Spiegel
Herausgeber:	Guggenbühl und Huber
Band:	32 (1956-1957)
Heft:	3
Rubrik:	Mein Lieblingsrezept : Antworten auf unsere Rundfrage : fünfte und letzte 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: 15.01.2026

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



Mein Lieblingsrezept

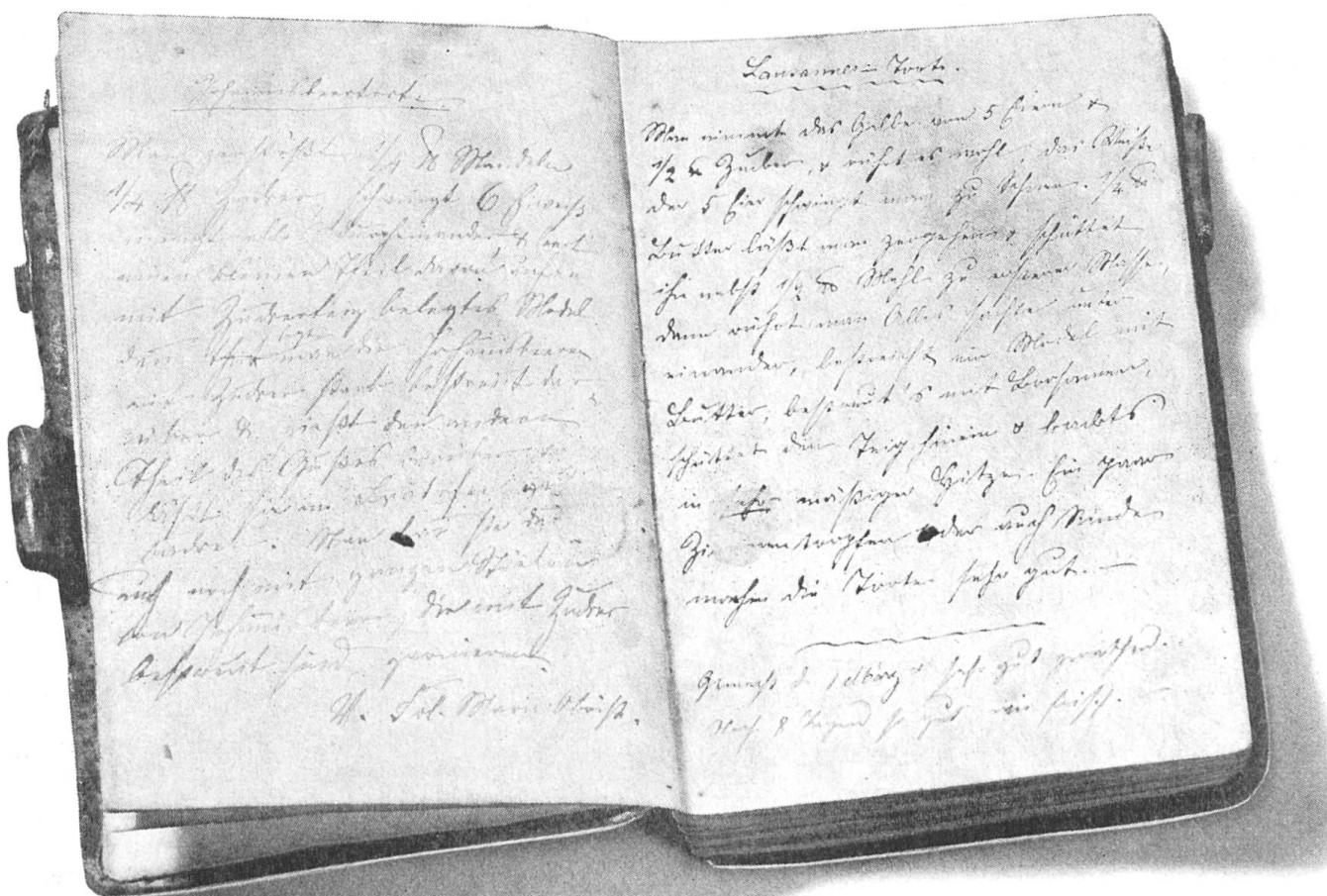
Antworten auf unsere Rundfrage / Fünfte und letzte Folge

Silvesterpastete

Sie haben recht, Frau Guggenbühl, gute, einmalige Rezepte sollte man nicht für sich allein behalten. Das nachfolgende ist ein Familienrezept, das sich von Generation zu Generation vererbt. Es heißt «Silvesterpastete», weil sie das ganze Jahr nie, aber ganz gewiß am Silvester-

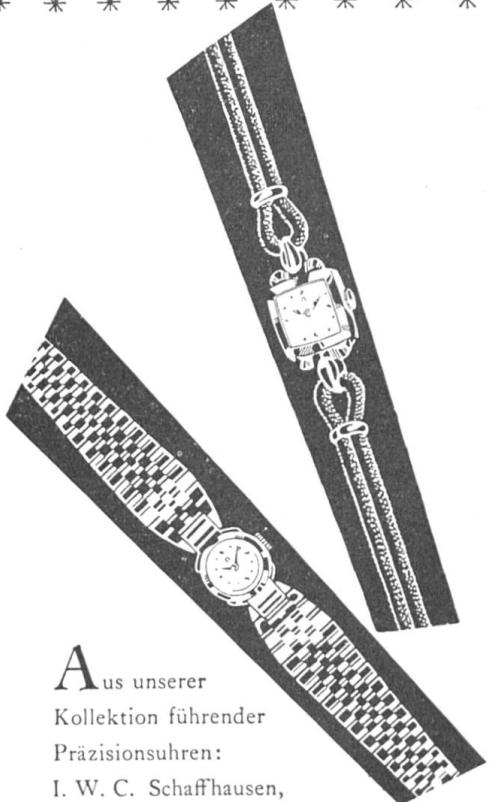
abend auf den Tisch kommt, nachdem sie im mild durchwärmten Kachelofen der Stube gebacken wurde. Ich rate Ihnen, es selbst auszuprobieren!

Eine Springform wird mit einem guten, geriebenen Teig ausgelegt. Dann kommen lagenweise folgende Zutaten hinein: Weißbrot (1-2



Kochbuch aus Urgroßmutter's Zeiten
in Originalgröße

* * * * *



Aus unserer
Kollektion führender
Präzisionsuhren:
I. W. C. Schaffhausen,
Omega, Longines, Zenith,
Girard-Perregaux, Cyma,
Eterna, Certina, Movado ...

Emil Kofmehl

Bahnhofstrasse 61

Zürich



Ein Ausblick auf die Welt von morgen

Ein Physiker blickt in die Zukunft

von Sir George Thomson

Ein Zukunftsbild, das auf den außerordentlichen Forschungsergebnissen der heutigen Wissenschaft beruht und das daher einen gesunden Optimismus ausstrahlt... ein Buch, das sich spannend liest. Leinen Fr. 9.80.

EUROPA VERLAG ZÜRICH

Tage alt, ohne Rinde) wird zerkrümelt; rohes Kalbfleisch, in kleinfingergroße Stücke geschnitten; Speck, aus dem Salz, ebenso geschnitten; einige halbe Zwiebeln, mit Nelken bestrekt.

Nachdem alles schön eben eingeschichtet ist, wird es mit Essig überträufelt. Dann kommt der Teigdeckel drauf, der mit Eigelb bestrichen und mit einer Nadel eingestochen wird. Ist ein Teigrest da, wird er mit Mailänderliförmlie ausgestochen, und dient so dem Deckel als Verzierung. Langsam im mild durchwärmten Ofen backen.

Der Duft, der beim Anschneiden dieser Pastete entsteigt, wenn die ganze Familie erwartungsvoll um den Tisch sitzt, ist nicht zu beschreiben! Da dies ein mündlich überliefertes Rezept ist, sind auch keine Maße angegeben. Es muß natürlich ein richtiges Verhältnis sein zwischen dem fetten Speck, der Brotkrume und dem feuchtenden Essig. Aber eine erfahrene Hausfrau hat ja Fingerspitzengefühl!

D. G.

Székely-Gulyás («Seggeli-Gulasch»)

Es ist dies ein Wintergericht, das uns selbst an kalten Tagen zum Schwitzen bringen kann.

Zutaten: 700 g Schweinefleisch ohne Knochen, von der Rippe oder von der Schulter; 260 g feingehackte Zwiebeln, 7 g Kümmel, 700 g Sauerkraut; eine Zehe Knoblauch; eine Tasse saurer Nidel; Salz und Paprika nach Belieben. (Als Paprikasorte nimmt man am besten den milden und schärft gegebenenfalls mit scharfem nach.)

Zubereitung: Das Sauerkraut muß eine Stunde vorgekocht sein. Das Fleisch wird in kleine Würfel zerschnitten, in etwas Fett angebraten und dann mit den übrigen Zutaten (Sauerkraut, Kümmel, Zwiebel, Knoblauch) vermengt. Salz und Paprika nach Belieben. In einem gut gedeckten Gefäß wird alles weichgekocht, und es muß immer genügend Wasser oder Fleischbrühe vorhanden sein, damit nichts anköchen kann. Ist alles weich und die Flüssigkeit eingekocht, wird der saure Nidel dazugegeben und das Gericht noch einmal kurz aufgekocht.

Für die Paprikawürze empfiehlt es sich, das rote Paprikapulver in etwas Fett wie eine Mehlschweize anzurühren; das Gewürz vermischt sich dann besser mit der ganzen Speise

und behält auch seine feurig rote Farbe. Doch Vorsicht! Das Pulver nur über kleinstem Feuer in heißem Fett röhren, sonst verbrennt der Paprika und wird dunkel.

M. G.

Pumpis

Was das Wort bedeuten soll, weiß ich leider nicht. Ich habe das Rezept von meiner Großmutter, die im Kanton Baselland wohnte, übernommen. Im Baselland ist die Speise heute noch bekannt.

Man kocht Suppenfleisch auf die übliche Art. Etwa eine Stunde vor der Mahlzeit gibt man zwei Kilo ungeschälte Birnen, die man in vier Teile geschnitten und vom Kernhaus befreit hat (Hasenbirnen wäre die richtige Sorte, aber es geht auch gut mit anderen, die vornehmlich eine braune Schale haben und nicht zu weich sind) in einen genügend großen Topf aufs Feuer. Nun streut man viel Zucker darüber (etwa sechs Eßlöffel), fügt $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ Liter Fleischbrühe dazu und läßt stark kochen. Sollten die Birnen zuviel Wasser ziehen, schüttet man wieder etwas von der Brühe ab. Die Birnen müssen nur in wenig Saft gekocht werden. Sollte dieser aber einkochen, so gibt man wieder etwas Fleischbrühe dazu.

Nach einer halben Stunde Kochzeit legt man ein Kilo in Würfel geschnittene Kartoffeln auf die Birnen, streut Salz darüber und röhre ja nicht um. Wenn die Kartoffeln weich geworden sind, schüttelt man die ganze Masse in der Pfanne gut durcheinander und richte den Pumpis an. Unterdessen läßt man 80 g Butter braun werden und gießt diese über den angerichteten Pumpis.

Das vorzüglich schmeckende Gericht serviert man zusammen mit dem Suppenfleisch. Es ist von Vorteil, wenn man den Pumpis etwa eine Viertelstunde vor der Mahlzeit anrichtet, da er sehr lange heiß bleibt.

H. F.

Champignonsgerichte

Wir haben das ganze Jahr hindurch gerne Champignonsgerichte. Die beiden Lieblingsrezepte meines Mannes sind die folgenden:

Salat aus Champignons

Pro Person braucht es 30 bis 40 g. Die Champignons reinigen (daß man sie nie schälen darf, wissen Sie wahrscheinlich) und blanchieren,

WEIHNACHTS-TIPS

Das wär's doch...
einen
jura-Toaster,
mit dem man
eins - zwei - drei
köstliche Toastgerichte
zubereiten kann.
Ab Fr. 34.50 bis Fr. 49.–



Kaffeekenner loben den Kaffee
aus der **jura-Kaffeemaschine**,
denn das Aroma bleibt
voll und ganz erhalten, weil der
Kaffee nur mit Glas
in Berührung kommt. Mit
dieser Maschine bereiten Sie
viel Freude. Fr. 68.50

Einen
jura-Plattenwärmer...
welche Hausfrau wünscht
sich ihn nicht. Das Essen bleibt
immer wunderbar warm,
auch wenn man einmal etwas
zu spät heimkommt.
Fr. 48.– und Fr. 68.50



Ein
jura-Brezeleisen...
der geheime Wunsch
vieler Hausfrauen,
die gerne ihr Konfekt
selbst herstellen.
Eine wirkliche Über-
raschung! Fr. 68.50

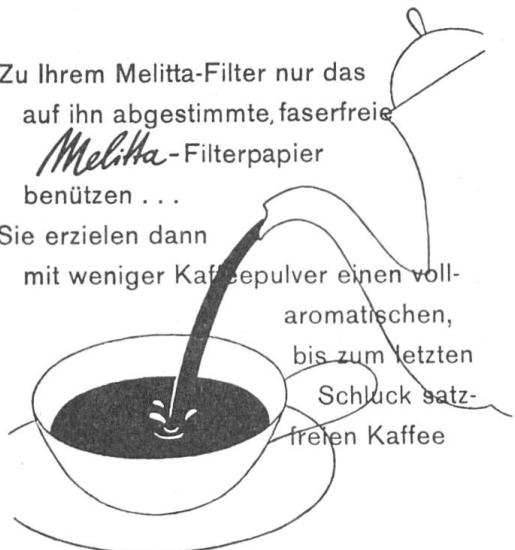
Verlangen Sie den
jura-4-Apparate-Prospekt
im Elektrofachgeschäft
oder direkt
bei der Fabrik

Jura L. Henzirohs AG. Niederbuchsiten-Olten

jura

Zu Ihrem Melitta-Filter nur das
auf ihn abgestimmte, faserfreie
Melitta-Filterpapier
benützen ...

Sie erzielen dann
mit weniger Kaffeepulver einen voll-
aromatischen,
bis zum letzten
Schluck satz-
freien Kaffee



**Der mercerisierte
Maschinen-Nähfaden
URSUS 60/3**

ist ausserordentlich gut vernähbar,
hervorragend gleichmässig und
reissfest. 250 Farben. Verlangen Sie
bei Ihrem Detaillisten URSUS!

ZWICKY & CO. WALLISELLEN



Bestecke von Kiefer

Zürich
Bahnhofstrasse 18

Nähre die Nerven

des arbeitsmüden Körpers mit Spezial-Nerven-
Nahrung Neo-Fortis. Enthält: Lecithin, Calcium, Ma-
gnesium usw. — Hilft rasch und gut. Kleine KUR
Fr. 5.20, Familien-KUR Fr. 14.55, erhältlich in Apo-
theken und Drogerien, wo nicht, durch Lindenho-
Apotheke, Zürich 1, Rennweg 46.

d. h. sie mit kochendem Salzwasser übergießen und gut abtropfen lassen. Dann vermischt man sie mit einer kräftigen Salatsauce oder mit Mayonnaise. Zum Würzen der Sauce verwende ich abwechslungsweise gehackte Chalotten, Zwiebeln, eine Spur Knoblauch, Pfeffer oder Paprika. Dazu kommen Schnittlauch, Peterli oder auch Estragon. Meistens ersetze ich das Öl der Salatsauce durch sauren Nidel.

Dieser Pilzsalat wird am besten, wenn man ihn schon eine Stunde vor Gebrauch anmacht. Ich serviere ihn oft als Vorspeise, immer am Geburtstagsessen meines Mannes und auch hin und wieder, wenn ich Besuch erwarte.

E. L.

Reisgericht mit Champignons und Tomaten

120 g frische, rohe Champignons pro Person, halbieren, oder in etwa 3 mm Scheiben schneiden, mit wenig Pfeffer bestreuen und in Öl kurz anrösten. Gleichviel frische Tomaten in gröbere Würfel schneiden, mit Peterli und Mayonnaise bestreuen und mit wenig fein gehackten Zwiebeln und Knoblauch fünf Minuten dünsten. Mit Bouillonwürfel würzen.

Nun gibt man die Champignons dazu, vermischt alles gut und serviert dieses Gericht zu körnig gekochtem Reis.

E. L.

Eierbrot

Alljährlich zu Weihnachten mache ich ein einfaches Hefengebäck nach dem Rezept meiner Urgroßmutter. So einfach es ist, so sehr schmeckt es jedem, und in unserm Freundeskreis bin ich dadurch «berühmt» geworden.

1 kg Mehl, 125 g Butter, 250 g Zucker, drei Eigelb, zwei ganze Eier, 125 g Weinbeeren, für 20 Rp. Hefe, letztere mit etwas Zucker und lauwarmen Milch anrühren, und mit dem Mehl einen Vorteig machen und «gehen» lassen. Inzwischen werden Butter, Eier und Zucker leicht gerührt und mit den Weinbeeren unter den Teig gemischt, noch etwas Milch beigegeben und alles tüchtig verarbeitet, bis die Weinbeeren herausfallen. Ist der Teig gut aufgegangen, wird er leicht ausgewallt und entweder zu einem Kranz, zu einem Zopf oder kleinen Kuchen verarbeitet, mit Eigelb bestrichen und in guter Hitze gebacken.

Bei Hefengebäck ist darauf zu achten, daß alle Zutaten erwärmt sind und in einem warmen Raum verarbeitet werden.

Ch. B.

Orangenkonfitüre

Mein Lieblingsrezept, weil ich damit allen Freunden, Bekannten und Verwandten «kleine Geschenke, die die Freundschaft erhalten», machen kann.

1. Tag: Drei Pfund Orangen und zwei Zitronen in Viertel schneiden und diese querüber fein schnetzen. Auf je ein Pfund Frucht kommen 1,5 Liter gekochtes Wasser. Dies läßt man 24 Stunden stehen.

2. Tag: Die Masse dreiviertel Stunden ohne Zucker kochen, bis die Schalen weich sind. Wieder 24 Stunden stehen lassen.

3. Tag: Auf je ein Pfund Saft und Fleisch zusammen kommen nun 625 g Zucker. Alles kochen, bis der Saft geliert. Kocht man in kleinen Mengen, etwa eine halbe Stunde, sonst länger.

A. S.

Großmutter-Morf-Chrömli

Auf dieses Familienrezept bin ich besonders stolz, da ich es noch nie irgendwo sonst sah. Etwas für Liebhaber eines weichen, fast schwammigen Guetzlis:

250 g Zucker, 250 g dunkle Schokolade, 5 ganze Eier, 250 g Mehl, 250 g Sultaninen.

Zucker und Eigelb eine halbe Stunde rühren, Schokolade auflösen und beifügen, ebenso Mehl und Sultaninen. Zuletzt den steifen Eierschnee. Die Masse auf gefettetem Blech verteilen. Nicht zu heiß und nicht lange backen (muß weich bleiben). Noch warm in Stücke schneiden, etwa 4–5 cm im Quadrat.

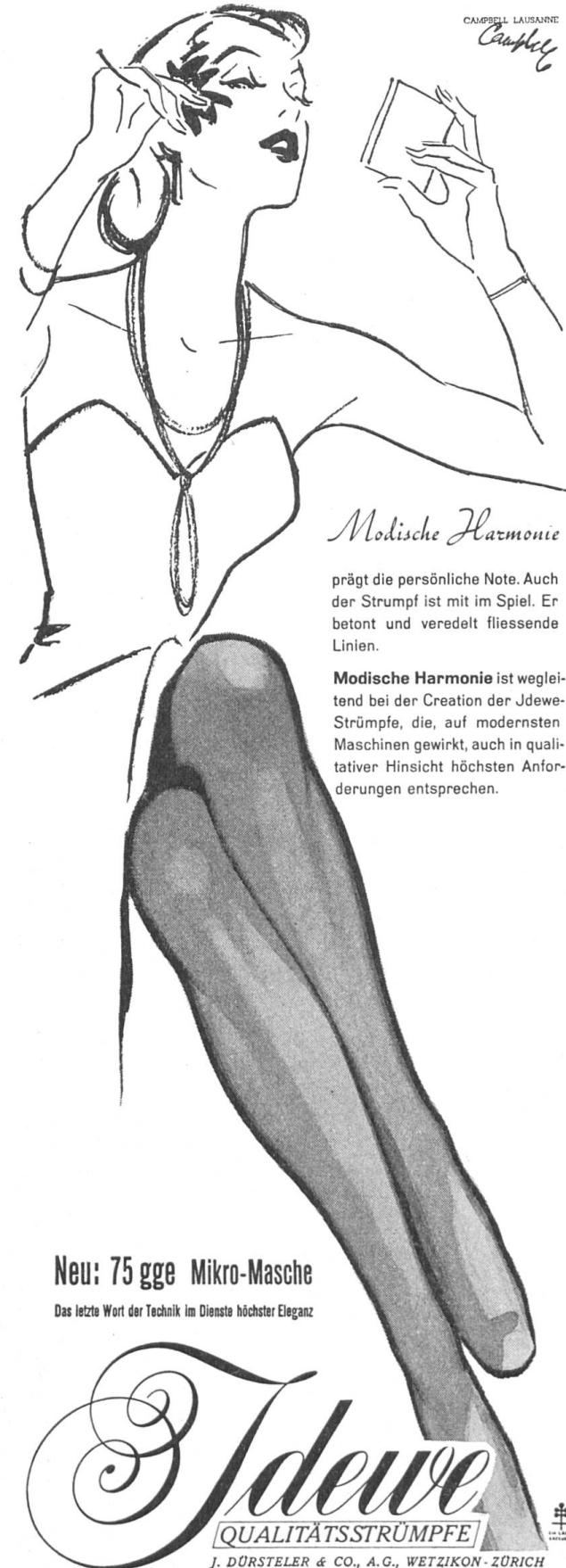
D. W.-M.

Negerhochzeit

Dieses süße Gericht begrüßen die Kinder immer mit Begeisterung. Es wurde bei uns der braunen Farbe wegen so getauft. Zudem schmeckt das Gericht so herrlich, daß eines der Kinder einmal fand, es wäre würdig, an der Hochzeit eines Negerpaars aufgetischt zu werden. Die Speise eignet sich auch sehr gut als Sonntagnachtessen, weil sie im voraus hergestellt werden kann.

Eine längliche Auflaufform wird mit Zwieback ausgelegt, etwa zwei Lagen aufeinander. Darüber gießt man zuerst ein heißes Apfelmus und nachher eine dicke Schokoladecrème, die warm oder kalt sein kann.

V. J.



Für den Feinschmecker!

Stern-Schnitzel

(Rezept für 4 Personen)

Kalbfleischschnitzel (600 g) klopfen und salzen. In Mehl wenden, in «SAIS 10%» anbraten und auf Platte anrichten. 100 g Speckwürfeli im «SAIS 10 %» goldgelb anziehen lassen. 1/4 Knoblauchzehe feingehackt, 50 g Champignons- und 200 g Tomaten-Würfel beifügen; kurz durchdämpfen und über die Schnitzel anrichten. Mit feingehackter Petersilie bestreuen und das Ganze überschmelzen.

Kleine Kartoffelwürfel (800 g) im heißen Wasser aufkochen. Abtropfen und im heißen «SAIS 10 %» goldgelb braten. Auf beiden Seiten vom Fleisch anrichten. Eine Bratensauce aus Würfel bereiten und separat dazu servieren. En Guete!

Jede Hausfrau weiss:
wenn Oel und Fett — dann

SA 11/56



Einfache Blätterteigpastete

Durch die Serie «Mein Lieblingsrezept» ist auf unserem Familientisch in den vergangenen Monaten zur Freude meines Mannes manches uns bisher unbekannte Gericht erschienen. Da ich nicht nur nehmen, sondern auch geben möchte, stife ich hier einen bescheidenen Beitrag dazu. Meine Pastete hat zwei Vorteile: sie ist schnell zubereitet und schmeckt ausgezeichnet.

Zutaten: 400 g Blätterteig (fertig gekaufter eignet sich sehr gut dazu), vier Tomaten, acht ganz fein geschnittene Speckstreifen und etwas geriebener Sbrinz- oder Emmenthaler-Käse.

Eine Springform (Durchmesser 22 cm) mit Mehl bestreuen, Teig auswallen; zwei Stücke in Bodengröße der Springform, den Rest des Teiges für einen sechs Zentimeter hohen Rand verwenden.

In die mit der Hälfte des Teiges belegte Springform vier Speckscheiben und darüber die halbierten Tomaten legen. Salzen. Die Tomaten mit geriebenem Käse bestreuen und den restlichen Speck darauf geben. Den etwas befeuchteten Teigrand an den Rand der Form pressen und das Ganze mit der andern Teighälfte bedecken. Im vorgeheizten Ofen eine halbe Stunde backen.

Die gleiche Pastete kann auch mit gut gewürztem Wurstbrät gefüllt werden. Mit Salat serviert geben beide Pasteten eine reichliche Mahlzeit für drei Personen.

A. St.-M.

Nachwort

Hiemit ist die letzte Folge der ausgewählten Beiträge auf unsere Rundfrage beendet. Da die Rezepte großen Anklang fanden, scheint mir hier der richtige Ort zu sein, eine Frage zu beantworten, die mir sehr häufig und in verschiedenster Form von den Leserinnen des Schweizer Spiegels gestellt wird.

Als Beispiel ein Zitat aus einer Zeitschrift: *Wäre es nicht möglich, die in Ihrer Zeitschrift veröffentlichten Rezepte jeweils auch separat oder bald in gesammelter Form zu erhalten? Es ist nämlich gar nicht immer leicht, die Rezepte des Schweizer Spiegels, die man mit Erfolg ausprobiert hat und gerne aufzuhalten möchte, vor dem Verschwinden zu bewahren, denn jede Nummer geht bei uns, wie sicher auch in jeder andern Familie, von Hand zu Hand.*

So habe ich zum Beispiel die letzten Nummern einer Patientin ins Krankenhaus gebracht und konnte sie leider nicht mehr zurückbekommen. Die darin enthaltenen Rezepte hätte ich aber so gerne aufbewahrt. Was tun? ...

Als vor einigen Monaten der Aufruf zu unserer Rundfrage erschien, sandte mir ein liebenswürdiger Leser als Kuriosität ein altehrwürdiges, über hundert Jahre altes, reizvoll vergilbtes Büchlein in Kleinformat (7×10 cm groß), welches er in der Hinterlassenschaft seiner Mutter aufgefunden hatte (siehe Abbildung Seite 75). Es enthält viele von Hand und in deutscher Schrift geschriebene, aber heute fast unleserliche Rezepte. Auf dem ersten Blatt steht in kunstvoll verschönertem Schreibschrift: «Kochbuch».

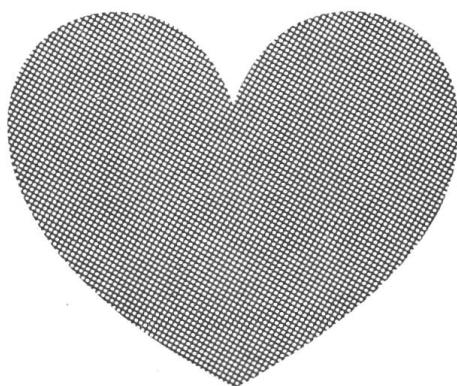
Dieses Kochbuch en miniature bietet ein treffendes Beispiel dafür, wie man früher Rezepte aufbewahrte. Auch viele Beiträge unserer Rezept-Rundfrage haben wir übrigens solchen sorgfältig bewahrten Sammlungen, die von der Mutter oder Großmutter übernommen wurden, zu verdanken. Warum nicht diese schöne Tradition weiterführen?

Die Antwort auf die Anfrage der Leserin lautet deshalb:

Vorläufig werden die Rezepte, die im Schweizer Spiegel erschienen sind, nicht separat veröffentlicht. Legen Sie deshalb ein Heft mit einem schönen Umschlag an: «Rezepte». Praktisch wäre ein Ringheft, das nach Belieben mit neuen Blättern ergänzt werden kann. Falls Sie über die Nummer des Schweizer Spiegels, welche die Rezepte, die Ihnen gefallen, enthält, frei verfügen können, so schneiden Sie sie aus und kleben sie in dieses Heft ein. Wenn das der mit der Fortsetzung des Rezeptes bedruckten Rückseite wegen nicht möglich ist, so schreiben Sie es einfach ab. Einkleben oder abschreiben, beides braucht wenig Zeit. Ziehen Sie aber das Einkleben unter allen Umständen vor, so besteht die Möglichkeit, ausnahmsweise eine zweite Nummer des gleichen Heftes zu erwerben, dann ließe sich jedes Rezept in seiner ganzen Länge ausschneiden. Für die also havarierte Nummer fänden Sie bestimmt einen großzügigen Leser, welcher Ihnen die herausgeschnittenen Seiten keineswegs übelnähme.

Ihr Rezeptheft, das natürlich nicht ausschließlich Schweizer-Spiegel-Rezepte enthält, wird Ihnen immer wieder Anregung bieten, ja sogar manchmal Helfer in der Not sein.

H.G.



Ans Gute gewöhnt man sich gern

so auch an

KAFFEE HAG

denn KAFFEE HAG, der coffeinfreie echte Bohnenkaffee, ist ganz ausgezeichnet im Geschmack. Er hat Duft und Fülle. Viele trinken ihn, weil er so gut schmeckt, und verspüren dann bald, wie wohltuend er für Herz und Nerven ist und wie gut sie danach schlafen können.

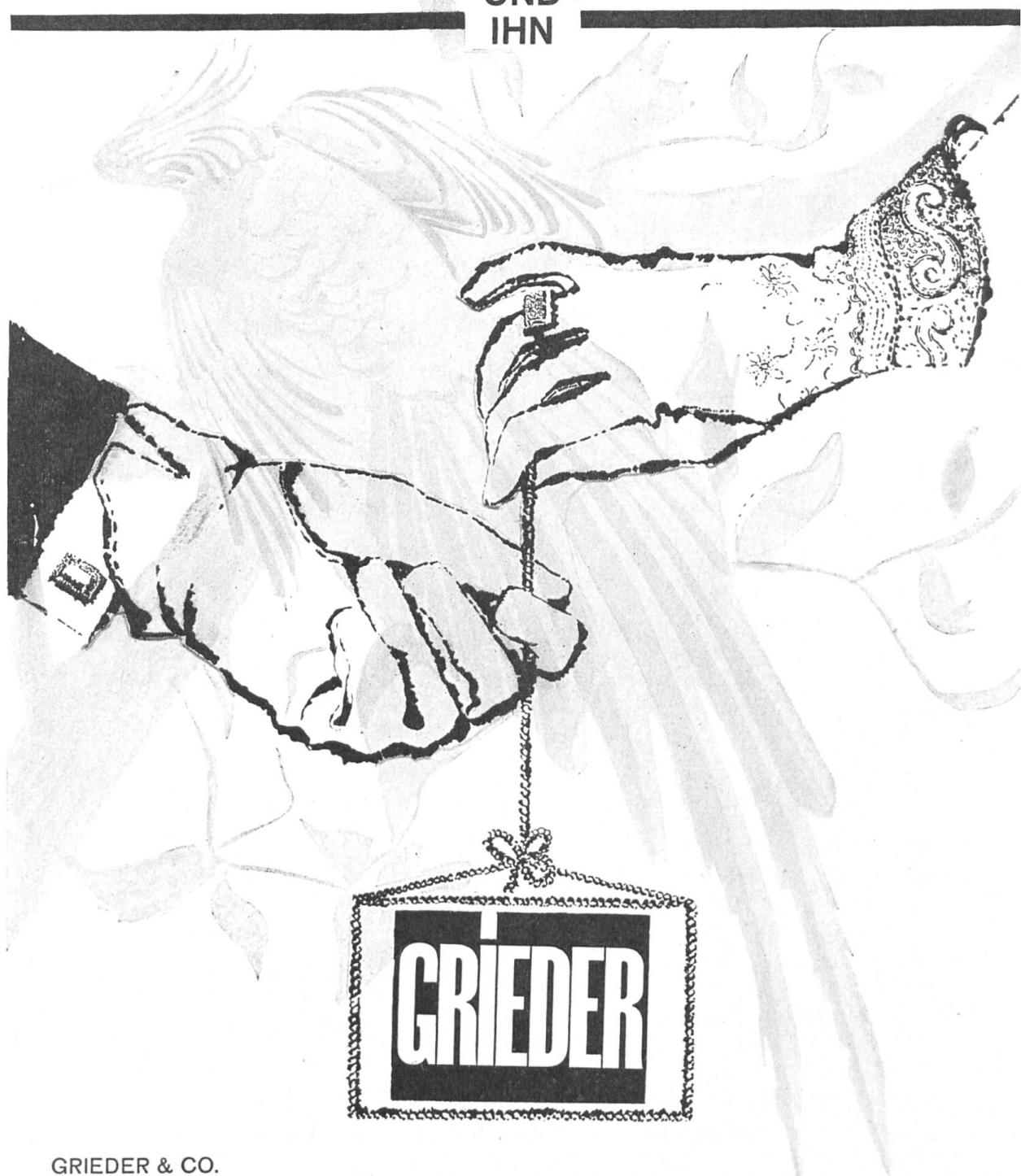
Für alle, die es eilig haben oder es sich bequem machen wollen, gibt es jetzt HAG-EXTRAKT in Pulverform. Probieren Sie ihn. Er ist etwas Besonderes. Man erkennt ihn am feinen, reinen Geschmack.

HAG EXTRAKT

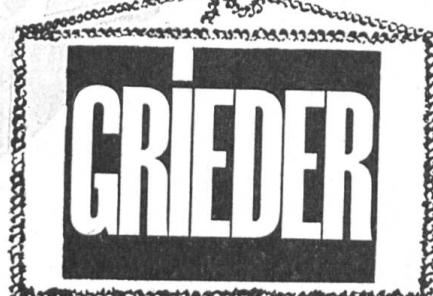
AUS 100% KAFFEE HAG



ELEGANZ
FÜR
SIE
UND
IHN



GRIEDER & CO.



Zürich
Luzern
St. Moritz
Bürgenstock
Kloten-Airport