

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 32 (1956-1957)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Reis : einmal anders zubereitet  
**Autor:** Welti-Nigg, Jeanne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1073109>

#### 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>**

# K U C H E N - S P I E G E L



## Reis – einmal *anders* zubereitet

von Jeanne Welti-Nigg

Reis ist eine Speise, die auf verschiedene Art und Weise zubereitet werden kann – und, wenn richtig gekocht, ausgezeichnet mundet. Neben unserem bekannten Risotto und dem Milchreispudding (bei dem leider der Reis in eine Form gepreßt wird), gibt es viele andere Variationen, die bei uns weniger bekannt sind, an denen aber alle Feinschmecker, welche sich für neue, ihnen bisher unbekannte Gerichte interessieren, Freude haben werden.

Der wichtigste Grundsatz bei der Zubereitung von Reis ist, daß er stets körnig und nie pappig gekocht sein muß. Man sollte beim Essen des Reises, selbst wenn er in etwas Flüssigkeit aufgetragen wird, glauben können, man esse frische Nüsse. Ja, jedes einzelne Körnchen sollte von der Zungenspitze gefühlt werden, bevor es den Gaumen passiert!

### *Chinesischer Reis*

Er wird in China an Stelle von Brot gegessen. Man kocht ihn in viel Wasser (wie Teigwaren), aber ohne Salz. Wenn er gar ist, wird er durchgesiebt und trocken serviert. Der chinesische Reis ist natürlich fad und schmeckt am besten zu einem sehr stark gewürzten Gericht oder zur chinesischen Reistafel. Diese besteht, neben dem Reis, aus unendlich vielen verschiedenen Platten und Plättchen. Von jeder Platte wird nur ein wenig herausgeschöpft, und auf den Reis, den man nicht etwa wie bei uns in einem Teller, sondern in einem Chacheli serviert bekommt, gelegt. Der Reis wird mit den Zutaten gemischt und wenn möglich statt mit einer Gabel mit zwei Stäbchen gegessen, und zwar werden diese gleichzeitig von der

rechten (respektive von der linken) Hand gehalten.

Da die richtigen Zutaten für diese chinesische Spezialität bei uns nicht erhältlich sind, muß man sich mit Ersatz zu helfen wissen. Das verstand meine Mutter ausgezeichnet, und sie tischte uns auf diese Weise tatsächlich wunderbare, nach echter chinesischer Reistafel schmeckende Platten auf. Von ihr habe ich folgende Zubereitungen gelernt (Zutaten für sechs Personen):

1. Zwei Kilo Chinesenkohl und drei Zwiebeln werden fein geschnitten, gesalzen und in heißem Fett hellbraun gebraten. Gleichzeitig wird unter stetem Umrühren etwas Suppenwürze hineingegeben.
2. Ganz feine Nudeln, wenn möglich selbst gemacht, in Salzwasser kochen. Ein Pfund Spinat, nicht zerhackt, in Fett schmoren und salzen. Die Nudeln beifügen und mit Bouillon würzen.
3. Ein Pfund geschnetzeltes Schweinefleisch salzen und mit gehackter Zwiebel und Suppenwürze kochen. Sobald es gar ist, mit vier Eiern eine französische Omelette herstellen und mit etwas Weißwein das Fleisch und die Omelette durcheinanderrühren.
4. Geschälte Mandeln rösten. Ein Pfund geschnetzeltes Kalbfleisch unter ständigem Rühren braten, salzen und mit Suppenwürze gar kochen. Zuletzt die Mandeln daruntermischen.  
Zu dieser Mahlzeit trinkt man ungezuckerten chinesischen Tee.

*Reis zu einer Curry-Speise,  
zu Ragout usw.*

In eine Pfanne mit Reis und Salz wird soviel Wasser hineingegossen, daß es gerade den Reis zudeckt. Er wird auf großer Flamme gelassen, bis er aufwallt, dann etwa 20 Minuten auf kleiner Flamme zugedeckt gekocht. Er darf dabei nie umgerührt werden. Will man ihn noch trockener und luftiger, oder ist er fertig, bevor man ihn servieren kann, wird er einfach in den vorgeheizten, aber abgestellten Ofen gestellt. So darf die Wartezeit bis zum Essen ruhig um eine Viertelstunde verlängert werden, ohne daß der Reis unterdessen zu weich würde.

*Spanischer Reis  
oder «Riz à la Valencienne»  
wie wir ihn nennen:*

Er wird gekocht wie der vorhergehende, nur kommen zum Reis noch allerlei Gemüse in die Pfanne: z. B. Rüebli, in Stückchen geschnitten Bohnen, Erbsli, Kohlrabenwürfelchen (diese letztern werden etwas später hineingelegt, da sie schneller gar sind, und sonst verkochen würden), sowie Crevetten oder Scampi und Muscheln (moules, coqs oder auch andere) und etwas geschnetzeltes Schweine- oder Kalbfleisch.

*Mexikanischer Reis*

Er wird in einer Pfanne unter stetem Umrühren mit einem Holzlöffel in Fett braun gebraten. Ist er schon ziemlich braun, werden noch drei in Stücke geschnittene Tomaten mitgebraten. Dann salzen, eine Knoblauchzehe dazugeben und mit Wasser zudecken. Nun wird er gleich wie der Curry-Reis behandelt. Es ist darauf zu achten, daß er dunkel genug gebraten wird, denn wenn das Wasser hinzukommt, wird er wieder heller. Dieser Reis muß sehr trocken und luftig bleiben.

Zum mexikanischen Reis kann man alle möglichen Fleischgerichte, sowie Thon und Sardinen verwenden.

Ausgezeichnet ist er aber auch zu den »huevos rancheros«. Das sind Eier nach mexikanischer Art. Auf eine Maisflade (da sie hier nicht erhältlich ist, kann man an ihrer Stelle eine Schnitte Polenta oder ein Toastbrot verwenden) werden eine Tranche Schinken und ein Spiegelei gelegt.

*Milchreis*

wie ihn meine Großmutter in Mexiko für mich zubereitete, und ich ihn schon als kleines Kind gern hatte und noch heute liebe: Der Reis wird in viel Milch und Wasser (drei Viertel Milch auf ein Viertel Wasser) mit Zucker, Zimt oder Vanille und mit frischen Orangenblättern (falls keine erhältlich sind mit Orangenessenz) gekocht. Beim Servieren muß er sehr flüssig, fast wie eine Suppe sein.

*Reisresten*

Daraus lassen sich ausgezeichnete Gerichte herstellen.

1. Mit Tomatensauce oder Nidel und Käse im Ofen kurz gratinieren.
2. Zucchetti der Länge nach aufschneiden, das weiche Innere herausnehmen, mit dem Reis vermischen und in die Zucchettihälften einfüllen. In einer zugedeckten Pfanne oder im Bratofen kurz dämpfen. Statt Zucchetti lassen sich auch Tomaten verwenden.
3. Den Reis zu Croquetten formen, diese in einem geschlagenen Ei wenden, in Paniermehl rollen und kurz braten.
4. Aus Reis, feingehacktem Schweine- und Kalbfleisch und gehackten Zwiebeln werden Kügelchen gemacht, diese in einem Sud gekocht und in einer weißen Sauce serviert.





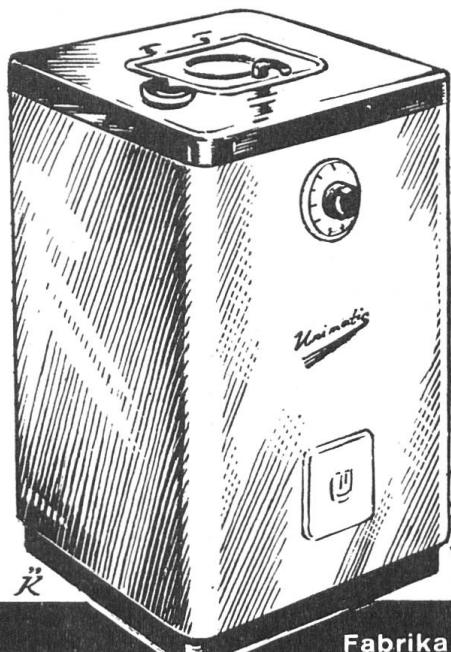
Für alle Zwecke die geeignete Waschmaschine...



So glänzend sich die zehntausendfach bewährte, beliebte Waschmaschine TEMPO für Ihre Wohnung oder Ihr kleines Eigenheim eignet, so einwandfrei löst die in jeder Beziehung vollautomatische Waschmaschine UNIMATIC-Favorite das Waschproblem in Mehrfamilienhäusern, Gewerbebetrieben und in Ihrem Einfamilienhaus

Der Fachmann gibt ihr wegen ihrer wohl durchdachten Konstruktion aus bestem Material und der doppelseitigen Lagerung ihrer Trommel den Vorzug; die Hausfrau wünscht sich deshalb keine andere, weil sich die UNIMATIC-Favorite dank Obeneinfüllung äusserst bequem in natürlicher Haltung bedienen lässt.

Die UNIMATIC-Favorite arbeitet restlos vollautomatisch, Trommel, Bottich, Boiler und Abschlussdeckel sind aus rostfreiem Chromnickel-Stahl hergestellt, Vorwasch- und Hauptwaschmittel können gleichzeitig zugeführt werden, sie besitzt tatsächlich alle Vorteile, die Hausfrau und Fachmann bei einer vollautomatischen Waschmaschine vor aussetzen.



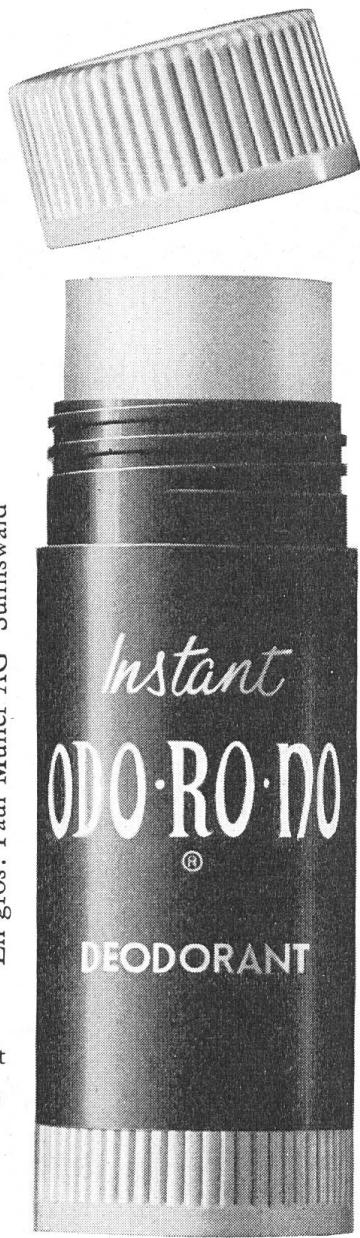
**Unimatic**  
FAVORITE

4 UND 6 KG. INHALT



Fabrikant: VERZINKEREI ZUG AG., ZUG, Tel. (042) 4 03 41

Demonstrationen an der Mustermesse Halle 20 Stand 6520



En gros: Paul Müller AG Sumiswald

Deluxe-Dreh-Stift  
(grösserer Inhalt)

Fr. 3.40 + Lux.

Schiebestift

Fr. 2.70 + Lux.

Der angenehme



mit den grossen

Vorteilen...



Der erfrischende Odorono-Stift stoppt nicht nur augenblicklich jeden Körpergeruch. Er verhütet auch leichte Transpiration. Nach der *neuen Formel* wirkt er noch angenehmer und erfrischender. Der Odorono-Dreh-Stift ist praktisch: Man dreht ihn wie einen Lippenstift aus der Hülse. Der Inhalt ist gross und ausgiebig. Odorono bietet Ihnen Sicherheit und angenehm kühlende Erfrischung.

*PS Für eilige Männer:  
Rascher und angenehmer  
als mit dem erfrischenden  
Odorono-Drehstift können  
Sie sich nicht vor  
Körpergeruch schützen.  
Ein Strich schützt  
augenblicklich.*

sicher ist sicher

# ODO·RO·NO