

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 34 (1958-1959)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Die Vorspeise braucht nicht unbedingt aus Austern oder Hummer zu bestehen  
**Autor:** Deflandre, Anna  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1073184>

#### **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:** 08.01.2026

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

# KÜCHEN-SPIEGEL



## DIE VORSPEISE braucht nicht unbedingt

aus Austern oder Hummer

zu bestehen

von Anna Deflandre

Wir beginnen unser Mittagessen täglich mit einem Hors-d'œuvre und dies ohne zusätzliche Belastung für den Magen und das Budget. Diese Vorspeise besteht nämlich in der Regel weder aus Muscheln noch Crevetten, obwohl wir diese Meeresbewohner keineswegs verachten, da sie es neben ihrem feinen Geschmack in sich haben, uns im Nu die Erinnerung an herrliche Ferien in der Bretagne und ans Wasserschlucken beim Schwimmen im Ozean auf die Zunge zu zaubern. Auch sie kommen jeden Winter ein- bis zweimal auf den Tisch, aber immer als etwas Besonderes, Festliches.

Auch ins andere Extrem sind wir nicht verfallen: wir sind durchaus keine Rohkostfanatiker, und ich kann mir meine Lieben schwer vorstellen, wie sie um den Tisch herumsitzen und als ersten Gang pflichtbewußt Sellerie- und Rüeblistengel kauen.

### Gemütlicher Anfang

Nein, wenn ich jeden Tag eine Vorspeise auf den Tisch bringe, so geschieht es weder aus einem bestimmten Prinzip noch aus Snobismus, sondern einzig und allein weil es uns Freude macht. Ich finde es ungemein wohltuend, daß auf diese Weise schon ein Gericht

fixfertig auf dem Tisch steht, wenn sich die ganze Familie zuhause einstellt. So bin ich zum Empfang bereit und kann dann ruhig mit der ganzen Gesellschaft an den Tisch sitzen. Nichts pressiert, nichts wird kalt. Langsam und gemütlich machen wir uns hinter die Vorspeise, und bis dann die warmen Platten an die Reihe kommen, und ich alle Hände voll zu tun habe mit Schöpfen, Zerschneiden, Nachhelfen und Ermahnern, hat die ganze Tischrunde bereits das Wichtigste aus ihren morgendlichen Erlebnissen erzählt; alle sind gut gelaunt und verträglich, da nichts mehr von hungriger Ungeduld zu spüren ist.

Weil die Kinder mit uns essen, haben wir zuvor nicht auf die tägliche Suppe verzichtet, die wir dick und minestroneartig lieben. Aber ich habe sie auf den Abend verlegt, wo sie, gefolgt von Salat, Joghurt, Früchten und gelegentlichen Fleischresten vom Mittagessen für uns Eltern den Hauptbestandteil des Essens bildet.

### Und worin besteht unser so beliebtes Hors-d'œuvre?

Das Mittagessen, das wie gewohnt aus Fleisch, einem Gemüse und Kartoffeln oder Teigwaren besteht, wird einfach aufgeteilt: entweder das Gemüse oder die Kartoffeln, ja manchmal sogar das Fleisch in Form von Schinken oder Aufschnitt wandern an den Anfang des Speizzettels, werden kalt aufgetischt und erhalten die Bezeichnung «Vorspeise». Diese Lösung eröffnet uns eine ungeahnte Menge von Kombinationsmöglichkeiten, gestaltet das Kochen interessant und läßt sich, wie gesagt, durchführen ohne irgendwelche Mehrbelastung.

Ist es das Gemüse, das als Vorspeise zubereitet werden soll, so wird im Sommer und im Herbst schon der morgendliche Gang durch den Garten zu einem Genuß. Welche Fülle von Möglichkeiten: Sind es die roten Tomaten, auf

die meine Wahl fällt, so kann ich sicher sein, daß die ganze Familie guter Laune wird beim Anblick der roten Scheiben, die ich jeweils auf einer flachen Platte ausbreite, mit zerhacktem Ei und Peterli bestreue und mit Salatsauce beträufle. Oder soll ich einen kühlen Gurken-salat bereitstellen?

Und wenn im Salatbeet ein Kopf nach dem andern in die Höhe steigen will, und wir uns geradezu beeilen müssen mit Salatessen, so besteht unsere Vorspeise aus einer großen, tiefen Schüssel voll Salat, auf dem in Viertel geschnittene Eier einen Stern bilden. Wieder eine Augenweide! Dabei soll aber die Salatsauce vorerst zutiefst in der Schüssel ruhen, und erst im letzten Moment, wenn schon allen das Wasser im Mund zusammenläuft, der Salat angemacht werden.

In der Bohnenzeit, wo wir mit dem besten Willen nicht mehr als zweimal in der Woche Bohnen essen wollen, auch wenn sie einmal zu grilliertem Fleisch und einmal mit einer Waadtländer Saucisson gekocht serviert werden, so haben wir mit dem System «Vorspeise» noch die Möglichkeit, unsere Bohnen als dunkelgrün glänzenden Bohnensalat, bei dem wir weder an Öl noch an Zwiebeln sparen, an die Familie zu bringen.

Dasselbe geschieht auch mit dem so beliebten Gemisch von Erbsli und Rüebli, das bald als Gemüse in der Mitte, und bald als Salat oder mit Mayonnaise zusammen zu Beginn des Menus steht.

Stehen aber diese grünen Gemüse in der Mitte, so wandern nun an ihrer Stelle die Kartoffeln in Form von Kartoffelsalat an den Anfang, wobei unbedingt die Regel gilt: wenig aber ganz gut! Wir wollen uns schließlich nicht den Magen füllen mit einem Kartoffelsalat, der Mühe hat, hinunterzurutschen.

### Auch im Winter eine kühle Vorspeise

Und wie sieht nun die Sache im Winter aus? Genau gleich gehe ich vor wie im Sommer: entweder das Gemüse oder die «Kohlenhydrate» werden kalt gegessen. Es ist erstaunlich, wie gern wir selbst bei der größten Kälte unsere von der trockenen Winterluft und der Zentralheizung ausgedörrten Kehlen mit einem Salat geschmeidig machen. Und das im Winter von uns allen geliebte Sauerkraut, die weißen Bohnen mit Speck und was dergleichen währschafte Wintermenus sind, nehmen wir nach einer



## Wenn Sie einmal

das

FARBTÖNENDE SHAMPOO POLYCOLOR probiert haben, können Sie nie mehr darauf verzichten. In 20 Minuten Haarwäsche (keine Färbung) erhalten Sie genau den Farnton, den Sie sich wünschen und der so wunderbar natürlich wirkt.



PROFAR S.A. - Genève - Die Tube Fr. 2.25

### GUTSCHEIN

Gegen diesen Gutschein erhalten Sie kostenlos 1 Tube Polycolor-Shampoo. Geben Sie genau an:  
Jetzige Nuance: ..... leicht ergraut? .....  
Gewünschte Nuance: .....

PROFAR S.A., Carouge-Genève

### Das ist zünftig ...

#### Zunft-Steaks (Rezept für 4 Personen)

4 Kalbssteaks à 200 g würzen, in Mehl wenden und in heissem SAIS-Oel langsam goldbraun braten. Den Fond mit 1 dl Bouillon und 2-3 Esslöffel Weisswein auflösen; etwas Zitronensaft, 1 Essl. gehackte Petersilie und 1/2 gehackte Knoblauchzehe beifügen, kurz einkochen und mit 1 Essl. «SAIS 10 %» binden. Die Steaks anrichten und mit der Sauce überziehen. Dazu servieren wir Crème Suisse: 1/2 l Milch mit 1 Essl. «SAIS 10 %» und einer Prise Salz aufkochen; 150 g Mehl einrühren und zu einem dicken Brei kochen. Vom Feuer ziehen, mit 2 Eigelb und 125 g geriebenem Emmentaler mischen und ca. 2 cm dick auf ein gut eingefettetes Kuchenblech streichen. Erkalten lassen, in Würfel schneiden, panieren und in heissem SAIS-Oel halbschwimmend backen . . . und Grünsalat mit feinem SAIS-Oel angemacht!

Jede Hausfrau weiß:  
wenn Oel und Fett – dann



SA 5/58



... *herrlich das  
neue Maruba  
Lanolin  
Schaumbad!*

MARUBA hat für alle, die eine trockene und spröde Haut haben, eine Überraschung: das neue MARUBA-Schaumbad «Ardisia» mit Lanolin-Spezial. Sie werden begeistert sein, denn das Maruba-Lanolin-Schaumbad ist eine vollständige Schönheitsbehandlung, welche die Haut nährt, geschmeidig macht und köstlich parfümiert.

**Neu: Maruba Ardisia**

Für trockene Haut: MARUBA-Ardisia, Flc. zu Fr. 1.85 (für 2 Bäder); Fr. 4.05; Fr. 7.45; Fr. 16.50; Fr. 28.90 (ca. 120 Bäder) + Lux.



ZWIEBACKFABRIK HUG MALTERS

leichten, kühlen Vorspeise immer mit doppelter Lust in Angriff, wie es sicher nach einer nahrhaften Wintersuppe nicht der Fall wäre.

Natürlich heißt es immer überlegen: ein Kabissalat zum Beispiel gehört nicht vor das Sauerkraut! Sonst aber, sei es vor Kartoffelstock, vor Teigwaren oder vor Reis, ist der zarte, weiße Kabissalat immer eine billige und sehr beliebte winterliche Vorspeise.

Nach dem Garten ist es nun im Winter der Keller, der uns viele Möglichkeiten bietet: haarfein geraffelten Rüebli-salat, mit viel Öl und wenig Essig oder Citrovin angemacht. Dazu eines meiner Küchengeheimnisse: in den Rüebli-salat mahle ich immer ganz wenig Pfeffer, obwohl ich sonst die Pfeffermühle äußerst selten zur Hand nehme. In den Selleriesalat dagegen, der im Winter auch oft unser Mittagessen einleitet, kommt viel Öl und Senf, aber kein Essig.

Ein anderes Wintergemüse, den Lauch, bereite ich folgendermaßen als Vorspeise zu: für jede Person binde ich drei bis vier eher dünne, weiße Stengel zu einem Bündel zusammen und koch sie im Salzwasser weich. Dieses portionenweise Anrichten gibt etwas Arbeit, aber es macht allen Freude und verhindert, daß aus dem Lauch ein unappetitliches Geschlamp entsteht. Dazu serviere ich eine Mayonnaise oder eine Vinaigrette, und genau wie Spargeln tauchen wir die Stengel, die daher nicht allzu weich gekocht werden dürfen, von Hand in die Sauce. Ein bei groß und klein äußerst beliebtes Gericht.

Als grüne Abwechslung im winterlichen Speisezettel setze ich gelegentlich einen Salat aus Büchsenbohnen oder Büchsenerbsen vor ein sonst «weißes» Mittagessen. Aber trotzdem werden gegen Ende des Winters die ersten frischen, zartgrünen, frühlingshaften Vorspeisen mit Sehnsucht erwartet. Und man ist ja zu Beginn des Frühlings so bescheiden: Schon Butterbrote mit feingehacktem Schnittlauch und wenig Salz darauf zaubern durch ihren Anblick Frühlingsstimmung auf den Tisch. Dabei habe ich bemerkt, daß besonders bei älteren Herren feiner, aber wirklich ganz feingehackter Knoblauch neben dem Schnittlauch großen Anklang findet.

Und Welch fröhlichen Auftakt bieten uns im Frühling die ersten, zartrosefarbigen Radieschen aus dem Treibbeet. Ich lasse dabei immer ein bis zwei Zentimeter vom grünen Kraut stehen, was appetitlich für die Augen und zu-

gleich praktisch für die Finger ist, und vorsorglich streiche ich dazu in der Küche schon zum voraus Butterbrote für die Kinder. Diese mildern den noch ungewohnten, leicht beißenden Geschmack.

Nicht vergessen will ich unter den Frühlingsvorspeisen den Nüßlisalat, der vom Februar an so oft auf unserm Mittagstisch erscheint und, mit halbierten Eiern garniert, schon eine leise Osterstimmung andeutet. Darum säe ich im August an jedem freiwerdenden Platz im Garten stumpfblätterigen, spitzblätterigen und großblätterigen Nüßlisalat.

Etwas später und mit ganz besonderem Jubel empfangen, kommen dann die ersten Spargeln mit Mayonnaise oder Vinaigrette auf den Tisch. Nicht nur, daß wir alle deren feinen Geschmack über alles schätzen, sondern schon das Spargelstechen im Garten wird zu einer Familienangelegenheit. Mit einem wahren Indianergeheul entdecken die Kinder die ersten violetten Spitzen, und eifrig graben die kleinen und kleinsten Hände in der weichen Erde, um die weißen Stengel freizulegen, die abzuschneiden aber unverletzbares Vorrecht des Vaters bleibt. Und welche Freude, wenn dann ein jedes einen von ihm gefundenen Spargel von ganz besonderer Form auf der Platte zu entdecken glaubt.

### *Zur Abwechslung: Fleischsalat und Schinkenrollen*

Wenn es nun aber das Fleisch ist, das an den Anfang des Menus rücken und als Vorspeise dienen soll? Diese Lösung wähle ich mit Vorliebe, wenn ich aus irgend einem Grund das Kochen meiner im Kochen nicht sehr bewanderten Hilfskraft überlassen muß. Bei der großen Auswahl in unseren Metzgereien sind die Möglichkeiten beinahe unbeschränkt.

Bei heißem Wetter ist der Wurstsalat sehr beliebt, und er hat den Vorteil, daß sich die Kinder, auch die kleinen, allein damit zurechtfinden. Dies ist ein Grund mehr, warum ich ihn gerne als Vorspeise wähle, wenn ich einmal über ein Mittagessen nicht daheim sein kann.

Die gleichen Vorteile bietet ein Salat aus kaltem Braten oder Siedfleisch, so daß ich recht oft bewußt das Bratenstück zu groß wähle, im Gedanken, es gebe dann am folgenden Tag noch eine angenehme, erfrischende Vorspeise.

*Mama,  
badest Du auch  
mit  
Balma-Kleie?*



Ja, sehr gern. Vielleicht schenkt Papi mir einen Karton Balma-Kleie-Vollbad zu Weihnachten, weil mich diese milden, weichen Bäder so schön machen, und dir einen Karton Balma-Kleie-Kinderbad, weil die kleinen Säcklein so praktisch sind für dich und deine zarte Haut gesund und rein erhalten.

*Zlinn*

Der  
Coiffeur  
für  
hohe Ansprüche

Zürich 1  
Poststraße 8  
Telephon 27 29 55

**S T E T S « I M S C H U S S »**



wenn Sie täglich ein- bis dreimal

**Biotta-Säfte**

trinken. Aus frischen Gemüsen, veredelt durch biologische Milchsäuregärung.

Ein Produkt der GEMÜSEBAU AG. TÄGERWILEN  
Im Reformhaus u. fortschrittlichen Detailgeschäften

## Warum sollen Frauen leiden?

Femium-Tropfen, ein pflanzliches Präparat gegen Schmerzen und Unbehagen während der kritischen Tage. Die moderne Pflanzenheilkunde entwickelte in Femium-Tropfen ein zuverlässig wirkendes Arzneimittel. Zu haben in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Bitte, verlangen Sie den interessanten Prospekt! Femium-Tropfen, Flasche Fr. 3.30.

Laboratorium Dr. A. Zelger, Stans NW

## Wenn Sie Socken stricken,



die schön und angenehm zu tragen und dauerhaft sein sollen, dann wählen Sie die beliebte

## H.E.C.-Wolle Arwetta-Perlon

Sie werden davon begeistert sein. Für Phantasiesocken verlangen Sie am besten die Spezialpackungen Arwetta-Perlon Combi-Sock und Combi-Socquettes,

natürlich eine



Wolle



Gratismuster durch La Medicalia GmbH., Casima / Ti.

Und zu welch freudiger Überraschung und endlosen Erörterungen geben jeweils die gefüllten Schinkenrollen Anlaß! Nicht daß darin große Schätze verborgen wären: ein halbes Ei, ein Cornichon, ein Stück Tomate, einige Radieschen, und was dergleichen Kleinigkeiten mehr sind. Die Hauptsache ist, daß in jedem Cornet etwas anderes steckt, was dann einen regen und oft lauten Tauschhandel ins Leben ruft.

Auch Fische eignen sich ausgezeichnet zu einfachen Vorspeisen. Der Hausarzt hat mir empfohlen, den Kindern so oft wie möglich Fisch aufzutischen. Doch ist es meistens umständlich und aufregend, zusammen mit kleinen Kindern gebackenen oder gedämpften Fisch zu essen. So ziehe ich es vor, ihn meiner Gesellschaft in ungefährlicher Form als Vorspeise zuzuführen: als Brötchen mit einem reichlichen Aufstrich von zerdrückten Sardinen und Butter oder als Ton mit Mayonnaise. Und regelmäßig, wenn ich ein Stück Meerfisch im Fischsud zubereite um es mit einer Capernsauce zu servieren, wähle ich es so groß, daß ich zwei oder drei Tage darauf den Rest mit einer Mayonnaise als Vorspeise verwenden kann. Um zu verhindern, daß in dieser Zeit der Fisch austrocknet, stelle ich ihn, von Fischsud bedeckt, in den Kühlschrank.

Natürlich wähle ich an Tagen, wo das Fleisch zu Beginn des Menus steht, nicht Kartoffelstock als pièce de résistance, sondern ein Gericht, das sich gut «fleischlos» essen läßt, wie etwa Tomatenspaghetti mit Salat oder Spinat mit angebratenen Kartoffelwürfelchen.

## Wie ich Austern zubereite

Anders ist es dagegen bei Sonntags- und Festessen: da schlagen wir auch nach einer reichen Vorspeise den Braten nicht aus. Und es kann dann, wie eingangs erwähnt, sogar vorkommen, daß als Vorspeise ausnahmsweise einmal Austern oder Muscheln den Weg auf unsern Tisch finden.

Die geöffneten Austern ordne ich auf einer flachen Platte bergförmig an undachte darauf, daß möglichst nichts von dem so reichlich mit schönen Erinnerungen behaftetem Meerwasser verloren geht. Darauf verteile ich einige Zitronenschnitze, und das Essen geht dann folgendermaßen vor sich: wir halten die Auster in der linken Hand, lösen mit dem Messer sorgfältig den Zapfen, wo das Tier an

der Schale festgewachsen ist,träufeln einige Tropfen Zitronensaft darauf und schlürfen genießerisch Tier und Meerwasser, wobei bei den Kindern jedesmal ein lebhaftes Werweißen anhebt über «läbig oder nid läbig».

Die blauen Muscheln, denen wir in den Ferien am Meer so häufig begegnet sind beim Klettern über die nassen Felsen, wo sie sich büschelweise äußerst hartnäckig festhalten, bereiten etwas mehr Arbeit: Ich lasse ein Glas Weißwein mit einer feingehackten Zwiebel und etwas Peterli eine halbe Stunde sammern. Während dieser Zeit werden die Muscheln stark gebürstet (was ich persönlich, im Einverständnis mit der ganzen Tischrunde nur so weit besorge, daß noch ein deutlicher Geschmack nach Meertang daran haften bleibt).

Dann passiere ich den Sud in eine große Pfanne, deren Boden gerade bedeckt wird, und leere pro Person einen halben Liter Muscheln darauf. Nun den Deckel zu und zehn Minuten lang kochen lassen, wobei die Muscheln sich öffnen und eine ganz typische Flüssigkeit aussondern. Darauf werden sie herausgehoben und auf einer großen Platte auf den Tisch gebracht. In der zurückgebliebenen Flüssigkeit lasse ich 60 g Butter zergehen und gieße diese wirklich delikate Sauce portionenweise in Eierbecherli oder Ramequinformchen, von denen jeder «Feinschmecker» eines auf seinen Teller erhält. Am Tisch wird dann das orangefarbene Tierchen in der Muschel gelöst, die löffelförmige Muschel selbst voll Sauce geschöpft und zum Munde geführt. Ein gemütliches und lustiges Essen!

## Wo Kinder warm haben sollen,



hat man den Therma-Schnellheizer besonders gern. Sein Heizkörper ist gedeckt. – Nie lange auf Wärme warten: einschalten... und sofort zirkuliert die Luft durch den Schnellheizer. Er strahlt Wärme von beiden Seiten aus und erwärmt gleichzeitig den ganzen Raum.

Auf 3 Stufen bequem zu regulieren mit Kippschalter für Hand- und Fussbedienung. Am kühlen Griff leicht zu tragen. Sein schmaler Körper braucht so wenig

Schenken Sie Wärme... mit einem Therma-Schnellheizer!

Raum, dass er nirgends stört... auch wenn man ihn nach Gebrauch beiseite stellt. Moderne Form, hell pastellgrün oder crème.

Im Elektrizitätswerk und Elektrofachgeschäft erhältlich in zwei Größen: 1200 W Fr. 65.–

grösseres Modell Fr. 87.–  
Therma AG Schwanden GL

**65.-**



---

Erfahrung + Fortschritt  
das ist

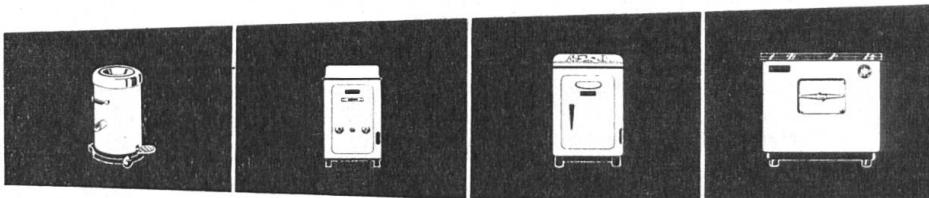
Miele macht's  
der Hausfrau  
leichter !

Fortschritt allein macht es nicht, erst die Einheit von Erfahrung und Fortschritt ergibt höchste Qualität - so wie bei **Miele**.

**Miele** das moderne Waschmaschinenwerk mit der grossen Tradition, bietet Ihnen Qualität bis ins letzte Detail und ein Waschmaschinen-Programm, das für jeden Haushalt, für jede Familiengrösse und für jeden Geldbeutel die Waschmaschine «wie nach Mass» führt. Waschmaschinen mit den besonderen **Miele** Vorteilen: Den ausgewogenen Grössenverhältnissen für «aufgelockertes» Waschen; der eleganten Form für Küche oder Bad. Nicht ohne Grund entscheidet sich die meisten Frauen für **Miele**.

Praktische Waschvoführung, Prospekte, Preisangaben und Bezugsquellen nachweis durch das Zürcher-Hauptbüro.

**Miele AG**



Limmatstrasse 73, Zürich 5, Tel. (051) 44 68 33