Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 34 (1958-1959)
Heft: 11

Artikel: Oh - diese Hitze! : Menus für heisse Tage
Autor: Maag, Verena
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1073286

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: 07.08.2025

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

KÜCHEN-SPIEGEL

Oh – diese Hitze!

Menus für heisse Tage

von Verena Maag

Wie schnell doch das Wetter bisweilen ändern kann! Saß ich wirklich am Samstagabend ein wenig fröstelnd im Lehnstuhl, nach alter Gewohnheit den Speisezettel für die nächste Woche zusammenzustellen? Ganz plötzlich, sozusagen über Nacht, ist es heiß geworden. Für den Rest der Woche werde ich wohl meine schönen Menupläne begraben. Eigentlich ist dafür bereits vorgesorgt, denn zuhinterst in meinem Freßkalenderchen (wie die liebe Familie dieses Büchlein zu nennen pflegt), stehen ein paar Tips für heiße Tage, und wenn mir von selbst nichts in den Sinn kommt, so lasse ich mich dort je nach Laune und Vorräten im Küchenschrank inspirieren.

Gewiegte Hausfrauen mögen vielleicht über soviel Buchstabengläubigkeit beim Kochen lächeln. Ich persönlich habe die Erfahrung gemacht, daß meine Menus ein bißchen zu «versanden» pflegen, wenn ich sie nur von einem Tag zum andern aus dem Ärmel schüttle; vieles gerät dann zeitweilig einfach in Vergessenheit. Aber das gehört ja zur vielgepriesenen Freiheit des Hausfrauenstandes: alle Systeme sind zugelassen, und gar viele Wege führen nach Rom. Hauptsache ist, daß jedes der Familie immer gerne nach Hause kommt, und seien wir ehrlich – dabei spielt auch das Essen eine Rolle.

Auf die heißen Tage hin sehe ich immer, daß in meinem Vorrat im Küchenschrank die folgenden Sachen nicht fehlen: ein Büchslein fertige Trockensulz, fettloses Fleischbrühe-Konzentrat, eine Büchse russischer Salat, Leberpain, eine Familienpackung Pommes Chips und ein Büchslein Glacepulver.

Gegenwärtig bin ich auf schnell zubereitete Menus angewiesen; meine Vormittage sind angefüllt mit unzähligen Töpfchenprozeduren, mit Windelnwaschen und Einkaufen. Um elf Uhr erhält die kleine Tochter (vom Vater liebevoll Arbeitsbeschaffungszwerg benannt) ihr Mittagessen und wird zu Bett gelegt. Erst dann kann ich mit Kochen beginnen.

Anstatt Suppe gibt es an heißen Tagen Yoghurt, nature oder mit Früchten gemixt, oder einen Schnitz eisgekühlte Melone (am Sonntag mit einer Scheibe Rohschinken), eine kalte Apfelsuppe (pro Person eine halbe Tasse Wasser, ein Eßlöffel Zucker und ein halber Eßlöffel Zitronensaft in eine Schüssel geben, mit der Bircherraffel einen Apfel hinein raffeln und einige Eßlöffel rohe Milch oder Rahm darunter ziehen; in Suppentassen portionenweise anrichten und etwas gemahlene Haselnüsse darüber streuen – eventuell auch alles zusammen im Mixer mixen) – oder aber eine kalte Bouillon (extrafein mit einem Löffel Sherry), ein Glas Tomatensaft, ein Milch-Früchte-Frappé. Sobald man sich einmal von der gewohnten Tradition gelöst hat, kommen die Ideen ganz von selbst, und in großer Hitze lassen sich sogar eingefleischte Suppenliebhaber ziemlich leicht bekehren.

Manchmal fangen wir auch gleich mit dem Hauptgericht an, dafür gibt es dann einen feinen Dessert.

Reissalat

steht fast zuoberst in unserer Hundstagesliste – er bietet so viele Möglichkeiten zum Vari-

ieren. Am liebsten essen wir ihn mit Pouletresten, er ist aber auch mit Schinkenwürfeli, Fischresten, oder bei besonderen Gelegenheiten mit Crevetten, herrlich. Dazu kommen, je nach Jahreszeit und Vorliebe, Peperonischnitzel, rohe Tomatenwürfeli, gehackte Cornichons, feingeschnittene Essig- oder rohe Gurke, feine Selleriestäbchen, dazu, für jene, die es amerikanisch lieben, Bananenrädchen, Scheibchen von sauren Äpfeln – oder Butterbirnen oder Ananasstückchen – alles mit Salatsauce oder Mayonnaise vermischt und auf grünen Salatblättern serviert.

Herrlich präsentieren sich in ihrer Farbenpracht alle kalten Arrangements auf der grossen Tortenplatte, deren Boden zuerst reichlich mit grünem Salat bedeckt wird. Möchten Sie ein paar Beispiele?

Käse-Cervelats

Pro Person einen Cervelat schälen und auf der gewölbten Seite der Länge nach fast ganz einschneiden, so daß sich die Wurst gut öffnen läßt. In diesen Spalt wird nun eine Portion saftig-glänzender Käsesalat, dem man noch eine Handvoll fein gehackter Cornichons beigegeben hat, gefüllt. Die gefüllten Würste werden sternförmig auf der grünen Salatunterlage angeordnet. Am Rand der Platte kommt in jeden Zwischenraum eine halbe Tomate. (Sie wissen doch, wie sich Tomaten dekorativ halbieren lassen: man hält die Tomate waagrecht in der linken Hand, sticht mit einem spitzen Messer auf halber Höhe bis in die Mitte der Tomate und schneidet nun im Zickzack rund herum bis zur Einstichstelle zurück.) – Diese Käse-Cervelats sind außerordentlich sättigend!

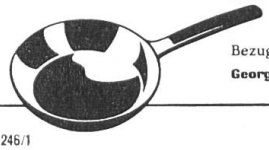
Schinkenrollen

Der russische Salat (eine Dreiviertel-Büchse reicht für drei bis vier Personen, man kann ihn aber auch selbst herstellen aus Erbschen, kleingeschnittenen gesottenen Kartoffeln, Bohnen und Karotten) wird mit Mayonnaise vermischt. Pro Person werden etwa drei Schinken- oder (weil billiger) Fleischkäse-Tranchen ausgebreitet, ein Häufchen Salat daraufgegeben und dann die beiden Fleischenden mit einem Zahnstocher zusammengeheftet. Diese Rollen werden wie eine kleine Scheiterbeige auf dem

Er zieht die +GF+ Bratpfanne vor...

denn mit ihr geraten seine Leckerbissen am besten!

Sie ist aus Spezialgusseisen hergestellt, handgeschliffen, mit dem handlichen, festsitzenden Stiel. Alle Haushaltartikelgeschäfte halten sie auf Lager.



Bezugsquellennachweis durch:
Georg Fischer Aktiengesellschaft, Schaffhausen

Telephon: (053) 5 60 31 / 5 70 31

Gg 246/1

Vanille
Orange
Citron

Himbeer
Erdbeer
Aprikose
Banane

feine hausgemachte OBISEC-Glacen aus dem Kühlschrank!

● ● ● jetzt mit 3 BEA-Punkten!

Zbinden

Der
Coiffeur
für
hohe Ansprüche

Zürich 1
Poststraße 8
Telephon 27 29 55

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. –.85 (für 2 Bäder); Fr. 4.05; Fr. 7.45; Fr. 16.50; Fr. 28.90 (ca. 120 Bäder) + Lux.

grünen Salatbett aufgeschichtet und mit Tomatenschnitzen und Essiggurkenscheiben garniert.

Paprika-Eier und Sardinen

Pro Person zwei Eier hart kochen, erkalten lassen, schälen und der Länge nach halbieren. Das harte Eigelb wird herausgenommen, mit der Gabel zerdrückt, mit Mayonnaise vermischt und gewürzt, dann wird die Masse wieder in die Eiweißhälften gefüllt und mit einer Messerspitze rotem Paprikapulver bestreut. Zusammen mit dem Inhalt einer Büchse Sardinen, Tomaten- und Gurkenscheibchen werden diese Eier dekorativ auf die Salatunterlage gebettet.

Auch kalte Fischfilets, gesotten oder gedämpft, bilden eine willkommene Abwechslung und schmecken, mit Mayonnaise überzogen und pikant grün-rot garniert, herrlich.

Etwas mehr Zeit zur Zubereitung braucht ein

Sulzköpfchen

– eigentlich ist es zwar eher eine Geduldsprobe, bis die einzelnen Lagen jeweils fest sind, doch läßt sich dazwischenhinein der ganze Haushalt besorgen. Außer der nach Vorschrift auf dem Büchslein zubereiteten Sulz lassen sich die Zutaten nach Lust und Laune zusammenstellen: Tomatenschnitze, harte Eischeiben, Cornichons, Rüblischeibchen, Aufschnitt – ja sogar kleine Peterlizweiglein oder Blumenkohlröslein lassen sich da «einfrieren». Als Form ist eine ganz einfache Schüssel oder Cakesform einer kompliziert ausgebuchteten Puddingform vorzuziehen – das Ganze hält viel besser zusammen. Herrlich schmecken zu diesem Sulz-Aspik knusprige kalte Pommes Chips; seit kurzem kaufe ich sie beim Metzger in einer großen und entsprechend vorteilhafteren Familienpackung – im Plastikbeutel bleibt der Inhalt lange Zeit frisch. Etwas billiger und ebenso nahrhaft käme auch eine Schüssel voll würzigen Kartoffelsalat

Alle diese Gerichte sehen ebenso verlockend und appetitlich aus, wenn sie portionenweise auf die einzelnen Teller angerichtet werden. Anstatt einer einzigen großen Sulzportion wird dann für jeden Teller ein kleines Köpfchen aus einer Kaffeetasse gestürzt.

Ein anderes beliebtes Menu, das wir schon

oft am Sonntag ins Strandbad mitgenommen haben, ist kalter Bohnensalat (neben der Zwiebel ist darin eine feingeschnittene Tomate, eine Knoblauchzehe und etwas Bohnenkraut obligatorisch), Kartoffelchips und ein kaltes paniertes Schnitzel oder Hackbeefsteak dazu.

Belegte Brote

Hie und da gibt's zur Abwechslung belegte Brote – währschafte Werktagsbrote, die zwar mindestens ebenso gluschtig aussehen wie ihre vornehmeren Verwandten, die sulzbeglänzten canapés. Oft kaufe ich dazu nicht einmal besonderes Brot, sondern verwende gewöhnliches langes Ruch- oder Halbweißbrot. Bevor die Scheiben geschnitten werden, streiche ich die vorher vorsorglich zum Weichwerden aus dem Kühlschrank genommene Butter darauf, sie läßt sich so viel gleichmäßiger und schneller streichen. Darauf kommt zum Würzen dünn gestrichener Senf. In einer Schüssel richte ich etwas Kresse-, Rüebli- oder Selleriesalat mit Nüssen her, und auf einem Brett bereite ich Scheiben von frischen oder Essiggurken, Tomaten, Käse, hartgekochten Eiern, feingehacktes Grün und eine Streichwurst oder etwas Aufschnitt vor. Die bebutterten Brotscheiben liegen alle militärisch ausgerichtet auf dem Küchentisch und nun kommt das Schönste: mit einem Gäbelchen werden all' die guten Sachen von der Salatschüssel und vom Brett auf die Brote befördert, keine zwei sehen gleich aus, hie und da wird noch etwas Würze oder Salz darauf gestreut – und eins, zwei, drei ist das sommerliche Essen bereit, dessen Zubereitung gewiß nicht länger als irgend ein anderes Gericht in Anspruch genommen hat.

Und zuletzt in meiner Liste kommt noch unser vielgeliebter

Zigeunersalat

Geschwellte Kartoffeln, Fleischresten oder Wurst, Tomaten, Käse, Ei, Gurken, alles in Scheiben geschnitten, etwas grüner Salat (auch Nüßli oder Endivien), dünn geschnittene Zwiebelringe – der Phantasie wird hier keine Grenze gesetzt – werden mit reichlich Salatsauce angemacht. Dazu steht auf dem Tisch ein Körbchen mit würzigen kleinen Vollkornbrötchen oder an südliche Ferien gemahnenden knusperigen Cornetti und dazu etwas frische Butter – wessen Appetit wäre da nicht angeregt?

Pilze
eine Delikatesse

Mit und ohne Fleisch, als Brötchen, Omeletten, Salat, Saucen-Beigaben, für Pastetchen schmecken Pilze herrlich. Stofer Pilz-Konserven enthalten nur ausgesuchte Sorten. Verlangen Sie darum ausdrücklich

STOFER

STOFER PILZ-KONSERVEN

Rezepte durch die

Pilz-Konserven AG., Pratteln

Weleda

Massage- und Haut-funktionsöl

Die natürliche Gesundheit der Hautfunktionen reicht nicht mehr für das ganze Leben. Dafür ist die Beanspruchung in Beruf und Haushalt zu stark. Man sollte deshalb früh genug durch eine helfende Pflege mit Weleda Massage-Hautfunktionsöl nachhelfen.

Dieses Präparat dient zur Pflege und zum Schutze der Haut und enthält nur natürliche Pflanzenöle und heilsame, duftende Auszüge von Birke, Arnica, Rosmarin und Lavendel, auf welche der gesund empfindende Hautorganismus durch wohliges Körpergefühl reagiert.

50 ccm Fr. 3.10 150 ccm Fr. 8.40

Verlangen Sie die kostenlose Zustellung der Weleda-Nachrichten

WELEDA AG ARLESHEIM

Der Dessert

Desserts lasse ich am Werktag nicht zur Regel werden, einesteils meinem Budget zuliebe, anderseits um den Reiz der Überraschung zu bewahren. Löffel oder Gabel am Tellerrand führen immer zu spannungsvoller Erwartung.

Im Sommer und Herbst bieten ja die vielartigen Früchte Anregung in Hülle und Fülle. Ein Schälchen Erdbeeren, Brombeeren oder Heidelbeeren «nature», mit Zucker und flüssigem Rahm (zu diesem Zweck eignet sich auch der billigere Kaffeerahm sehr gut); zur Melonenzeit eine mit Fruchtsalat gefüllte, gut kaltgestellte und auf grünen Blättern servierte Melone; Trauben- oder Brombeertörtchen in fertig gekauften Bödeli auf dicke Crème oder Schlagrahm gebettet ... noch vieles läßt sich da ausdenken. Hie und da ist vom Sonntag noch etwas Crème übrig; mit Früchten, vielleicht auch mit Biscuits- oder Meringuebrösel als Boden, in Coupegläsern angerichtet, sieht das immer verlockend aus.

Anstatt Crème schmeckt natürlich besonders im Sommer auch Glace herrlich. Für wenn es schnell gehen soll, habe ich ein neues, fertiges Glacepulver in Büchslein entdeckt, das alle Zutaten, inklusive pulverisierte Milch enthält: Wasser dazugegossen und schnell im Kühlabteil des Kühlschranks gefroren, ergibt es eine feine Glace für etwa vier Portionen. Für eine Coupe mit Früchten eignet sich Vanilleglace fast am besten; zwischen zwei Meringueschalen mit einem Tupf Schlagrahm darauf sind auch die anderen Aromen gut. An heißen Tagen löscht Eiscrème-Soda den Durst fast am besten: in ein Sirupglas gebe ich eine Portion Glace, darauf etwas Himbeersirup und wenig Milch oder Rahm und fülle mit Syphon oder Mineralwasser auf, dazu kommen ein paar Biscuits aufs Untertellerchen.

Aber seien wir ehrlich, ganz abgesehen von all diesen kunstvollen Desserts, wem lachte nicht das Herz im Leib beim Anblick einer Schale mit schönen vollreifen Früchten, deren Duft uns verführerisch in die Nase steigt: zartgelbe Birnen, samtene Pfirsiche, blauschwarze Pflaumen, goldene Trauben, aromatische Äpfel ... Oh, diese Hitze – plötzlich preisen wir die hochstehende Sonne, die uns einen solchen Segen beschert und uns selbst in den heißen Stadtmauern einen Hauch Landluft oder südliche Ferienerinnerungen auf den Tisch zaubert.