

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 35 (1959-1960)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Nicht nur Kabis  
**Autor:** Schuppisser, Anna  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1073362>

### **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>**

# KÜCHEN-SPIEGEL



## Nicht nur Kabis

von  
Anna Schuppisser

Wenn man Gemüse und Salate gern hat, wird es im Monat März in der Küche meist etwas langweilig. Es gibt ja in dieser Jahreszeit, verglichen mit den kommenden Monaten, wenig gutes, frisches Gemüse! Nach einigen Jahren Praxis in der Küche habe ich aber allmählich gelernt, daß es beim Kochen in jeder Jahreszeit darauf ankommt, sich nach der Decke zu strecken. Die wenigen Gemüse gut und immer wieder anders zuzubereiten, das ist die Kunst, auf die es jetzt ankommt.

Doch wer wieder einmal mit neuer Unternehmungslust ans Kochen geht (Aufsuchen passender Rezepte, vermehrte Verwendung von Nidel für die verschiedenen Gerichte, usw.), findet bald heraus, daß die Auswahl an anregenden Variationsmöglichkeiten für Gemüse und Salate in Wirklichkeit auch in diesem Monat überraschend groß ist. Probieren Sie also bald einmal das Rezept vom gedämpften Kohl Nr. 1, aber so, daß Sie ihn wirklich und wahrhaftig nicht länger als zehn Minuten kochen. Er schmeckt so delikat, so richtig nach «frühlingsfrischem» Gemüse, daß man den guten hausbackenen Kabis gar nicht zu erkennen vermeint.

Zur Abwechslung sind auch die Kohlwürstchen sehr zu empfehlen. Oder aber man rollt irgendeine Fleischfüllung in große überbrühte Kohlblätter, schichtet diese gefüllten Blätter in eine eingefettete Auflaufform und brät sie mit Beigabe von Nidel im Backofen.

Für Spinat möchte ich immer wieder empfehlen, die gewaschenen Spinatblätter ohne jeglichen Wasserzusatz aufs Feuer zu bringen. Spinat enthält viel Flüssigkeit, die zum Dünsten vollauf genügt. Auf diese Weise entfällt das Weggießen des Spinatwassers, in dem die wichtigsten Nährstoffe enthalten sind.

Gebackener Blumenkohl, gebackene Schwarzwurzeln, gebackene Gemüse überhaupt eignen sich, mit einer pikanten Sauce oder Mayonnaise serviert, sehr gut als Hauptgericht. Und denken Sie auch daran, Sauerkraut hin und wieder als Salat aufzutischen. Abgesehen von seiner Bekömmlichkeit – gilt er doch in Diätsanatorien als ein überaus wichtiges Gericht – schmeckt er ausgezeichnet und hilft oft aus der winterlichen Salatverlegenheit heraus, als treffendes Beispiel dafür, daß man sich auch jetzt mit ganz billigem Gemüse durchhelfen kann.

### *Gedämpfter Kohl*

1. Kohl wird fein geschnitten und in Salzwasser, nicht zugedeckt und nicht länger als zehn Minuten lang gekocht. Man läßt ihn abtropfen und serviert ihn mit Buttersauce, oder man überstreut ihn mit in Butter geröstetem Paniermehl.

2. Kohl wird in vier Teile geschnitten, in Salzwasser unzugedeckt weich gekocht, wobei man etwas Kümmel – falls man dieses Gewürz gern hat – beifügt. Man läßt den Kohl abtropfen, legt ihn auf die Schüssel und übergießt ihn mit frischer, zerlassener Butter.

### *Kohl-Würstchen*

Kohl weich kochen und hacken. Das Gehackte wird mit feingeschnittener Zwiebel in Butter geröstet, mit drei Eiern und Paniermehl vermengt und gewürzt. Man formt von der Masse kleine Würstchen, die in Mehl, Ei und Paniermehl gewendet werden, und bäckt sie schwimmend in Öl.

kaufen  
Sie zu  
Ihrem Vorteil

**Ernst**  
Teigwaren

mit der  
Frisch-Eier-Garantie

### Kohl mit saurem Nidel

Weichgekochter Kohl wird grob gehackt. Beigaben: 50 g Butter, 50 g Paniermehl, ein Glas saurer Nidel, sowie Salz und Muskatnuß. Mit diesen Zutaten dünstet man das Gemüse fünf bis zehn Minuten.

### Spinat

1. Den gewaschenen Spinat mit etwas Salz, aber ohne Wasser kurz kochen. Die Spinatblätter werden nicht passiert, sondern bleiben ganz. Für ein Kilo Spinat macht man eine Buttersauce aus einem Eßlöffel Butter und einem halben Teelöffel Mehl, gießt zuerst mit kaltem Wasser, dann mit der Spinatbrühe auf, und gibt den Spinat hinein. Das Gemüse mit den Zutaten einige Minuten dünsten, und vor dem Anrichten etwas kalte Milch oder Nidel beifügen.

2. Spinat einige Minuten kochen, absieben, gut ausdrücken und passieren. In einem Eßlöffel Butter bräunt man einen Eßlöffel Mehl und gibt etwas feingehackte Zwiebel hinein. Dann gießt man mit der Spinatbrühe auf, gibt den Spinat hinein, salzt, läßt ihn aufkochen und noch einige Minuten schwach ziehen.

### Spinat mit Käse

Die gekochten, vom Wasser befreiten Spinatblätter werden häufchenweise in Butter angebraten und mit Reibkäse überstreut serviert.

### Blumenkohl mit Käse

Blumenkohl in Salzwasser weich kochen, anrichten, mit geriebenem Käse bestreuen und mit heißer Butter übergießen.

### Gebackener Blumenkohl

Den nicht allzu weich gekochten Blumenkohl in einzelne Röschen zerlegen, die man mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie bestreut. Man läßt sie etwa 15 Minuten in einer Marinade aus Öl und Zitronensaft liegen, dann nimmt man die Röschen heraus, taucht sie in Backteig, bäckt sie schwimmend in heißem Öl und serviert sie, mit gehackter, gerösteter Petersilie überstreut. Man kann auch eine Tomaten- oder Käsesauce dazu servieren.

Backteig: etwa 120 g Mehl mit wenig Salz ver-

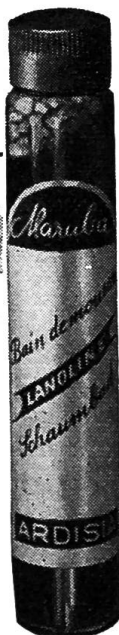


... herrlich das  
neue Maruba  
**Lanolin**  
Schaumbad!

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



mischen. Mit 1½ dl Wein, Bier oder Most und einem Eßlöffel Olivenöl zu einem dickflüssigen Teig verrühren.

### *Gebratene Schwarzwurzeln*

Gekochte Schwarzwurzeln in kleinfingerlange Stücke schneiden, zugedeckt in Butter braten, salzen, mit Pfeffer würzen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

### *Gebackene Schwarzwurzeln*

Gekochte Schwarzwurzeln in etwa acht Zentimeter lange Stücke schneiden. Nun gibt man sie in eine Schüssel, salzt und pfeffert sie und fügt Zitronensaft, etwas Öl und gehackte Petersilie hinzu. Man läßt sie eine halbe Stunde in dieser Marinade, wobei man sie öfters schüttelt.

Nachher das Gemüse gut abtropfen, in Backteig tauchen und schwimmend in heißem Öl backen. Man muß das Öl gut abtropfen lassen und serviert das Gemüse mit gehackter Petersilie.

### *Gebackene Gemüse*

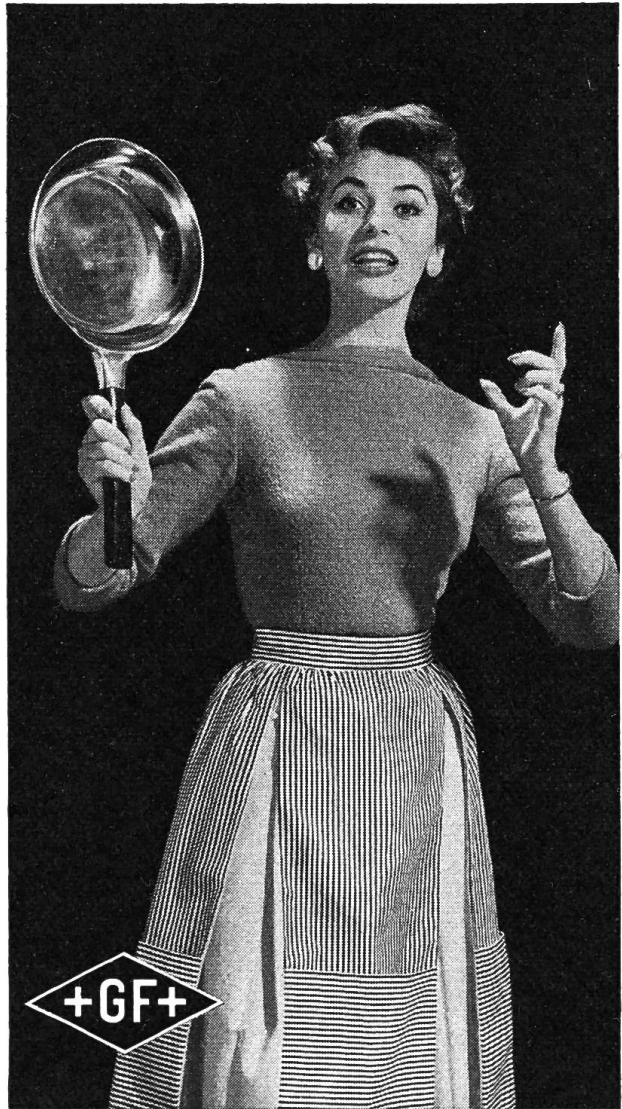
Alle Arten Gemüse – Kohlraben, Mangoldstiele, Karotten, Blumenkohlöschen, grüne Bohnen usw. – werden geschält, in kleine Stückchen geschnitten und in Salzwasser kurz gekocht. Bei zartem Gemüse kann das Überkochen wegfallen, insbesondere bei grünen Bohnen und Mangoldstielen. Die rohen Gemüsestücke werden mehr, die gekochten weniger gesalzen. Man taucht sie in Backteig oder nur in Mehl, und bäckt sie schwimmend in Öl. Es muß dies knapp vor dem Servieren geschehen, da Gebackenes nicht lange stehen darf. Man läßt das Gemüse vor dem Anrichten auf Löschpapier abtropfen.

### *Pikante Sauce*

(Als Beigabe zu gebackenem Gemüse)  
Etwas Kapern, eine Zwiebel und sehr viel Petersilie (nach Wunsch auch einige Sardellenfilets) fein wiegen, mit Öl und Zitronensaft anmachen, und mit Estragon oder Basilikum würzen.

### *Kohlrabensalat*

Blättrig geschnittene Kohlraben werden mit heißem Wasser überbrüht und mit Essig oder



**+GF+ KOCHGESCHIRR - HELFER IN DER KÜCHE**

**Die verchromte +GF+ Bratpfanne**  
die ideale Bratpfanne  
für  
jede Küche  
und  
jedes Gericht

Alle guten Fachgeschäfte führen die neue, verchromte +GF+ Bratpfanne und das praktische +GF+ Kochgeschirr

**Georg Fischer Aktiengesellschaft, Schaffhausen**

Hg 101/1

Zitronensaft, Öl, Salz und nach Belieben mit ganz wenig Zucker als Salat angemacht.

*Sauerkraut als Salat*

Rohes Sauerkraut wird mit Essig oder Zitronensaft, Öl, Salz und nach Belieben mit ganz wenig Zucker als Salat angemacht.

*Fenchelsalat*

Er ist viel zu wenig bekannt. Der gesäuberte

Fenchel wird fein geschnitten (nicht gerieben) und mit Öl und Zitronensaft angemacht. Würzen nach Belieben. Ein Löffel Nidel macht den Salat noch feiner.

*Spinatsalat*

Rohe, zarte, von den Stielen befreite Spinatblätter werden geschnitten und mit einer Salatsauce, welche womöglich Nidel enthält, vermischt. Ein vorzüglicher Ersatz für Kopfsalat.

## Gegen Rheuma, Gicht, Nervenschmerzen

hilft Melabon rasch. Es fördert die Ausscheidung, löst die Gefäßkrämpfe, beruhigt die Nerven und beseitigt Entzündungen.

Wenn Ihnen Ihr Apotheker Melabon empfiehlt, sind Sie gut beraten, denn es ist gut verträglich und angenehm einzunehmen.

Melabon ist ärztlich empfohlen, besonders wirksam und daher sparsam im Gebrauch. Jeder Schmerzge-

plagte sollte einen Versuch damit machen. In Apotheken erhältlich.

Verlangen Sie jedoch ausdrücklich

**Melabon**

## Jugendbücher auf Ostern

*Eleanor Estes*

### Die Moffat-Kinder

*Illustrationen von Louis Slobodkin*

3. Auflage. Gebunden Fr. 14.25

Dieses Buch der anerkannten Klassikerin der amerikanischen Jugendliteratur darf den besten schweizerischen Jugendschriften, wie etwa den «Turnachkindern», zur Seite gestellt werden. Es spielt in einer kleinen amerikanischen Stadt. Aber es vermittelt uns nicht den Eindruck «wie fremd ist uns diese Welt» sondern «wie vertraut ist uns diese Welt». Für Knaben und Mädchen von 8 Jahren an.

*Ralph Moody*

### Bleib im Sattel

*Mit 20 Bildern von Edward Shenton*

8.-9. Tausend. Gebunden Fr. 14.25

Frei von blutrünstiger Wildwestromantik, erzählt der Verfasser seine eigene Jugend als

Cowboy. Unsere Jugend wird das Buch verschlingen. Aber auch Erwachsene werden es mit dem gleichen Genuß lesen.

*Max Schreck*

### Hans und Fritz in Argentinien

*Bilder von Marcel Vidoudez*

12.-14. Tausend. Gebunden Fr. 9.60

Gesunde Buben, rechte junge Schweizer, erleben Argentinien in seinem arbeitsamen Alltag und seinen Freuden und Abenteuern.

Dieses Buch ist unserer Jugend ans Herz gewachsen. Für Knaben und Mädchen von 10 Jahren an.

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG ZÜRICH 1

# KONFIRMATIONS-GESCHENKE VON BLEIBENDEM WERT

Peter Meyer

## Europäische Kunstgeschichte

In zwei einzeln käuflichen, in sich abgeschlossenen Bänden

Meisterhaft, in packender, klarer Formulierung und auf Grund einer selten reichen persönlichen Erfahrung weiss der bekannte Verfasser die Mannigfaltigkeit der Erscheinungen zu gruppieren und zu deuten, wobei er das Hauptgewicht auf die Charakterisierung der einzelnen Stile legt.

### Urteile der Presse:

Man braucht kein besonderer Hellseher zu sein, um zu erkennen, dass diese Kunstgeschichte eine der stärksten geisteswissenschaftlichen Leistungen darstellt, welche die Schweiz in diesen Tagen aufzuweisen hat.

Hans Naef

(«Neue Schweizer Rundschau»)

In der Tat, man hat seit Jahren nichts Aufregenders, aber auch nichts Anregenderes über europäische Kunst im Überblick gelesen als diese doppelbändige Geschichte, die in ihrer Originalität und ihrer Unmittelbarkeit dem Leser keinen Augenblick des Erlahmens und der Ruhe lässt.

(«Weltwoche»)

### Band I:

#### Vom Altertum bis zum Ausgang des Mittelalters

416 Seiten, 384 Abbildungen auf Kunstdrucktafeln  
und 183 Zeichnungen im Text

Ganzleinen Fr. 42.—. 5.–6. Tausend

### Band II:

#### Von der Renaissance bis zur Gegenwart

436 Seiten, 395 Abbildungen auf Kunstdrucktafeln  
und 116 Zeichnungen im Text

Ganzleinen Fr. 44.—. 5.–6. Tausend

---

### Bücher von Adolf Guggenbühl

#### Der schweizerische Knigge

Ein Brevier für zeitgemässe Umgangsformen

Umgearbeitete Neuauflage in Goldfolienumschlag  
53.–63. Tausend. Fr. 5.20

Ein reizendes Geschenk für gute Freunde und heranwachsende Söhne und Töchter.

#### Es ist leichter, als Du denkst

Ratschläge zur Lebensgestaltung

3. Auflage. Gebunden Fr. 12.90

Eine unmoralistische, aufmunternde Lebenskunde

**SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG ZÜRICH 1**