

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 35 (1959-1960)
Heft: 8

Artikel: Mehr Nidel : selbsterprobte Rezepte für Gemüse, Mehl- und Eierspeisen
Autor: O.S.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1073385>

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: 05.04.2026

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

KÜCHEN-SPIEGEL



Mehr Nidel

Selbsterprobte Rezepte für Gemüse, Mehl- und Eierspeisen
von O.S.

Abwechslung in der Küche ist für uns alle, die wir Freude am Kochen – und auch am Essen – haben, selbstverständlich. Da unser Menu nicht jeden Tag ein Fleischgericht aufweist, lege ich besonderen Wert auf abwechslungsreiche Zubereitung von Gemüse und Salat. Nun habe ich seit einiger Zeit herausgefunden, daß Beigabe von Nidel vielerlei Arten von Gemüse ungemein bereichern kann, und meine ganze Familie freut sich immer besonders auf diese Gerichte – selbstverständlich auch deshalb, weil sie nicht jeden Tag auf unsern Tisch kommen.

Wie man auf sehr einfache Art Gemüse mit Nidel zubereiten kann, habe ich von einer Freundin gelernt.

Ich setze den Kochtopf mit etwas Öl (am besten eignet sich dazu Sonnenblumenöl), mit zwei Drittel Sellarisalz und einem Drittel Kochsalz und je nach Belieben etwas Curry aufs Feuer. Dann gebe ich das gerüstete Gemüse dazu und lasse es zugedeckt, mit sehr wenig oder gar keinem Wasser, dämpfen. Das Wasser füge ich aber erst bei, nachdem das Gemüse gelblich geworden ist, und zwar gerade nur soviel als notwendig ist, um das Anbrennen zu verhindern. Vor dem Servieren mische ich etwas Nidel unter das Gemüse (nicht mehr kochen lassen), und gebe es wenn möglich im Kochtopf selbst auf den Tisch. Auf diese Weise kann man fast alle Gemüse kochen, sie werden sehr schmackhaft und bewahren ihren Nährgehalt.

Mit kleinen Variationen wird bei den folgen-

den Rezepten wie angegeben verfahren, und auf alle Fälle immer erst am Schluß etwas Nidel unter das Gemüse gemischt.

Lauch: Die Lauchstengel einmal quer und einmal längs halbieren und eine halbe Stunde dämpfen.

Spinat: Wenn es nicht ganz zarte Blätter sind, übergieße man ihn zuerst mit siedend heißem Wasser, presse ihn sehr fest aus, da er beim Kochen selber Wasser zieht, und gebe die ganzen Blätter mit wenig Salz, Curry und etwas Paprikapulver ins Öl und koche ihn ohne Wasserzugabe zehn Minuten.

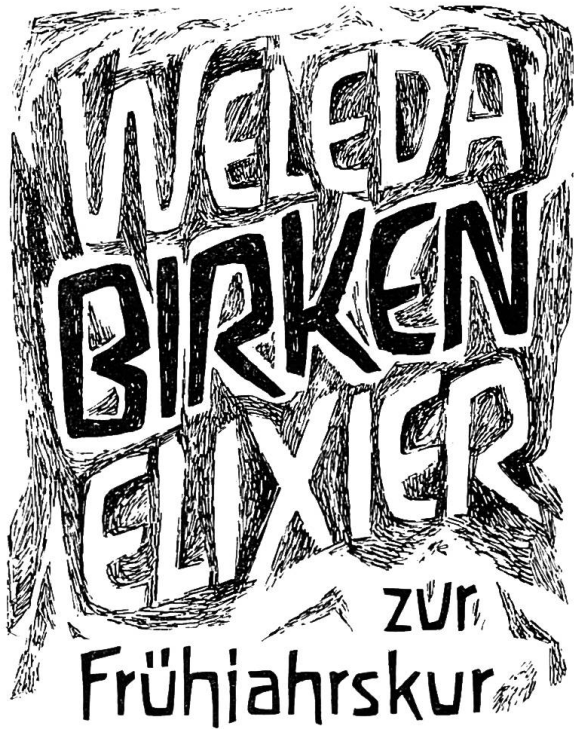
Chicorée: Falls man den bitteren Geschmack nicht liebt, überbrühe man das Gemüse vorerst mit heißem Wasser. Dann gibt man die ganzen Blattkegel, ohne die Blätter zu lösen, in das Öl. Kochzeit: 20 Minuten.

Fenchel: Je nach Größe der Länge nach entzweischneiden und in zwei oder vier Stücke aufteilen. Kochzeit: eine halbe Stunde.

Zwiebeln: Sie werden leider viel zu selten als Gemüse zubereitet. Man halbiert oder vierteilt sie, und dünstet sie hellbraun. Dann gibt man etwas Wasser hinzu, wenn möglich ganz wenige Cayenne-Pfeffer, und zum Abschmecken recht viel Nidel.

*

Außer dem Dämpfen in Öl probiere ich immer wieder andere Zubereitungsarten aus, bei denen der Nidel (manchmal ist saurer Nidel zu verwenden) das Tüpfchen aufs i bedeutet. Die folgenden Rezepte haben sich ausgezeichnet.



Eine Frühjahrskur mit Birkenelixier überwindet die Müdigkeit. Sie verstärkt die Ausscheidungen, entlastet den Körper von den Ablagerungen des täglichen Winterstoffwechsels und reinigt das Blut. Birkenelixier wird aus dem Extrakt von Birkenblättern hergestellt, die im vitalsten Wachstumsstadium gesammelt und dem Zitronensaft und Rohrzucker zugesetzt werden. Wer es vorzieht, sich zur Frühlingsaufmunterung nur der reinen Pflanzensäfte zu bedienen, wählt Weleda Birkenelixier, dessen Wirkung schnell eintritt und lange anhält.

Kleine Flasche Fr. 3.80 Kurflasche Fr. 9.15
Verlangen Sie die kostenlose Zusendung der Weleda-Nachrichten.

WELEDA & ARLESHEIM

net bewährt, sowohl in der eigenen Familie als auch bei unseren Gästen.

Gebackene Tomaten

Die halbierten Tomaten legt man mit der Schnittfläche nach oben in eine feuerfeste Platte, streut wenig Salz und geriebenen Käse auf jede Hälfte, gibt Nidel darüber und bäckt sie rasch im Ofen.

Brüsseler Auflauf

1 kg Chicorée (Brüsseler Salat), 250 g Schinkenscheiben, ein Eßlöffel Reismehl oder feines Grieß, etwas Milch, 3 dl süßer Nidel, geriebener Käse, ein Ei.

Den gewaschenen Chicorée mit heißem Wasser übergießen, damit sich der bittere Geschmack etwas mildert, hierauf das Gemüse im Salzwasser kurz weich kochen und abtropfen lassen. Aus Mehl, Milch, etwas Salz, Ei und Nidel eine Crème anrühren. In eine ausgebutterte Form zuerst Schinkenscheiben legen, darauf Chicorée, dann wieder Schinkenscheiben, und so weiter (zuoberst Chicorée). Zuletzt gießt man die Crème darüber, streut Käse darauf und backt den Auflauf 25 Minuten im Ofen.

Frühlingsgemüse

Rüebli, Erbsli, Kartoffeln usw. schmecken ausgezeichnet, wenn sie nur mit ganz wenig Wasser weich gedünstet, sofort angerichtet und mit etwas saurem Nidel übergossen werden. Jedes Gemüse, welches durch das Umrühren unansehnlich wird, wie zum Beispiel Kefen, unbedingt erst nach dem Anrichten mit saurem Nidel bereichern.

Geschwellte Kartoffeln

Sie gelten als alltägliches Gericht. Mit Nidel sind sie, zur Abwechslung, ganz anders. Die heißen Kartoffeln werden geschält, in die Hälfte geschnitten, und mit saurem Nidel, dem man Salz (wenn möglich Sellarisalz) und Küchenkräuter beigegeben hat, übergossen.

Salate

Wie langweilig, Salate immer auf die gleiche Art anzumachen! Warum nicht einmal süßen

Kuchen, backen. Der Nidel muß noch etwas flüssig bleiben und hellgelb sein.

Apfelkuchen

Auf diesen gieße ich, wenn er halb gebacken

ist, an Stelle des üblichen Eier-Aufgusses, nur Nidel, und zwar soviel, daß die Äpfel fast zur Hälfte gedeckt sind, und backe den Kuchen fertig.

Auflösung des Kreuzworträtsels von Seite 101

WAAGRECHT: 1 Rast, 4 Grossmast, 8 Kl, 10 Asie, 13 hin, 14 Akelei, 16 Das, 17 Sr, 18 Ob, 19 Geld, 20 Teneriffa, 24 er, 25 GL, 26 Lepori, 27 ein, 28 Ruebe, 31 geht, 32 hinkend, 36 ein, 38 ade, 40 Sog, 41 Alu-minit, 44 Elle, 46 Basar, 47 Einheirat, 50 stage, 52 aber, 54 tanzend, 57 aus, 58 Narr, 59 Leo, 61 Etui, 62 RS, 63 Urteil, 64 None, 65 Clou, 66 es, 67 n. g., 68 Ohm, 69 da, 70 Sr.

SENKRECHT: 1 Raabe, 2 ask, 3 Steg, 4 GE, 5 Ohr-feige, 6 si, 7 Sn, 8 Kelle, 9 Lid, 10 Adept, 11 sano, 12 Isère, 15 Leguan, 17 si, 20 Teheran, 21 RI, 22 fin, 23 Ankara, 26 Leda, 29 Bett, 30 Ei, 31 Glas, 32 Hohelied, 33 Elan, 34 Nutzen, 35 DM, 37 Negus, 39 Meerrohr, 40 Sn, 42 Innung, 43 is, 45 les, 46 BT, 48 Irrtum, 49 Ito, 51 Aar, 53 Baulos, 55 Eton, 56 die, 60 Elsa.

Das Geld geht hinkend ein, aber tanzend aus!

Einladung zur Mitarbeit

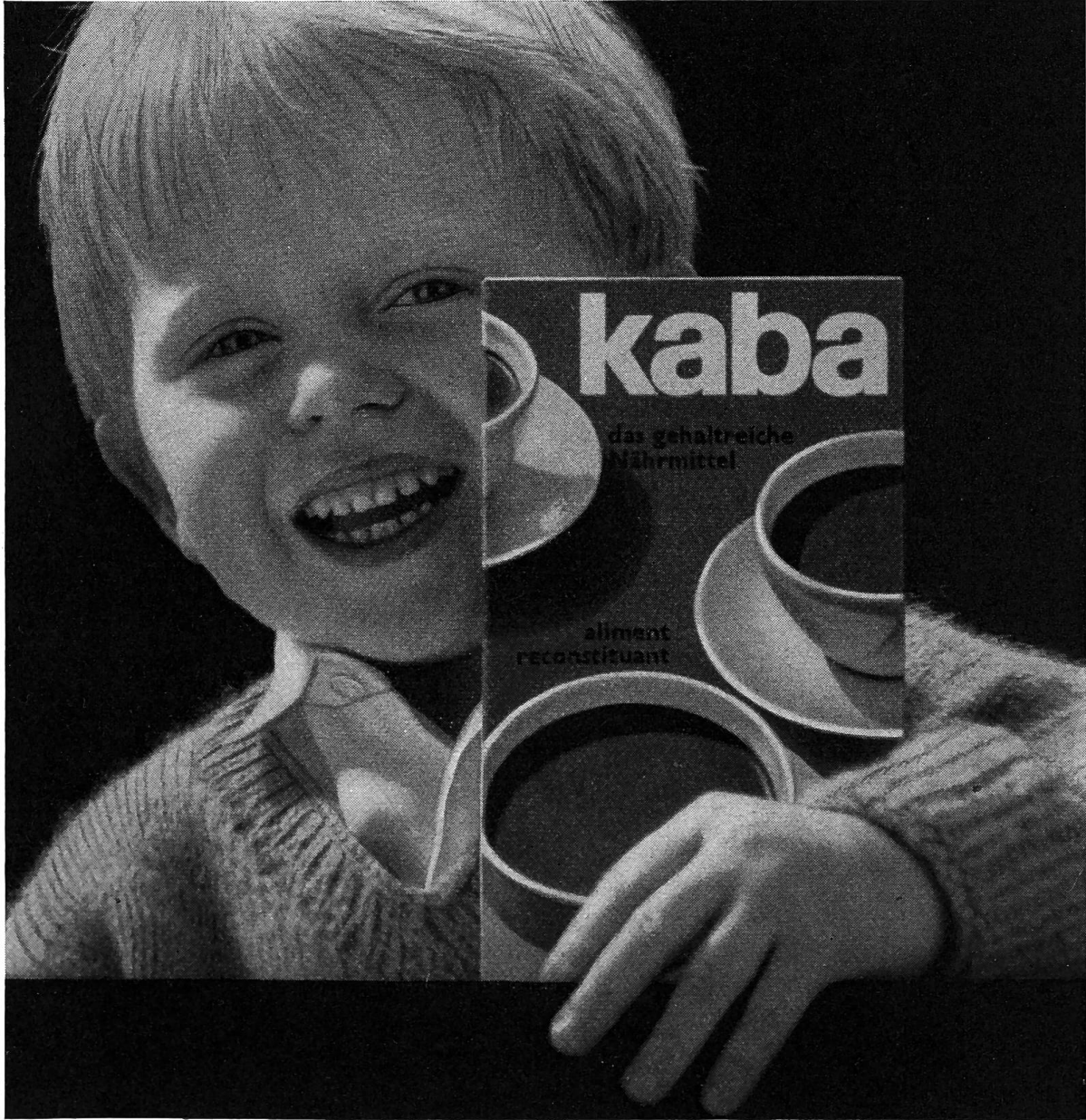
Das Leben ist weit vielgestaltiger, als wir es uns vor-stellen, nicht nur in fernen Erdteilen, auch bei uns. Mancher hätte aus seinem Erfahrungskreis unge-wöhnliche Erlebnisse zu berichten, die für einen weiteren Kreis anregend und aufschlussreich wären, aber sie bleiben ungenützt.

Machen Sie uns auf Leute aufmerksam, von denen Sie vermuten, dass sie in der Lage wären, aus ihren besonderen Lebensumständen und ihrem Erzähler-talent heraus einen Beitrag für den «Schweizer Spie-gel» zu leisten. Wenn Sie sich gar selbst dazu ge-drängt fühlen, um so besser.

Die Redaktion des
«Schweizer Spiegels»
Hirschengraben 20
Zürich 1



ich trinke Kaba, weil es gut ist

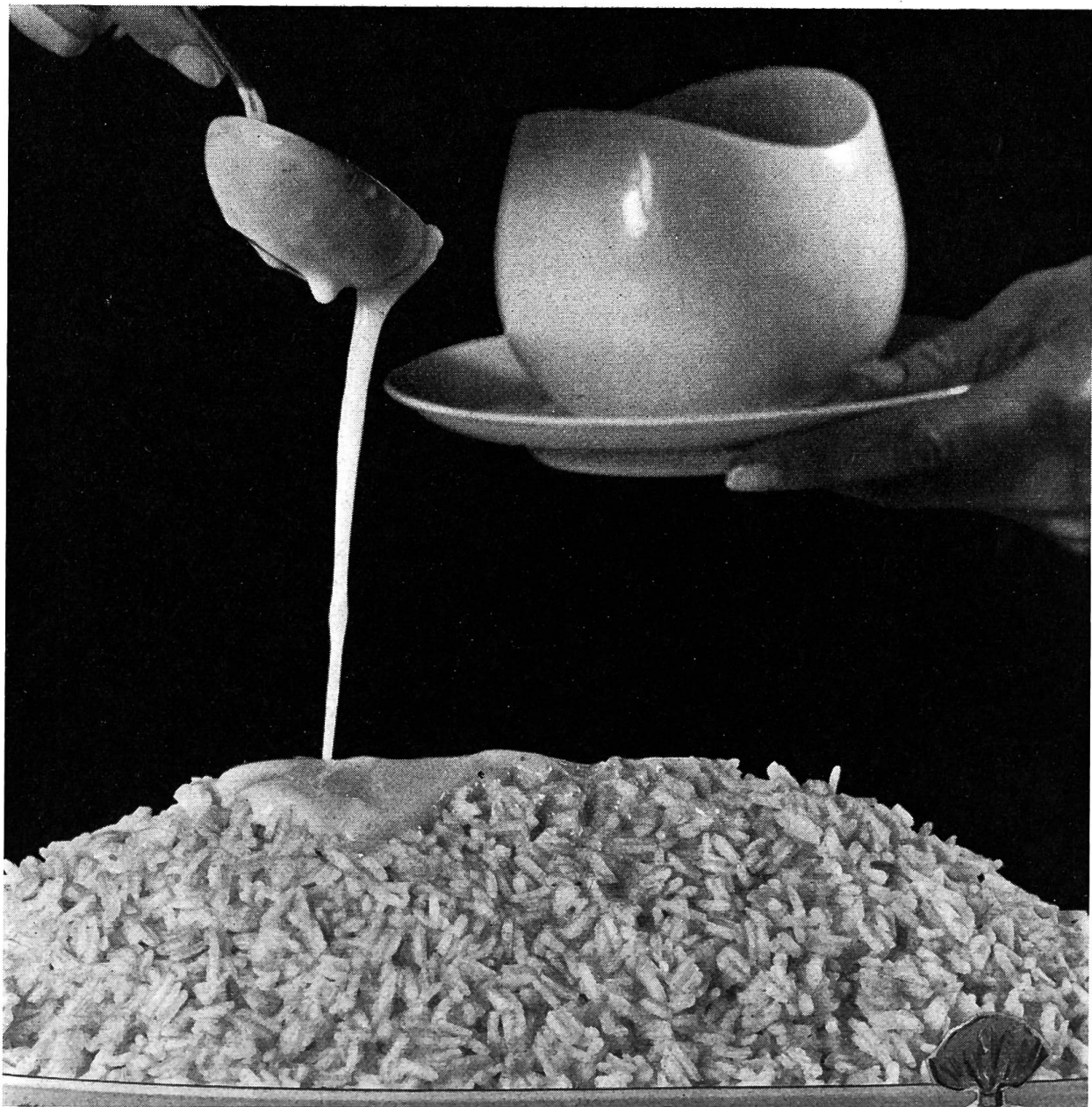


ein feines HAG♥Produkt

Kaba trinkt die ganze Familie. Am Morgen. Am Abend. Kaba ist ein neuzeitliches Nahrungsmittel aus feinem Kakao, zuträglichem Naturrohrzucker und Traubenzucker, mineralischen Aufbaustoffen wie Kalzium und Phosphate. Kaba ist reich an Vitamin B₁ und D. Neuzeitlich ist sein Gehalt und neuzeitlich ist die Frischhaltepackung.

kaba

200 g-Paket Fr. 1.55 mit 4-Punkt-Gutschein, 500 g-Paket Fr. 3.75 mit 9½-Punkt-Gutschein (1 Punkt = 1 Rappen). Kaffee Hag AG Feldmeilen ZH



Kennen Sie «Indischen Reis»?

Den müssen Sie einmal versuchen – Ihre Familie wird freudig überrascht sein – und Ihre Gäste werden Sie um Ihre Kochkunst beneiden. Uebrigens: mit dem neuen Mewa-Riz-Kocher (erhält-

lich in den Haushalt-Fachgeschäften) ist Trockenreis-Kochen kein Problem mehr.

Verlangen Sie Trockenreis-Rezepte bei Ihrem USEGO-Detaillisten.

Reis – **USEGO** weiss Bescheid!

Siam Patna Fancy 1 kg Fr. 1.50
Curry-Pulver, echt
indisch Streudose Fr. -.90



C. Marceet / Foto: E. Schirutz