Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 36 (1960-1961)
Heft: 1

Artikel: Forelle mit Röschti und Sauerkraut
Autor: Billeter, Elly
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1074162

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: 15.02.2026

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

KÜCHEN-SPIEGEL

Forelle

mit Röschti und Sauerkraut

Von Elly Billeter

Genau so wie Sie, liebe Leserin, finde ich obige Zusammenstellung unmöglich. Trotzdem ist sie nicht stilwidriger als all die ungezählten Mißgriffe, die täglich in der Zusammenstellung von Mahlzeiten begangen werden. Haben Sie noch nie zu einem panierten Schnitzel Pommes frites serviert bekommen? Noch nie Kartoffelstock zu Gulyàs? Oder haben Sie sich selber schon Gedanken darüber gemacht, daß in die Suppe keine Teigwaren gehören, wenn es nachher Spaghetti oder Makkaroni gibt?

Ja, was paßt denn eigentlich wozu? Und was paßt nie und nimmer zusammen? Manches muß dem persönlichen Geschmack überlassen werden, doch sehr vieles ist eine Frage des gesunden Menschenverstandes. Warum zum Beispiel keinen Kartoffelbrei auftischen zu einem Ragout oder einem Fleischgericht mit Sauce? Weil der Kartoffelstock schon an und für sich durch die Zugabe von Milch saucenartig (natürlich viel kompakter als eine richtige Sauce) ist, kann er nicht noch Flüssigkeiten aufnehmen. Und panierte Gerichte sollte man nicht mit einer schwimmend gebackenen Beilage servieren. Auch ein sauciges Gemüse, wie zum Beispiel Spinat oder Blumenkohl mit Béchamelsauce reiche ich nicht zu einem Ragout; nur ein trockenes Gemüse kommt in diesem Fall in Frage. Und zu Brathuhn gehören keine Makkaroni und zu Geräuchertem selbstverständlich auch nicht.

Daß in der gleichen Mahlzeit nicht zu viel Stärkehaltiges präsentiert werden sollte, ist zwar allgemein bekannt, aber dennoch wird nach meiner Erfahrung dieser so einfache Grundsatz sehr oft übergangen.

Hier einige Beispiele einwandfreier Menus, wobei ich jeweils verschiedene, zum Hauptgericht passende Beilagen erwähne.

✶

1. Bouillon mit Einlage. Fisch, gebacken oder blau, mit Kartoffeln (sei es in Form ganzer Kartoffeln, halbierter, gewürfelter oder in Stengelchen geschnittener), nachher Salat, vorzugsweise grüner. Wenn Gemüse: Spinatblätter. Wenn Dessert: Torte oder Crème mit trokkenem Kuchen.

✶

2. Klare Gemüsesuppe. Reh- oder Hasenrücken, oder Rehragout, oder Rindsbraten mit Rahmsauce. Beilagen: Knöpfli, Makkaroni, breite Nudeln. Kein Salat, auch kein Gemüse, hingegen Apfelkompott oder Preiselbeeren, oder gedünstete ganze Apfelhälften mit Preiselbeeren gefüllt.

Zu Rebhuhn passen Linsen gut, zu Fasan

zum Beispiel Rosenkohl. Dessert: Käseplatte, keine Früchte, da Kompott als Garnitur.

*

3. Bouillon mit Einlage, Brathuhn mit Pommes frites oder Risotto. Beilagen: Salat, Spinat, Erbsli mit Rüebli. Niemals Kraut oder Kohl. Letzteres Gemüse paßt zu schweren Geflügelarten, wie Gans, Truthahn oder Ente. Kohl ist besonders gut zu Schaffleisch. Dessert: Apfelkuchen oder irgend eine andere Fruchttorte, eventuell mit geschwungenem Nidel als Beigabe.

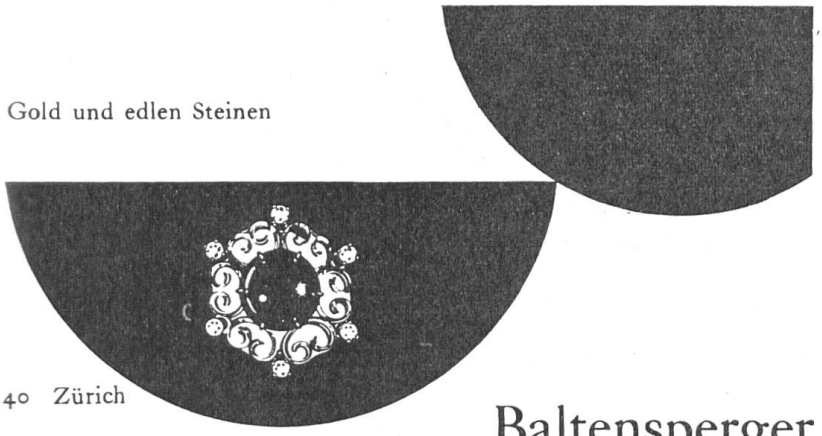
*

4. Grapefruit oder Tomatenjus. Geräucherte Rippli, oder geräucherte Zunge. Beilagen: Kartoffelstock und Randensalat, oder Salzkartoffeln mit Spinat oder Bohnen (frische oder tiefgekühlte). Dessert: Obstplatte.

*

Es werden also folgende Regeln befolgt:

Geschenke aus Gold und edlen Steinen



Bahnhofstrasse 40 Zürich

Baltensperger

DR. MED. CHRISTOPH WOLFENSBERGER

Liebe junge Mutter

Die Betreuung und Erziehung von Kindern bis zu zwei Jahren

4. bis 6. Tausend. Fr. 4.80

Dieses Büchlein wurde in der Schweiz und in Deutschland so gut aufgenommen, daß schon nach wenigen Monaten eine neue Auflage erscheint. Der Verfasser versteht es, der jungen Mutter jene Zuversicht zu schenken, die nötig ist, um ihrer neuen Aufgabe gerecht zu werden. Er zeigt, wie Pflege- und Ernährungsregeln weder Mutter noch Kind versklaven dürfen.

Wenn Dein Kind trotzt

Ein Wegweiser zur Überwindung von Erziehungsschwierigkeiten Bei Kindern im 3. bis 6. Jahr

Fr. 4.80

Der bekannte Kinderarzt zeigt die richtige Einstellung zu Trotzhandlungen und den sie verursachenden und begleitenden Umständen. Er gibt, vor allem den Müttern, aber auch Vätern, eine praktisch verwertbare Anleitung, wie dem Trotz begegnet werden muß, um die Kinder vor späteren Schäden zu bewahren.

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG ZÜRICH 1

Keine dicken Suppen, wenn nachher ein sättigendes Gericht, wie zum Beispiel Teigwaren mit einer Sauce folgt.

Kein Fruchtsalat, wenn es schon zum Fleisch Kompott gegeben hat.

Kein Salat zu einem Saucengericht wie Ragout, geschnetzelte Leber oder Nieren.

Keine Käseplatte zum Dessert, wenn vorher ein Käsegratin oder ein Risotto auf dem Tisch stand.

Niemals Tomatensalat zu Spaghetti mit Tomatensauce, oder gar, wenn es eine Tomatensuppe gab.

Kein Kartoffelsalat, wenn ohnehin Kartoffeln in irgendeiner Form zum Menu gehören.

Jeder grüne Salat, Kopf-, Nüßli- oder Kressesalat zu allen gebackenen oder panierten Fleisch- und Fischarten. Randen- oder Bohnensalat schmeckt ausgezeichnet zu Geräuchertem und zu Würsten aller Art. Tomatensalat, mit Ei garniert, ergänzt angenehm irgendein vegetarisches Gericht oder einen Käseauflauf; Kartoffelsalat wiederum die kalte Platte.

Bei der Aufstellung eines Menus wollen wir auch an die farbliche Wirkung der verschiedenen Speisen, die zusammen auf den Tisch kommen, denken. «Gräulich» im wahrsten Sinne des Wortes sehen zum Beispiel aus: Hafersuppe, Kalbfleisch, Kartoffeln und Krautstiele! Wie gluschtig wirkt hingegen der Spinat mit Spiegelei, der Reis- oder Maisring umgeben von kleinen, gedünsteten Tomaten, die rote geräucherte Zunge auf einem Bett von grünen Bohnen, die Kalbskotelettes mit Erbschen und Rüben!

Eine Handvoll gehackter Schnittlauch auf der Fleischsuppe und auf den Kartoffeln sollte nie fehlen – nicht nur des Geschmacks, sondern auch der wohltuenden Farbe wegen –, sowie nicht die paar Radieschen auf der Käseplatte oder die fächerförmig geschnittenen Cornichons beim kalten Fleisch. Doch gar zu viele und allzu gekünstelte Garnituren würde ich den Traiteurs überlassen!

Brot? Wenn möglich in der Regel Schnitten guten Schwarzbrotes. Hie und da aber auch kleine Brötchen, zum Beispiel Semmeli, die man, 5 bis 10 Minuten im heißen Backofen gelegen, knusprig zu Tisch bringen kann. Auf alle Fälle kein Modelbrot. Dagegen kann man dieses in Dreieckform, gebuttert und leicht geröstet zur Garnitur einer Fleischplatte verwenden. Und zur Käseplatte und zum Aufschnitt

HIPPOPHAN

WELEDA SANDDORN TONICUM

Müdigkeit und Schwäche bedrücken. Man braucht sich von ihnen nicht überwältigen zu lassen, denn oft ist die Ursache nur der Mangel an Vitamin C. Die Natur bringt Wildpflanzen hervor, die einen Überschuss an Vitamin C haben. An der Spitze solcher Pflanzen steht die Sanddornbeere, aus der die Weleda ihr bewährtes «Hippophan» herstellt. Die Sanddornbeere ist ausserdem eine jener seltenen Früchte, deren Saft fettes Oel enthält, in das noch andere die Gesundheit fördernde Substanzen eingebettet sind.

Auch Ihnen wird eine Kur mit dem Weleda Sanddorn-Tonicum «Hippophan» helfen, sich von Müdigkeit und Schwäche zu befreien. Man braucht nur 2–3 Kaffeelöffel täglich zu nehmen, um die aufhelfende Wirkung schnell zu merken.

200 cc Fr. 5.80 Kurflasche Fr. 11.50

Verlangen Sie die kostenlose Zusendung der Weleda-Nachrichten

WELEDA AG · ARLESHEIM

darf Schwarzbrot ja nicht fehlen! Wissen Sie, daß es zum Beispiel zum Rindsgulyàs in Oesterreich oft nichts anderes, also keine weiteren Zutaten, gibt als frische Semmeln (in Wien genannt Kaisersemmeln), besonders, wenn es ein Gabelfrühstück oder Nachtessen ist?

Was den Wein betrifft, müssen Sie sich nicht von einem Maître d'hôtel beraten lassen. Im allgemeinen gilt die Regel, daß man zu weißem Fleisch Weißwein, zu dunklem Rotwein trinkt. Mit Rotwein können Sie nie fehlgehen, weil er von sehr vielen Gästen dem unbekömmlicheren Weißwein vorgezogen wird. Zu einem derben Gericht paßt mäßig kaltes Bier oder ein robuster Landwein. Bei einer Einladung auf alle Fälle das Mineralwasser nicht vergessen, denn nicht jedermann, insbesondere nicht jeder weibliche Gast, liebt Alkohol.

Begrüssen Sie den Frühling mit Blumen!

Welche Freude und Augenweide ist es doch, wenn der Garten schon im zarten Frühling in voller Blüte steht. Und das ohne grosse Mühe und Pflege. Es ist ja **so einfach:** Verlangen Sie beim Gärtner oder im Fachgeschäft holländische Qualitätszwiebeln. Befolgen Sie die Pflanzanleitung, die in der reichhaltigen, vielfarbigen Gratisbroschüre enthalten ist, und Ihr prächtig blühender Frühlingsgarten wird Ihr Stolz und Ihre Freude sein. Für die Gratisbroschüre wenden Sie sich an das Fachgeschäft oder an Postfach 1535, **Abt** 381 **Lausanne I.**

Jetzt
holländische Blumenzwiebeln pflanzen

1