

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 36 (1960-1961)
Heft: 4

Artikel: Bewährtes
Autor: Heim-Aebli, Küngolt
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1074193>

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: 14.01.2026

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

K Ü C H E N - S P I E G E L



Bewährtes

von Künigolt Heim-Aebli

Ich muß immer lachen, wenn ich von Freunden oder Bekannten gebeten werde, aus meinem Schatz von Erfahrungen als kochende, kinderreiche Hausfrau und Mutter etwas zum besten zu geben. Im engsten Verwandtenkreis gelte ich nämlich nicht gerade als Perle aller Köchinnen. Man behauptet zwar nicht, daß ich schlecht koche, aber man nennt mich phantasielos und unoriginell, und es steht mir höchstens das Prädikat «routiniert» zu, womit ich mich zufrieden geben muß.

Ich gebe mich damit auch zufrieden. Ich kenne sogar einige Gründe, warum gerade Hausfrauen mit großen Familien einen Mittelweg beschreiten: sie müssen sich an ihr limitiertes Budget halten; sie versagen sich jegliches Pröbeln, da ein Mißerfolg bei den großen Quantitäten eine Katastrophe bedeutet; sie bleiben bei den guten alten Gerichten, da sie sich nicht leisten können, Ausgefallenes, das nur von der Hälfte der Familie gegessen wird, aufzutischen (siehe gefüllte Peperoni, sauren Braten, frische Feigen usw.). Und überhaupt kann man nur in kleinen und kleinsten Mengen wirklich gut und unternehmungslustig kochen, einem großen Familientisch haftet unweigerlich eine Spur Kaserne an.

Genau so geht es mir mit den Gästen. Recht oft habe ich sechs oder acht miteinander zum Essen. Oder dann schneien sie unerwartet herein und müssen mit dem vorlieb nehmen, was vorhanden ist. Alle zusammen aber kommen unexakt, von weither in großem Verkehr, aus

dem Spital oder von einem Vortrag, so daß ich riskieren muß, das Essen eine halbe oder eine ganze Stunde fertig stehen zu lassen. All das verunmöglicht eine raffinierte Küche.

Jedermann ist heute spezialisiert. Auch ich bin spezialisiert, und da ich einsehe, daß der Stern der berühmten Gastronomie für mich unerreichbar ist, habe ich mich auf Sicherheit geworfen. Mein winziger Stolz besteht darin, daß bei uns sozusagen nie etwas mißrät. Selten geht die Milch obenüber, fast nie brennt ein Kuchen an, und gar nie muß etwas weggeworfen werden, weil es ungenießbar wäre. Das Mittagessen ist stets pünktlich fertig, und auch die Gäste werden ohne Aufregung empfangen. Ist das nicht auch etwas?

Selbstverständlich setze ich nicht jedem Gast haargenau dasselbe Menu vor, ganz so unehrgeizig bin ich denn doch nicht. Aber es stimmt, daß ich meine speziellen menus à la sûreté habe, die ich gerne anwende, wenn die Essenszeiten ganz unsicher oder die Gäste besonders heikel sind (gerade solche werden ja gescheiter mit einer bescheidenen Mahlzeit, die dafür hundertprozentig gelungen ist, regaliert, als mit etwas Besonderem, das in der Aufregung danebengerät).

Eines dieser Menus ist das

Schweinsfilet im Teig

Ich salze das Filet nur ganz wenig, bestreiche es etwas mit Senf und umwickle es mit dünnen

Speckstreifen, packe das Ganze in ausgewallten Blätterteig (den man nach Belieben verzieren und mit Eigelb bestreichen kann – ich tus nicht) und schiebe es in den heißen Ofen. Lobenswerte Eigenschaft dieses Gerichts: es kann rapid, auf hohen Touren gebacken werden, kann aber auch zwei Stunden gemütlich im Ofen schmoren, was je nach Art der erwarteten Gäste sehr von Vorteil ist.

Mein zweites bewährtes Fleischgericht ist

Kalbfleisch in der Sauce

Dünne kleine Kalbfleischplätzli brate ich rasch an, schichte sie in eine Auflaufform, salze und pfeffere. Den Fond in der Pfanne lösche ich mit etwas Weißwein oder Bratensauce ab, füge Gewürz und zwei Deziliter Rahm hinzu und löse darin noch einen bis zwei Teelöffel Tomatenpüree auf. Schnell aufkochen und über die Plätzli leeren. Im Ofen läßt man es brutzeln, bis es braun ist. Kann stundenlang drin an der Wärme stehen gelassen werden!

Meine zwei Desserts weisen die gleichen Vorteile auf. Das eine, die

Orangencrème

kann gut schon am Vortag fabriziert werden, worüber man bei turbulenten Kocharbeiten am Haupttag sehr froh ist. Ich bringe 6 dl Wasser, 60 g Maizena, den Saft einer Zitrone, das Abgeriebene einer Orangenschale und 120 g Zucker zum Sieden, lasse ein paar Minuten kochen und dann abkühlen. Unterdessen preßt man ein Kilo Orangen aus und fügt den Saft zum abgekühlten Maizena-Gemisch. Ab und zu umrühren (gibt zwar keine Haut) und zum Schluß in den Eisschrank oder Keller stellen. Vor dem Essen fügt man zwei Deziliter Rahm, ungeschlagen, bei. Es gibt eine dicke, von Blut-orangen hübsch rosarote Crème, die nicht besonders aussieht, aber noch immer allen sehr geschmeckt hat.

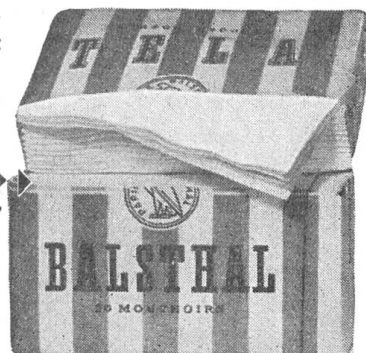
Das zweite Dessert, die

Ofenküchli

können nicht zum voraus, dafür doch schnell im Augenblick gemacht werden. Der Teig, den man auch für gebrühte Kugeln verwendet, nämlich 2,5 dl Wasser, 50 g Butter und etwas Salz zum Sieden bringen und 120 g Mehl beim Siedepunkt einrühren (keine Angst, es gibt

Alle ziehen TELA vor!

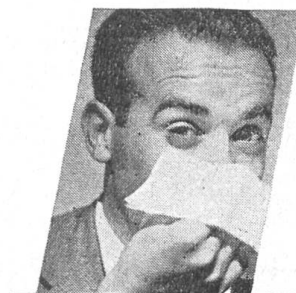
.....
Besonders praktisch:
10 Stück
als Reserve
separat verpackt –
bleiben frisch
und sauber!



...die sammet- weichen Balsthaler Tüchlein

**Anti-
bakteriell
bestrahlt**

**Bei Schnupfen: mit Eukalyptus
und Menthol imprägniert!**



**Jetzt
auch
farbig:
Rosa,
Gelb.**

Die Mama ist begeistert, weil Tela-Tüchlein so sammetweich und trotzdem so ribbelfest sind. Für die Kindersind Tela-Tüchlein besonders praktisch und hygienisch ...und der Papa schätzt vor allem, dass Tela-Tüchlein auch in feuchtem Zustand noch überaus reissfest sind.

Verlangen Sie das nächste Mal nicht einfach Papier-Taschentücher, sondern ausdrücklich Tela. Der angenehme luxuriöse «Textil-Griff» wird Sie verblüffen!

TELA

...eine Wohltat für empfindliche
und verschnupfte Näschen!

2 x 10 Stück in der praktischen
Sparpackung, weiss oder farbig
Fr. -.50. Mit Eukalyptus und
Menthol imprägniert Fr. -.60.
Überall erhältlich.



T Tela-Zellstoff-
Tüchlein aus
Balsthal, als
einzige von A—Z in
der Schweiz herge-
stellt. Man merkt's
an der guten Qualität!



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 Öl 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 aufhellende Wirkung schnell zu merken.

200 cc Fr. 5.80 Kurflasche Fr. 11.50

Verlangen Sie die kostenlose Zusendung der Weleda-Nachrichten

WELEDA 
ARLESHEIM

keine Knollen), nachher nacheinander drei Eier darin verrühren – dieser Teig wird in kleinen Häufchen aufs eingefettete Backblech getupft, mit Eigelb bestrichen und bei mittlerer Hitze eine halbe Stunde gebacken. Die aufgegungenen Häufchen werden ent-deckelt, mit dicker Vanillecrème oder Schlagrahm gefüllt und mit Staubzucker bestäubt.

Für Gäste, die Râses und Ausgefallenes gern haben, mache ich jeweils eine

Pizza

Ich warne aber alle, die Pizza-Kenner und Liebhaber sind, sich nicht daran zu versuchen. Sie ist nämlich nicht echt, sondern eher eine überladene Abart (wie mir eine Kennerin vorwirft), und zudem benütze ich weder den rechten Käse noch den rechten Teig (aus dem Grund, weil mozzarella und Brotteig bei uns nicht zu haben sind). Ich verwende Blätterteig, belege den Boden mit Käse, Tomaten, Peterli, Brät, Spinatblättern und Sardellen und träufle etwas Öl darüber. Schnell und heiß backen und sofort servieren! Ergibt für drei Personen mit viel Salat ein lustiges Znacht. Und noch niemand hat sie refüsiert, weil sie nicht original-neapolitanisch sei!

Gemüse sind auch so eine Sache. Viele Kinder lieben sie nicht, und bei Besuchen hat man Hemmungen, ihnen gewöhnlichen Kohlrabi oder Rübchen vorzusetzen. Immer aber nur eine Büchse feiner Erbsli oder Bohnen zu öffnen, geht auch wider den Hausfrauenstolz, wenngleich man sich sagen muß, daß sie stets gern gegessen werden. Mir scheint aber, in Gratin-Form bringe man alles, auch das kommuniste Gemüse, an den Mann, ans Kind und sogar in ästhetischer Form an den Gast. Beliebt ist bei uns: Lauch und Schinken mit Käsesauce überbacken. Fenchel genau so. Zucchetti genau so, aber ohne Schinken. Ebenso broccoli und Blumenkohl.

Im vergangenen Sommer hatte ich einmal zehn Personen zum Mittagessen. Früher hätte ich Würstli serviert, und das Ganze hätte sich heiter und primitiv abgespielt. In vorgerücktem Alter wird einem bei Würstli nicht mehr so ganz wohl, und gern hatte ich sie sowieso nie. Da zudem schlagartig und ganz unerwartet brütende Hitze eingesetzt hatte und die im Menu nicht mehr berücksichtigt werden konnte, ich aber und meine Hilfe mir in unserer sonnenreichen Küche leid taten, sagte ich zu

ihr: «Heute backen wir nur die Pommes frites und mischen mächtige Schüsseln voll Salat, das übrige hole ich.» Ein Telefon genügte, und um punkt halb ein Uhr holte ich es: fünf heiße, knusprige Guggeli vom Grill, im Warenhaus der Stadt! Packte sie in viele Lagen Pergamentpapier, fuhr schleunigst heim, und heimste bei den Leuten, die unterdessen sich selber mit Aperitif bedient hatten, viel Lob ein. Nicht für meine Kochkunst, aber für meine Diplomatie!

Als Kinder wurden wir jeweils einmal im Jahr von Freunden unserer Eltern eingeladen. Die Hausfrau pflegte immer erst in letzter Minute und mit hochrotem Kopf zu erscheinen. Zu essen gabs immer etwas Märchenhaftes. Bei uns daheim gibt es keine roten Köpfe, aber es gibt auch nichts Märchenhaftes. Mag sein, daß die guten Köchinnen und die roten Köpfe unzertrennlich zusammengehören. Vertreten lassen sich meiner Meinung nach beide Wege. Man muß nur wissen, was zu einem paßt.

Permanente Volume gibt Ihrer Frisur Fülle und Halt

in Zürich nur bei

Elm

Poststrasse 8 Zürich 1 Telefon 27 29 55

Wenn schon, denn schon...

Natürlich soll man nicht dauernd und ohne Befragung des Arztes Schmerzmittel einnehmen. Gegen den sparsamen und zurückhaltenden Gebrauch eines guten Arzneimittels bei einem gelegentlichen Anfall von Kopfwahl, Migräne, Rheumaschmerzen ist jedoch nichts einzuwenden. Nehmen Sie in solchen Fällen

Melabon, es ist ärztlich empfohlen, besonders wirksam und gut verträglich. Verwenden Sie es immer mit Maß, aber wenn schon, denn schon

Melabon