

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 37 (1961-1962)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Im Sommer notiert - im Winter probiert  
**Autor:** Fröhlich, Irma  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1073905>

#### 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:** 15.01.2026

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

# KÜCHEN-SPIEGEL



## *Im Sommer notiert - im Winter probiert*

*von Irma Fröhlich*

Die unten beschriebenen Gerichte ließen wir uns im vergangenen Sommer in einem dalmatinischen Hotel an der Adriaküste servieren. Man konnte dort immer wählen zwischen «Wienerküche» (lies: Allerwelts-Hotelküche) und einheimischer Kost. Wir haben der letzteren meist den Vorzug gegeben, weil wir uns für die Spezialitäten jedes Landes interessieren. Wir stellten dabei fest, daß uns diesmal – im Gegensatz zu den Erfahrungen anderer Jahre – das Hotelessen auch nach der zweiten Woche kein bißchen verleidet war. Wie schön müßte es sein, wenn wir auch in unseren Schweizer Hotels stets die Auswahl zwischen Hotelessen und einheimischen Gerichten hätten! Ob nicht auch viele Fremde sich für Leberspießli und Bohnen, für Geschnetzeltes und Rösti, für Waadtländerwürste und Tessiner Ravioli interessieren würden?

Bei jenen Dalmatinerspeisen handelte es sich fast durchwegs um Eintopfgerichte, so wie ja überhaupt in der ursprünglichen, bäuerlichen Küche meist alles, was Feld und Garten hergibt, in einer einzigen Pfanne gekocht wurde. Eine besorgte Leserin des Schweizer Spiegels warnte mich zwar einmal inständig vor Eintopfgerichten und zitierte Bircher-Benner, nach dessen Ansicht solche Gerichte zu wenig «eingespeichelt» würden. Ich bekenne mich

aber nach wie vor zu diesen kräftig schmekkenden und praktischen Mahlzeiten, die wir heute ja stets mit viel frischem Salat ergänzen und diesen dann doppelt gut «einspeichern»!

Was uns im Sommer in der salzhaltigen Luft, nach täglichen Spaziergängen und dem Schwimmen im Meer so gut gemundet hatte, verlockte mich daheim, beim Föhnwetter, nicht sofort zur «Imitation». Überdies war dann gerade Zwetschgensaison, und dann wünscht mein Mann jeden Tag eine Zwetschgenwähre auf dem Tisch zu sehen. Jetzt aber scheinen mir diese Gerichte recht geeignet zu sein für den winterlichen Tisch und das berühmte Januarloch, das sich nicht nur in der Hotelindustrie, sondern auch in unserer Haushaltkasse Jahr um Jahr bemerkbar macht! Ich habe bereits sämtliche Gerichte in meiner Küche ausprobiert: uns schmecken sie sehr gut.

Da die Gerichte fremdländische, schwer auszusprechende Namen haben, versehe ich sie hier mit uns geläufigen Bezeichnungen. Die Portionen dürften für drei bis vier Personen reichen.

### *Gulasch-Reis*

300 g Schweinefleisch (eventuell auch Kalbfleisch) in Gulaschstücke schneiden, stark anbraten. Zwei grob geschnittene Zwiebeln bei-

## 3 SAIS-Qualitäten für hohe Ansprüche



**SAIS mit 10 % Butter**  
**PLANTA - Pflanzenmargarine**  
**SAIS-Oel**

OFP 1/60



*Sie gefällt*

Sie ist frisch, lebendig, gut gelaunt und unternehmungslustig. Sind Sie aber müde, nervös, durch Grippe, Operation oder Wochenbett reduziert, so hilft auch Ihnen eine Kur mit dem angenehmen Elchina mit Eisen, Phosphor und China-Extrakten. Originalflasche Fr. 6.95, Kurpackung (4 große Flaschen) Fr. 20.50.\*

\* Jetzt auch mit Spurenelementen in neuer Packung zum gleichen Preis.

**ELCHINA**  
*eine Kur mit Eisen*

fügen und gelb anlaufen lassen. Mit zwei Deziliter Flüssigkeit (Bouillon und eventuell Wein) ablöschen, eine in grobe Stücke geschnittene, große Rübe dazulegen. Ein halbe Stunde auf ganz kleinem Feuer köcheln lassen. Dann 200 g Reis einstreuen, gut umrühren. Jetzt kommt noch dazu: eine große, in Würfel geschnittene Kartoffel, acht halbierte Tomaten (auch eingemachte eignen sich gut hiefür) zwei in Stücke geschnittene Peperoni (wenn in Essig eingelegte, kurz abspülen), zwei in Streifen geschnittene Salbeiblätter, ganz wenig Salz, etwas Suppenwürze. Sehr wenig Flüssigkeit beigeben (etwa ein Deziliter, hin und wieder kontrollieren, wenn nötig noch etwas beifügen), da die Tomaten viel Saft hergeben. Bei schwacher Hitze in 20 Minuten fertig kochen.

### Kartoffel-Gericht

In einer großen Bratpfanne einige Eßlöffel Öl erhitzen. Die Hälfte von vier rohen, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln hineingeben, flach drücken, wenig salzen. 300 g Siedfleisch- oder Bratenreste, fein gewiegt mit Kräutern und Zwiebeln und vermengt mit drei gut zerklöpften Eiern, sorgfältig auf die Kartoffeln verteilen. Die andere Hälfte der rohen Kartoffelscheiben daraufgeben, etwas salzen. Mit Deckel gut verschließen, auf kleinem Feuer etwa eine Stunde braten. Bei Halbzeit mit Hilfe des Deckels einmal wenden, wie unsere Rösti.

### Kraut-Wickel

Große Krautblätter in siedendem Salzwasser kurz weichkochen und flach ausbreiten. Reichlich füllen mit nicht allzu weich gekochtem Reis, vermengt mit viel gehackter Wurst, Schinken, geriebenem Käse, gehackten frischen oder gedörnten Kräutern. Die Blätter zu Paketchen zusammenschlagen und in eine Gratinform legen. Mit wenig Käse bestreuen und viel Rahm übergießen. Etwa eine Viertelstunde im Ofen überbacken.

### Vegetarischer Reis

Zwei große Zwiebeln und vier Knoblauchzehen sowie zwei Peperoni (eventuell eingemachte) klein hacken. In Öl anbraten. 300 g Reis und ein Teelöffel Paprika dazu geben, gut umrühren. Ablöschen mit sieben Deziliter kräftiger Bouillon. Je eine Handvoll Sultaninen und ge-

schälte, zerhackte Mandeln beifügen. Auf kleinem Feuer knapp 20 Minuten köcheln lassen. Anrichten und garnieren mit Oliven, Artischockenherzli (beides in Öl eingelegt erhältlich), Perlzwiebelchen, Cornichons, Kapern, Vierteln von hartgesottenen Eiern, nach Belieben auch mit ein paar Crevettsli.

### *Sauerkraut-Gulasch*

400 g Schweinefleisch in Ragoutstücke schneiden und braun anbraten. Zwei Eßlöffel Paprika damit vermengen. Wenig Flüssigkeit (Bouillon und etwas Wein) beifügen. Ein Pfund rohes Sauerkraut und einen geschälten, in Schnitzli zerteilten Apfel dazugeben. Alles langsam anderthalb Stunden (oder kurz im Dampfkochtopf) kochen. 20 Minuten vor Essenszeit ein paar zerkleinerte Kartoffeln hineinlegen. Ein oder zwei Glas Joghurt darunterziehen.

### *Fleischwürstchen*

Ein Pfund fein gehacktes Fleisch bereitstellen: Rindfleisch oder dreierlei Sorten, oder – am echtesten – mageres Schafffleisch (was den Metzger unfehlbar stutzig macht!) Eine große Messerspitze Natron, etwas Salz und Pfeffer und sehr viel gehackten Knoblauch daruntermengen. Die Fleischmasse ein bis zwei Stunden stehen lassen. Dann davon ohne Mehl dampfgroße Würstchen formen und braten. (Echt sind sie nur, wenn sie auf dem Holzkohlegrill geröstet und mit Weißbrot und einem Berglein roher, gehackter Zwiebeln gegessen werden!) Man kann sie aber auch in der Pfanne zubereiten (nie zudecken, damit sie knusprig bleiben), und mit Kartoffeln, Salat und rohen, gehackten Zwiebeln servieren.

### *Sonntagstopf*

400 g gut gelagertes Rindfleisch (am besten Huft) in Ragoutstücke zerlegt, 200 g zerschnittenen Champignons oder andere Pilze, vier zerschnittene Tomaten, zwei zerschnittene Zwiebeln, ein Deziliter roter Kochwein.

Alles in gut verschließbaren Kochtopf legen, leicht würzen, im Ofen bei mittlerer Hitze in zwei Stunden gar werden lassen, vor dem Servieren noch einige Eßlöffel Rahm darunter mischen. Mit separat gekochten Kartoffeln oder Polenta servieren.



Verstopfung gefährdet die Gesundheit. Sie sollte deshalb behoben werden; am besten auf natürliche Weise. Das echte

### **KOLLATH-Frühstück**

regt den Darm zu normaler Tätigkeit an. Es ist kein Heilmittel, sondern eine natürliche Vollwertnahrung.



KOLLATH-Frühstück 500 g Fr. 1.35  
Im Reformhaus und Lebensmittelgeschäft.

Nahrungsmittelfabrik  
E. Zwickly AG,  
Mühlheim-Wigoltingen

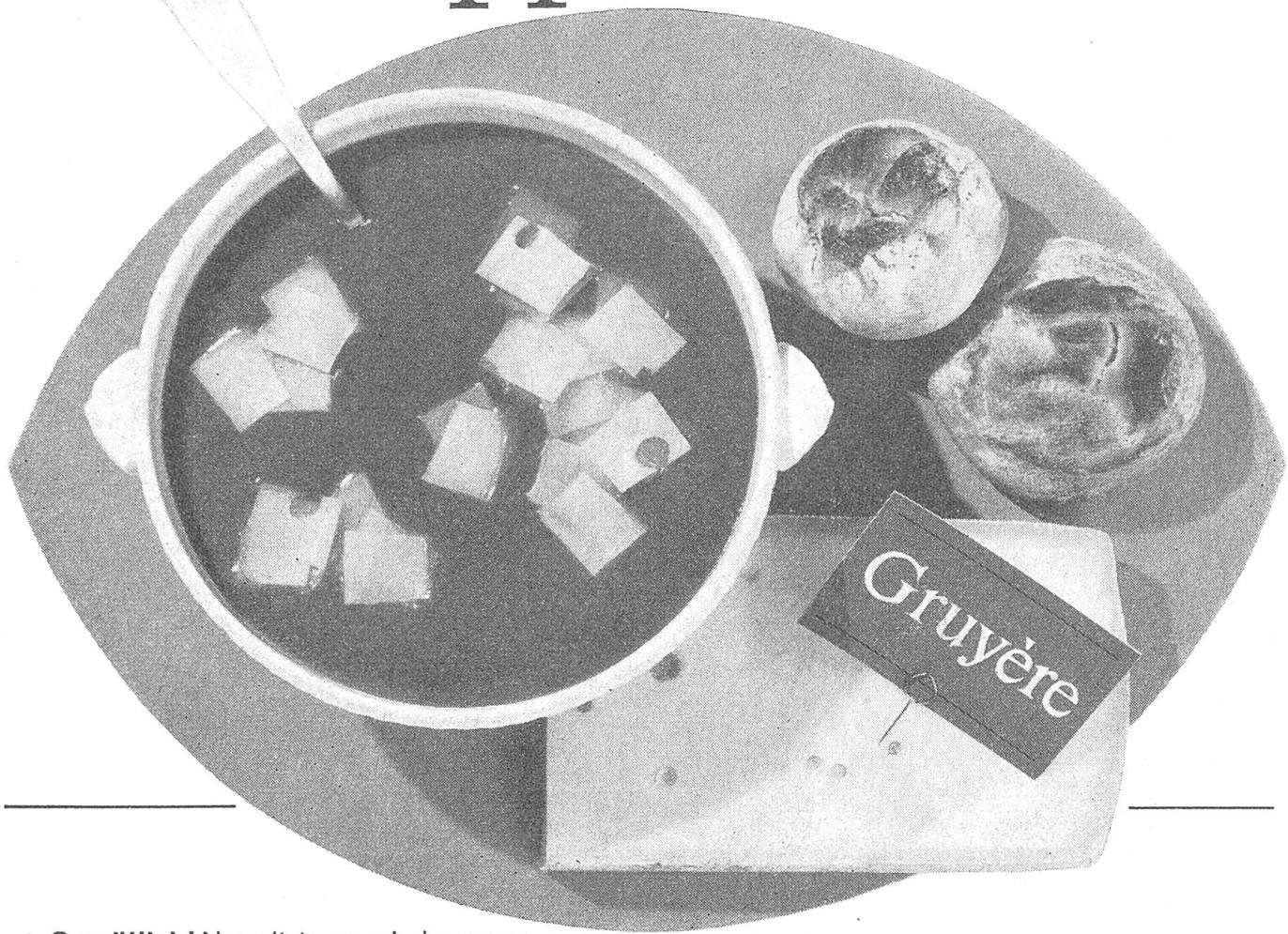


im Vertrauen  
der Welt

Die Knorr

Idee:

# Suppen-Znacht



**Gemütlich!** Nun sitzt man wieder gerne beisammen – rund um den köstlichen Suppen-Znacht.

**Gäbig!** Wie schnell ist ein Suppen-Znacht bereit! Ein Teller Suppe, dazu ein Stück Gruyére, Bauernbrot und Früchte.

**Gut!** Mit der Knorr Glanzleistung, der «Basler Mehlsuppe»! Sie ist herrlich kräftig und wunderbar abgerundet – ideal für den Suppen-Znacht.

**Suppen-Znacht:** Sie servieren ihn als gemütlichen Familien-Znacht, beim unkomplizierten Zusammensein mit Freunden oder ganz einfach als kleinen Imbiss. Schnell ist er bereit, wenn es Überstunden gibt, wenn Sohn und Tochter Abendkurse besuchen, wenn der Vater Schicht schafft oder eine unregelmäßige Arbeitszeit hat.



**Suppen-Znacht:** Ein raffiniert einfacher Genuss mit Knorr «Basler Mehlsuppe». Als echte Geniesser scheibeln Sie den Gruyére von Hand in Ihren Teller; auch herhaft vom Stück gegessen schmeckt er köstlich dazu.



↑  
neu!

# Knorr Basler Mehlsuppe