

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 37 (1961-1962)
Heft: 11

Artikel: Tomaten
Autor: Gross-Quenzer, Elisabeth
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1073989>

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](#)

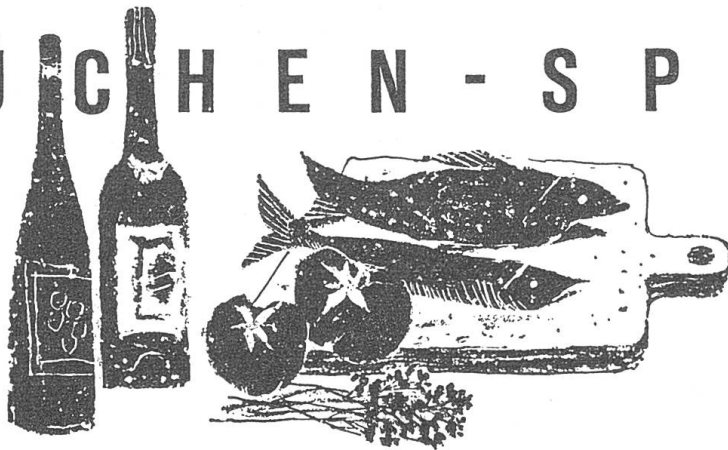
Terms of use

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: 02.04.2026

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

K Ü C H E N - S P I E G E L



T O M A T E N

Von Elisabeth Gross-Quenzer

Als die Tomate, die ursprünglich aus Amerika stammt, im 16. Jahrhundert durch die Portugiesen und Spanier nach Europa gebracht wurde, hatte sie keinen guten Ruf. Man war lange Zeit der Ansicht, daß sie wohl lieblich anzusehen, für den Menschen aber ungenießbar sei.

Heute gibt es kaum einen Gemüsegarten, wo man an einem sonnigen Platz nicht Tomatenstöcke pflanzt. Dazu kommen die Erträge aus unseren Produktionsgebieten im Wallis und im Tessin.

Tomaten gibt es also in Hülle und Fülle, und doch scheint es oft, daß viele Hausfrauen diesen Segen nicht richtig auszunützen verstehen. Ein Tomatensalat in allen Ehren; aber es gibt auch noch andere Gerichte, die sich aus Tomaten zubereiten lassen!

Da wären zunächst einmal die herrlich schmeckenden Tomatensuppen zu nennen.

«Aus der Suppe», so sagt ein französischer Feinschmecker, «aus ihrer Zusammensetzung, ihrem Geschmack, ihrer mehr oder weniger gelungenen Vorführung, schließt man auf das

ganze übrige Essen. Behandelt daher die Suppe mit all der Sorgfalt, die ein Komponist auf die Ouvertüre seiner Oper verwendet!»

Die Suppe ist demnach keine beiläufige, sondern eine höchst wichtige Sache. Daher sollten wir – wenn wir im Zeitalter der schlanken Linie schon einmal Suppe auf den Tisch bringen – diese mit Sorgfalt und Umsicht zubereiten. Das gilt auch für die samtweiche

Tomatencrèmesuppe



die bei uns nach einem alten Familienrezept gekocht und deren feines Aroma am Schluß mit ein paar Tropfen Zitronensaft abgerundet wird. Für vier Personen braucht man einen Eßlöffel Kochbutter, ein Büschel feingehackten Peterli, zwei Semmeli oder 70 Gramm Weißbrot, 500 Gramm frische Tomaten, anderthalb Liter Wasser, einen Teelöffel Zitronensaft und drei Eßlöffel Rahm, sowie etwas Salz.

Der mildeste aller Essige



Sie wissen: der aus Milch gewonnene Essig ist der mildeste aller Essige. Lacta verleiht allen Salaten eine zarte angenehme Würze.

In allen Lebensmittelgeschäften.
Fr. 1.70 der Liter (50 Salatplatten für 2—3 Personen).

Bourgeois Frères & Cie S. A., Ballaigues



Zubereitung: Den Peterli in der heißen Butter kurz dünsten, dann nach und nach das in Stücke gebrochene Brot und die in Scheiben geschnittenen Tomaten beifügen, mit heißem Wasser ablöschen, salzen und auf mittlerem Feuer 20 Minuten kochen lassen. Dann treibt man die Suppe durch ein feinlöcheriges Passivite, gießt sie in die Pfanne zurück, läßt sie dort noch einmal aufkochen, würzt mit Zitronensaft und richtet die Suppe kochend heiß über den Rahm in die Schüssel an.

Etwas kräftiger im Aroma und eher für kühle Tage gedacht ist die

Tomaten-Gemüsesuppe



die mit Lauch und Sellerie bereichert wird. Man benötigt dazu für vier Personen einen Eßlöffel Pflanzenfett, 500 Gramm frische, geschälte Tomaten, einen Lauchstengel, eine kleine Sellerieknolle, etwas frisches Basilikumkraut, etwas Peterli, wenig Salz, anderthalb Liter Wasser und ein Stücklein frische Butter.

Zubereitung: Die Tomaten zwei Minuten in kochendes Wasser tauchen, damit man ihnen die Haut abziehen kann, und sie nachher in Scheiben schneiden. In der Pfanne das Fett erhitzen, die gehackten Kräuter, den feingeschnittenen Lauch, die geschälte und auf der Röstiraffel geriebene Sellerieknolle und die Tomaten darin dünsten, dann mit dem Wasser ablöschen, salzen und die Suppe eine halbe Stunde kochen lassen. Sie soll schön dicklich eingekocht sein und wird beim Anrichten mit der frischen Butter verfeinert.

Neben den Suppen sind es auch die verschiedenen

Tomatensaucen



die jetzt wieder in allen Varianten gekocht werden können. Für die Tomatensauce gibt es nämlich kein Universalrezept, denn sie wird, je nach dem Platz, den sie im Menu einnimmt, immer wieder anders zubereitet. Ein «Sugo» zu Spaghetti ist stark mit konzentriertem Tomatenpüree durchsetzt; bei einer Bolognesersauce kommen dagegen frische Tomaten und Fleischwürfelchen in die Pfanne. Eine Tomatensauce, die über verlorene Eier angerichtet wird, muß dunkelrot und geschmeidig wie flüssiger Rahm sein, eine

BONO



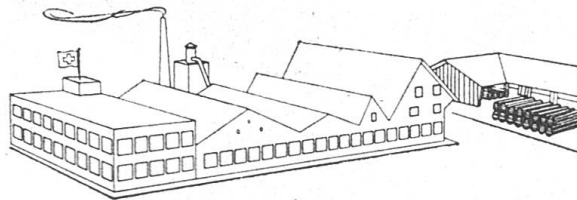
KÜCHEN

Küchen von morgen für Leute von heute!



✶ Riechik

Jawohl - Bono Niedergösgen baut Küchen von morgen - aber nicht von heute auf morgen, denn Qualität braucht Weile. Weit über dem Durchschnitt in ihrer Eleganz, ihrer handwerklichen Fertigung und ihrem raffinierten Innenausbau, sind Bono-Küchen das Schmuckstück jedes neuzeitlichen Heimes. Besuchen Sie unsere Fabrikausstellung!



W. Bono + AG.
Niedergösgen / Sol.


solche, die in Teigwarenrollen gefüllt wird, dagegen schlegeldick und buntgesprenkelt von den verschiedenen Kräutern, mit denen sie gewürzt wurde.

Kurz und gut: Eine Tomatensauce kann immer wieder anders aussehen und ganz verschiedenartig schmecken. Immer aber soll sie so beschaffen sein, daß das spezifisch feine Aroma der Tomaten im Vordergrund steht und nicht durch allzu starkes, eigenwilliges Würzen übertönt oder gar erstickt wird.

Am häufigsten wird die Tomatensauce bei uns zu Teigwaren serviert. Jedermann, der schon in Italien war, schwärmt von den berühmten «Spaghetti al sugo», die dort in unvergleichlich guter Qualität serviert werden. Wer von uns hätte nicht schon versucht, hinter das Geheimnis der würzigen italienischen Tomatensauce zu kommen? Versuchen wir, dieses Geheimnis ein wenig zu lüften!

Vor allem wäre da zu sagen, daß der italienische Sugo etwas dünnflüssiger gehalten wird als die Salsa (Sauce). Doch darf auch der Sugo nie so wäßrig sein, daß er sich als kleine Pfütze im Tellerboden sammelt. Er soll so beschaffen sein, daß er sich geschmeidig um die abgetropften Spaghetti legt und auch daran haften bleibt. Und dann noch etwas: ein italienischer Sugo darf nie und unter keinen Umständen mit Mehl gebunden werden! Der

Sugo di pomodoro


 kann mit frischem Tomatenmus oder mit Tomatenpüree aus der Büchse zubereitet werden. Mit Püree läßt sich das genaue Verhältnis zwischen Tomaten und Butter besser abmessen. Auf ein Pfund

Teigwaren rechnet man eine kleine Büchse konzentriertes, italienisches Tomatenpüree (100 Gramm), dazu 100 Gramm frische Tafelbutter und eine Prise Pfeffer.

Zubereitung: In einer Pfanne läßt man Butter und Tomatenpüree ohne jegliche weitere Zutat schmelzen, rührt das Gemisch mit dem Schneebesen, läßt es zwei Minuten auf kleinem Feuer kochen, fügt dann eine Prise Pfeffer bei und gibt hierauf die abgetropften Spaghetti dazu. Durch kräftiges Schütteln der Pfanne wird das Ganze gut durcheinandergemischt und dann auf eine vorgewärmte Platte angerichtet. Ist das nicht einfach?

Wenn Sie frische Tomaten aus dem Garten zu verwerten haben, dann kochen Sie eine

Tessiner Tomatensauce mit Kräutern

 zu welcher man für vier Personen folgende Zutaten benötigt: einen halben Deziliter Olivenöl, einen Fleischbrühwürfel, zwei feingehackte Zwiebeln, eine rote, eine grüne und eine gelbe entkernte Peperoni (in feine Streifen geschnitten), ein Zweiglein frisches, gehacktes Rosmarinkraut, ein Büschel gehackten Peterli, 200 Gramm gehacktes Rindfleisch, 500 Gramm frische, geschälte und in Scheiben geschnittene Tomaten, eine kleine Büchse italienisches Tomatenpüree, zwei Deziliter Chianti, etwas Salz und etwas Rahm.

Zubereitung: Das Oel in einer hohen Bratpfanne heiß werden lassen, Zwiebeln, Kräuter und Hackfleisch darin dünsten, bis das Fleisch seine rote Farbe verliert, dann die übrigen Zutaten bis auf den Rahm in der aufgeführten Reihenfolge beifügen, die Pfanne zudecken und die Sauce auf mittlerem Feuer eine gute




halbe Stunde kochen lassen. Erst dann mit dem Rahm abschmecken. Die Sauce sollte beim Anrichten schön dicklich eingekocht sein.

P.S. Jeder Saucenrest von Tomatensaucen kann anderntags zu einer Crèmesuppe verwertet werden. Besonders gut lassen sich daraus Griessuppen, Zwiebelsuppen, Brotsuppen und natürlich auch die feine Kräutercremesuppe kochen.

Ein anderes Tomatengericht, das wir den Italienern abgeschaut haben, nennt sich «Pizza». Die Pizza ist eine Art Tomatenwähe, die der Südländer gerne am späten Abend zu einem Glas Rotwein genießt, und zwar bestellt sich jeder seine Pizza nach seinem Geschmack (mehr oder weniger pikant) und bekommt sie nach zehn Minuten Wartezeit frischgebacken und brutzelnd heiß serviert. Wer schon in einer Pizzeria herumgeschnuppert hat, der weiß, wie mancherlei Zutaten und welche geheimnisvolle Kräutermischungen der Pizzabäcker zusammen mit den Käse- und Tomatenscheiben auf den Teigboden bettet, bevor die «Wähe» in den heißen Ofen kommt.

Unsere Pizza, die ich Ihnen hier servieren möchte, darf keinen Anspruch auf «echt italienisch» erheben, denn manche der zur Originalpizza notwendigen Zutaten sind ja bei uns nicht oder nur als Konserve erhältlich, und das Resultat wäre doch nicht ganz zufriedenstellend. Die

Pizza nach Schweizerart

 schmeckt aber auch nicht schlecht! Für ein rundes Blech von etwa 22 Zentimeter Durchmesser braucht man eine Portion geriebenen Teig und als Füllung 100 Gramm Emmentalerkäse, in feine Scheiben geschnitten, 100 Gramm feingeschnittenen Schinken, 500 Gramm geschälte und in Scheiben geschnittene Tomaten, etwas Salz, einen Teelöffel getrockneten Oregano (wilder Majoran) und ein paar Butterflocken.

Zubereitung: Für den Teig reiben wir 100 Gramm Kochbutter (in kleine Stücke geschnitten) mit 200 Gramm Weißmehl zwischen den Fingerspitzen zu einer gleichmäßigen Masse, gießen einen halben Deziliter Wasser, in welchem eine Prise Salz aufgelöst wurde, dazu, kneten alles rasch zu einem glatten Teig und lassen ihn zehn Minuten an der Kälte stehen. Dann belegen wir damit ein gefettetes und mit



Der unverhoffte Besuch

kann Sie kaum in Verlegenheit bringen. Halten Sie stets 1-2 Büchsen Stofer Champignons émincés in Vorrat. Mit Croûtes aux champignons machen Sie Ihrer Geschicklichkeit als Gastgeberin stets Ehre.

Das Essen wird zum Fest mit

Stofer

Pilz-Konserven

Verlangen Sie aber bei Ihrem Lieferanten ausdrücklich Stofer-Pilze der Pilz-Konserven AG., Pratteln.

STOFER PILZ-KONSERVEN



Mehl bestäubtes Blech, wobei wir darauf achten, daß der Teigrand schön hochgezogen wird. Auf den Teigboden kommt zuerst der Majoran, darauf verteilen wir Schinken und Käsescheiben, decken dann mit den Tomatenscheiben zu, bestreuen das Ganze mit etwas Salz, geben die Butterflocken obendrauf und schieben die Pizza in den vorgeheizten Backofen, wo sie bei starker Hitze wie eine gewöhnliche Wähe 20 bis 30 Minuten gebacken wird. Sie soll aus dem Ofen direkt auf den Tisch gelangen; nur dann schmeckt sie gut!

Das letzte Tomatengericht, das ich Ihnen empfehlen möchte, stammt aus Südfrankreich und nennt sich

Ratatouille



«Ratatouille» läßt sich am besten mit «Gemüse-Ragout» übersetzen. Es ist ein Mischgemüse aus frischen Tomaten, Auberginen und Zwiebeln, welches wie

eine dickegekochte Sauce auf den Tisch kommt und dann auf getoastete Weißbrotschnitten gestrichen wird. Für drei bis vier Personen braucht man 500 Gramm geschälte und in Stücke geschnittene Tomaten, 500 Gramm geschälte und in Würfel geschnittene Auberginen, 200 Gramm sehr feingehackte Zwiebeln, etwas frischen Majoran, sehr wenig frischen Thymian, eine Prise Salz, eine Prise Pfeffer und einen halben Deziliter Olivenöl.

Zubereitung: In der Bratpfanne läßt man das Oel heiß werden, dünstet darin die Zwiebeln hellgelb, fügt Auberginenwürfel und Tomatenschnitze samt den feingehackten Kräutern bei, würzt mit wenig Salz und einem Hauch Pfeffer, deckt die Pfanne zu und läßt die Ratatouille auf kleinem Feuer 30 Minuten im eigenen Saft dämpfen, bis sie zu einem dicklichen aber noch saftigen Brei eingekocht ist. Zum Auftragen toastet man Weißbrotscheiben, häuft auf jede zwei Löffel Ratatouille und genießt diese südliche Spezialität als Vorspeise möglichst heiß.

DR. MED. ADOLF GUGGENBÜHL-CRAIG

SEELISCHE SCHWIERIGKEITEN UND IHRE BEHANDLUNG

*Was Gesunde und Leidende
darüber wissen sollten*

Fr. 6.40

Die «Schweizerische Ärzte-Zeitung» schreibt:

«Der Verfasser, Fachpsychiater, möchte durch die vorliegende, für medizinische Laien bestimmte Schrift gewisse verbreitete und durch ungeeignete Popularisierungen noch verstärkte Vorurteile über seelische Leiden und ihre Behandlung beseitigen. Es handelt sich um eine wirklich leicht verständliche und doch gründliche und umfassende Studie über dieses Grenzgebiet, an dem gleichermaßen Ärzte wie Seelsorger, Richter, Fürsorger, Vormünder usw. interessiert sind. Die Schrift ermöglicht auch dem praktischen Arzt in seiner Zeitnot, seine psychotherapeutischen Bemühungen dadurch zu rationalisieren, daß er sie dem Patienten zur Einführung und Vertiefung in die Hände legt.»

S C H W E I Z E R S P I E G E L V E R L A G Z Ü R I C H 1