Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 38 (1962-1963)
Heft: 1

Artikel: Billig und doch nicht fleischlos
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1074014

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

BILLIG UND DOCH NICHT FLEISCHLOS

Von ***

Ein Essen ohne Fleisch, finden mein Mann und mein Sohn, sei kein Essen. Und Servelats, Speckwürfeli oder Aufschnitt sind für sie leider kein Fleisch. Was kann ich also tun, damit mein Haushaltungsgeld dennoch ausreicht?

Da wird zum Beispiel «gestreckt» mit allem, was schon meine Mutter brauchte angesichts der großen Kinderschar und der damaligen Rationierung:

Mit Rübli, die mit dem Fleisch zusammen geröstet und in der Sauce mitgekocht werden, mit gerösteten Brotstücken, die man vor dem Anrichten in die Sauce legt, oder mit frischen oder getrockneten Pilzen. Es brauchen weder Steinpilze noch Champignons zu sein, die billigeren Habichtspilze zum Beispiel sind sehr ausdrucksvoll – um im Fach-Jargon zu reden – und machen weitere Gewürze überflüssig. Für ein Fleischgericht, das zwei Stunden Kochzeit benötigt, darf man Dörrpilze uneingeweicht verwenden, sonst genügen anderthalb Stunden Einweichzeit.

Eine große Hilfe an finanzschwachen Tagen sind Eintopfgerichte, zum Beispiel

Busecca (Tessiner Kuttelsuppe)

Pro Pfund geschnetzelter Kutteln brauche ich etwas Olivenöl, 50 Gramm Speckwürfeli, ein bis zwei Zwiebeln, einen Suppenteller voll grobgeschnittenes Gemüse aller Art, ein bis zwei Knoblauchzehen, einen Löffel Mehl, mindestens eine Handvoll Dörrbohnen (die über Nacht eingeweicht werden müssen) oder gelbe Erbsen, Salz, eine Handvoll Hörnli, Kümmel,

Paprika, zwei kleingeschnittene, geschälte Tomaten oder einen Eßlöffel Tomatenpüree, Reibkäse und Suppengrün.

Speckwürfeli und die feingeschnittenen Zwiebeln im Öl glasig werden lassen, dann das übrige Gemüse und zuletzt die Kutteln mitdämpfen. Erst kurz bevor das Ganze mit Mehl überstäubt wird, den zerdrückten Knoblauch beifügen – er würde durch langes Anbraten bitter. Nun die Dörrbohnen mitsamt dem Einweichwasser hinzufügen, nötigenfalls noch mehr Wasser dazugießen und die Suppe sanft kochen lassen, bis die Bohnen weich sind (zirka anderthalb Stunden). Erst jetzt salzen, Hörnli, Tomaten, Kümmel, Paprika und soviel Flüssigkeit beifügen, als nötig scheint. Das Ganze weiterkochen lassen, bis die Hörnli weich sind. Die Suppe mit Reibkäse und viel Suppengrün anrichten.

Gericht aus Kalbsgekröse

Dazu braucht es ein Pfund Kalbsgekröse, das vom Metzger vorgekocht verkauft wird wie die Kutteln.

In der Butter wird gedämpft: eine Zwiebel, ein Lauchstengel, nachher etwas Kohl, Rübli, Tomaten (alles feingeschnitten), wenig geraffelte Sellerie, eventuell etwas Zucchetti und Peperoni. Mit einer Tasse Bouillon wird das Gemüse abgelöscht, etwa zwei Eßlöffel Reis oder einige Kartoffelstücklein, das Kalbsgekröse und Basilikum beigefügt und alles zusammen weichgekocht. Das Gericht muß saftig und gut gewürzt sein. Vor dem Anrichten Reibkäse beigeben und bei Tisch Salat dazu servieren.

Aargauer Eintopf

wird mit gelben Rüben, Kartoffeln und magerem Speck gemacht.

Die Rüben in grobe, längliche Späne schneiden – ja nicht in Rädchen, da das Gericht sonst süßlich würde. Kartoffeln (halb soviel wie Rüben) scheibeln und Speck in Streifen schneiden. Statt Speck kann man irgendein Stück geräuchertes Fleisch verwenden.

Rüben und Speck in reichlich Fett so lange anbraten, bis beides glasig zu werden beginnt.

Mit Fleischbrühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach zehn bis fünfzehn Minuten die Kartoffeln zugeben und alles zusammen weichkochen.

Ochsenschwanz/Rübli — Eintopf

Auch bei diesem Gericht ist es wichtig, daß die Rüben der Länge nach zerschnitten werden. Es braucht mindestens soviel Fleisch wie Rüben, und ist man gut bei Kasse, so gibt man noch ein Stück Schenkelfleisch dazu.

Die Ochsenschwanzstücke werden gewürzt und mit Mehl bestäubt (am besten gibt man Fleisch, Salz, Pfeffer und Mehl in einen Papiersack und schüttelt ihn kräftig), in wenig Öl gut angebraten, dann weggelegt. Im gleichen Öl werden feingehackte Zwiebeln golden gebraten und das Fleisch wieder hinzugefügt.

Nun kann man auf zwei verschiedene Arten weiterfahren.

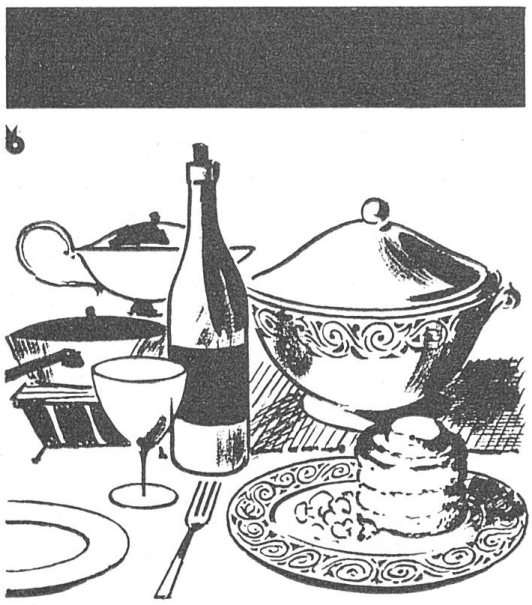
1. Variante: Mit Wasser und reichlich Tomatenpüree ablöschen, mit ganz wenig Selleriesamen, einem zerkrümelten Lorbeerblatt, gehacktem Peterli und Worcestersauce würzen.

2. Variante: Speckwürfeli mitbraten, grobgehackten Knoblauch dazu und mit Wasser und Rotwein ablöschen.

Beide Varianten läßt man ungefähr drei Stunden sanft kochen. Dann eventuell das Fett abschöpfen, oder für solche, die gar kein Fett wollen, das Gericht erkalten lassen und den fest gewordenen Fettdeckel abheben. Wieder erwärmen und die Rübli, in längliche Späne geschnitten, mitkochen, bis sie weich sind.

Geschnetzelte Rindsnieren

Die Nieren werden eine Weile in kalte Milch gelegt, gut im Sieb abgetropft, rasch rundum angebraten, nach Belieben mit Zwiebeln und Peterli vermengt (die man aber vorher andämpfen und aus der Pfanne nehmen muß, damit sie nicht Wasser ziehen), gewürzt, mit etwas Weißwein abgelöscht und nur noch ganz schnell aufgekocht. Passend dazu sind separat gebratene Specklocken, frischer Schnittlauch und eventuell Pilze.



So ein Leckerbissen!

Sie wecken Begeisterung und ernten Lob mit Pilzgerichten. Als Zugabe zu Fleisch, Gemüsen, als Salat, Füllungen von Omeletten, Pasteten, für Croûtes, Garnituren usw. werden Stofer Champignons als ausgesprochener Leckerbissen gepriesen. Das sollten auch Sie einmal ausprobieren.

Das Essen ist ein Fest mit

Stofer

Pilz-Konserven

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

STOFER PILZ-KONSERVEN STOFER

Meine Schnellmenus

sind Wienerli mit Tartarsauce zu Butterbrot und Salat, oder gebratene Fleischkäseschnitten mit gebratenen oder in Most gedämpften Apfelringen.

Folgende billige Fleischstücke eignen sich gut als Curry-Gerichte. Bei der Dosierung dieses Gewürzes ist daran zu denken, daß es durch Licht und Alter seine Würzkraft allmählich verliert.

Herz

Das Herz wird in Gulaschstücke geschnitten, in Yoghurt oder Buttermilch eingelegt, abgetropft, angebraten, danach mit einer gehackten Zwiebel, zerdrücktem Knoblauch und Currypulver gewürzt, mit Wasser oder Weißwein abgelöscht und zugedeckt lange leise geschmort und die Sauce zum Schluß mit Rahm verfeinert. Kochzeit für Rindsherz anderthalb bis zwei Stunden.

Rindsnieren mit Curry

Die Nieren werden geschnetzelt, etwa eine halbe Stunde in rohe Milch eingelegt und im Sieb gut abgetropft. Das Fleisch anbraten, herausnehmen, dann eine kleine Zwiebel in der Pfanne zusammenfallen lassen, reichlich Curry und sehr wenig Mehl mitrösten, mit Bouillon ablöschen, mit Zitronensaft oder Weißwein, einem halben geraffelten sauren Apfel und Haushaltrahm bereichern und die Nieren in dieser Sauce nochmals kurz aufkochen lassen.

Thon als Fleischersatz

Gebratener Thon mit frischgemahlenem Pfeffer darauf schmeckt ausgezeichnet.

Gut abgetropften und zerpflückten Thon, erwärmt in Weißweinsauce mit Kapern, serviere ich zu Reis.

Spaghetti mit Thon: Zerkleinerter Thon wird mit gehackter Zwiebel angebraten, mit etwas angerührter Steinpilz-Beutelsuppe abgelöscht, mit wenig Zitronensaft, Thymian und Majoran gewürzt, kurz gekocht und separat zu Spaghetti oder Reis angerichtet. Besonders gut schmeckt diese Thonsauce, wenn gehackte Oliven mitgekocht werden.

Nussella
das beliebte Pflanzenfett jetzt in Dosen
Freuen Sie sich! Nussella erhalten Sie jetzt in einer hübschen, handlichen Dose. So praktisch. So sauber. So gut für den Vorrat. Damit geht der Wunsch unzähliger Nussella-Freundinnen in Erfüllung. Denn immer mehr Hausfrauen bevorzugen dieses reine, gehaltvolle Pflanzenfett zum Kochen, Braten, Dünsten und Schwimmendbacken.
In der neuzeitlichen Küche verwendet man immer mehr das mit Sonnenblumen- und Olivenöl biologisch aufgewertete Nussella- Pflanzenfett.
J. Kläsi, Nuxo-Werk AG, Rapperswil SG, seit 40 Jahren Pionier für neuzeitliche Ernährung
Nussella
Vegetabiles Speisefett
MIT JUWO PUNKTEN

Knorr
Haferkern-Suppe
neu von Knorr!
æ