

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 38 (1962-1963)
Heft: 4

Artikel: Stew, Schmorhafeli, Cassoulet
Autor: Gross-Quenzer, Elisabeth
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1074052>

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



von ELISABETH GROSS-QUENZER

Es gibt eine Menge guter Rezepte, die viele nur darum nicht kennen, weil sie seit einiger Zeit zufällig aus der Mode gekommen sind. Zu ihnen zählen auch die Eintopfgerichte, jene wohlabgewogenen National- oder Regionalgerichte, deren Zusammensetzung meist in der Volks- und Landesart ihres Ursprungsgebietes begründet ist.

Ein Eintopf kann die ganze Glut und Fülle eines sommerlichen Gartens in sich schließen. Er kann im Winter ein würzhafter Vitamin-speinder und ein Anwendungsgebiet für kulinarische Ideen sein. Eintopfgerichte sind für jeden Tisch gedacht. In Notzeiten lassen sie sich dem Erhältlichen anpassen, und in guten Tagen strömen sie oft einen Duft von häuslicher Wohlhabenheit aus.

In aller Welt sind die Eintopfgerichte zuhause. Frankreich ist stolz auf seinen «*Pot-au-feu*», in Spanien röhmt man die «*Paella*», Holland serviert uns einen «*Hutspot*», in Ungarn tischt man das weltbekannte «*Gulasch*» auf, in Rußland einen «*Bortsch*», in Bulgarien

ein «*Letschu*» und bei uns eine währschafte «*Berner Platte*» oder einen wohldotierten «*Zürcher Ratsherrentopf*». In jedem dieser Gerichte tut sich die Verschiedenartigkeit der Völker kund, und es ist reizvoll, in Sachen Kochkunst seine Nase hie und da über die Landesgrenzen hinaus zu strecken.

«Eine gute Suppe ist ein halbes Mahl», sagt der Irländer. Wer aber schon einmal eine echte

Irische Suppe

genossen hat, der wird gestehen müssen, daß sie ein ganzes Mahl zu ersetzen vermag. Sie wird mit einer Kalbshaxe und einem Suppenhuhn gekocht. Für vier Personen rechnet man folgende Zutaten: Eine schöne Kalbshaxe (handbreit geschnitten), ein kleines Suppenhuhn, zwei große Sellerieknollen mit möglichst viel grünem Kraut, vier große Rüebli, drei Lauchstengel, eine Fenchelknolle, zwei Büschel Peterli, sechs mittelgroße Kartoffeln, fünf gestrichene Eßlöffel feine Roll-

gerste, zwei Liter heißes Wasser, etwas Salz, ein Eßlöffel Pflanzenfett und zwei Eßlöffel frischen Rahm.

Zubereitung: In einem großen Topf läßt man das Fett heiß werden, gibt das pfannenfertige Suppenhuhn und die Kalbshaxe hinein und läßt beides ringsum Farbe annehmen. Lauch, Fenchel und Karotten werden in gleichmäßige, nicht zu kleine Stücke geschnitten, welche zusammen mit der gehackten Petersilie und dem feingewiegenen Fenchelkraut zum Fleisch in die Pfanne gegeben werden. Dann fügt man die Gerste bei, wendet alles einige Minuten auf starkem Feuer, löscht mit dem heißen Wasser ab, würzt mit wenig Salz und läßt die Suppe eine gute Stunde zugedeckt auf mittlerem Feuer kochen. Erst jetzt fügt man die geschälten, würflig geschnittenen Kartoffeln bei und läßt sie weich werden, ohne daß sie dabei zerfallen.

Nun nimmt man Kalbshaxe und Suppenhuhn heraus, schneidet beide in kleine Vorlegerstücke, die man von den Knochen befreit, und gibt die Stücke wieder in den Suppentopf zurück. Die Suppe soll nun dick, aber keineswegs zu einem Mus verkocht sein. Man schmeckt sie ab und verfeinert sie vor dem An-

richten mit dem frischen Rahm. Sie wird mit kräftigem Brot aufgetischt und soll auch während des Essens gut warm gehalten werden.

Irland wird oft «die grüne Insel» genannt, weil es zu einem großen Teil aus Wiesen besteht, auf denen riesige Schafherden weiden. Viele irische Gerichte werden darum mit Schafsfleisch gekocht, und eines der berühmtesten ist das

Irish Stew

 Das echte Irish Stew, wie man es auf der grünen Insel kocht, besteht aus Schafffleisch, Weißkraut und Kartoffeln und wird mit Zwiebeln, Nelken und Pfeffer gewürzt. Das Verhältnis von Fleisch und Kartoffeln darf eins zu eins sein.

Für vier Personen braucht man 800 Gramm Schafffleisch (Schulterstück ohne Bein), ein Kilo Weißkraut, knapp ein Kilo Kartoffeln, eine Zwiebel, ein Lorbeerblatt, vier Gewürznelken, fünf Pfefferkörner, einen gestrichenen Eßlöffel Kümmel und einen Löffel Fett.

Zubereitung: In einer Bratpfanne wird das Fett erhitzt. Das in kleine Ragoûtstücke geschnittene Schafffleisch und die fein gehackte



Winteraktion

Wir reinigen

3 für 2

Von 3 gleichzeitig zum Chemisch-Reinigen eingesandten Kleidungsstücken berechnen wir nur 2
Das dritte mit dem niedrigsten Reinigungspreis ist **gratis**. Die Kleidungsstücke brauchen nicht gleichartig zu sein. Sie können Damenkleider, Tailleurs, Jupon mit Bluse, Morgenröcke, Hauskleider, 2- oder 3teilige Herrenanzüge, Mäntel und Regenmäntel miteinander kombinieren.

Warum diese Aktionen im Winter?

Ihnen sparen Sie etwa einen Drittel der Reinigungskosten. Unserem Personal bringen Sie Vollbeschäftigung in der sonst toten Zeit, bzw. Aufträge, die sonst erst in der Stosszeit vor Ostern kämen. Zu diesem Termin kommt ohnehin zuviel, was lange Lieferfristen und damit Ärger gibt. Benützen Sie deshalb die Winteraktion mit einem Drittel Kostenersparnis.

Chemische Reinigung
Kaufmann AG
Zofingen

Zwiebel werden darin unter ständigem Wenden angebraten und hernach in einen hohen, gut verschließbaren Kochtopf gegeben. Über die angebratenen Fleischstücke schichtet man das nudlig geschnittene Weißkraut (es darf nicht zu fein gehobelt sein!), gießt dann soviel heißes Wasser dazu, bis Kraut und Flüssigkeit in der Pfanne gleich hoch stehen, fügt Salz, Nelken, Pfeffer, Lorbeer und Kümmel bei, röhrt gut um und läßt das Gericht zugedeckt auf mittlerem Feuer eine Stunde kochen.

Nun fügt man die geschnittenen Kartoffeln bei und läßt alles zusammen noch so lange auf dem Feuer, bis die Kartoffelwürfel weich geworden sind. Wenn der Kochtopf einigermaßen eßtischfähig ist, (es gibt ja jetzt feuerfeste Töpfe in allen Farben!) kann das Gericht vom Herd direkt auf den Tisch kommen.

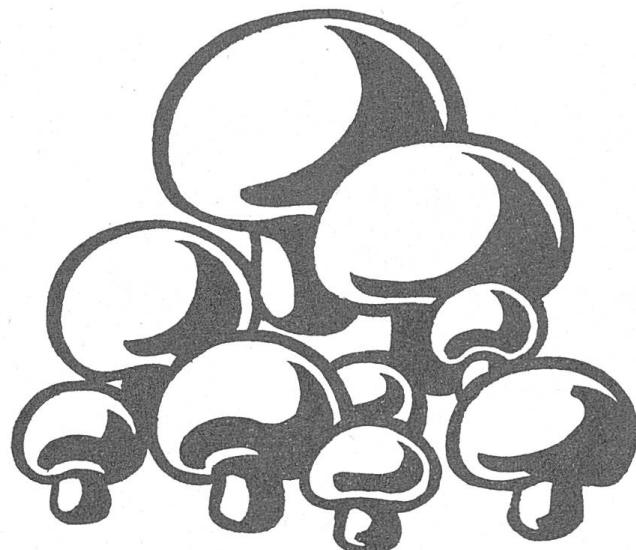
Was bei uns das Suppenfleisch, ist beim Holländer der «Hutspot», nur mit dem Unterschied, daß man in den holländischen Küchen das Siedfleisch nicht zuerst erbarmungslos auslaugt, um eine Riesenschüssel voll Fleischbrühe zu erhalten, sondern nur in wenig Flüssigkeit weich werden läßt, wobei es natürlich viel kräftiger bleibt. Neben Fleisch und Kar-

toffeln kommen auch Karotten und Zwiebeln in die Brühe. Die Kartoffeln werden am Schluß als Püree aufgetragen, was aber – wie Sie gleich sehen werden – höchst einfach zu machen ist. Zum

Holländer Hutspot

 rechnet man für fünf Personen 800 Gramm Rindfleisch zum Sieden (am besten Brustkern), zwei Markknochen, fünf Karotten, zwei bis drei kleine Sellerieknoten, eine mit einem Lorbeerblatt und drei Gewürznelken bestockte Zwiebel, neun mittelgroße Kartoffeln und anderthalb Liter heißes Wasser.

Zubereitung: Das Fleisch wird mit den Knochen in kochend heißes Wasser gelegt, mit Salz gewürzt und zugedeckt eine halbe Stunde auf mittlerem Feuer gekocht. Dann fügt man die geschälten Karotten, die geschälten Sellerieknoten und die geschälten Kartoffeln bei, deckt die Pfanne wieder zu und läßt alles noch weitere 30 Minuten kochen. Nach dieser Zeit fischt man Fleisch, Markknochen, Karotten und Sellerie aus der Brühe und hält alles in ei-



Champignons

Champignons 1^{er} choix oder
emincés, wirklich ein feines Essen.
In der gepflegten Küche stehen
immer einige Büchsen
Stofer-Champignons bereit.

Das Essen wird zum Fest mit
Stofer
Pilz-Konserven

Seit 20 Jahren Stofer-Pilze aus der
Pilz-Konserven AG, Pratteln

Pilz-Konserven AG vorm. Stofer & Söhne Pratteln



ZWIEBACKFABRIK HUG MALTERS

ner Schüssel auf der Herdplatte warm. Es sollten jetzt noch etwa drei Deziliter Flüssigkeit in der Pfanne sein.

Die Kartoffeln werden nun mitsamt der Brühe durch das Passevite getrieben und dann nochmals zum Aufkochen in die Pfanne zurückgegeben. Den saftigen Kartoffelbreibettet man als Unterlage auf eine längliche vorge-wärmte Platte und gruppirt Sellerie, Rüebli und die schön geschnittenen Fleischtranchen darauf.

Das aus den Knochen gelöste Mark wird auf kleine Brotschnitten gestrichen, mit feinem Salz bestreut und als Vorspeise serviert.

Als weiteres, sehr wahlschmeckendes Wintergericht, das nicht viel Arbeit gibt und doch allen mundet, möchte ich Ihnen

Rumänische Bohnen

 empfehlen. Als Grundsubstanz kann man eine Büchse vorgekochte weiße Konservenbohnen mit der blaßroten Tomatensauce verwenden, die man mit Schweinefleisch und würflig geschnittenen Salzgurken bereichert und mit würzigem Tomatenpüree geschmacklich «abrundet».

Man brät in einer Omelettenpfanne für drei Personen 300–400 Gramm Schweinsvoressen in einem Eßlöffel heißer Butter rasch an und gibt die angebratenen Fleischstücke mitsamt dem Bratenfett zu den Büchsenbohnen in die Pfanne. Des weiteren mischt man 100 Gramm konzentriertes Tomatenpüree und ein Glas heißes Wasser darunter und fügt, nach rumänischer Art, zwei bis drei würflig geschnittene Salzgurken bei.

Das ganze Gemisch wird zudeckt eine knappe Stunde gekocht, dann mit frisch geriebener Muskatnuß abgeschmeckt und sofort aufgetragen. Außer knusprigem Brot braucht man nichts, um an diesem Gericht satt zu werden.

Auch die berühmte «französische Küche» umfaßt viele Regionalküchenspezialitäten. Das südfranzösische

Cassoulet

 ist eines der berühmtesten Gerichte dieser Gattung. Es wird in seiner Heimat, der Region Languedoc, auf mindestens drei verschiedene Arten gekocht. Im «Cassou-

*Es lohnt sich,
den Besten zu kaufen!*



let *Toulousain*» findet man neben dem obligaten Schafffleisch oft noch eine fette Schweinswurst; weiter südlich, in Castelnau-dary, wird fetter Gänsebraten unter die weißen Bohnen gemischt, und in Carcassone wird das Gänsefleisch im Winter durch gebratenes Rebhuhn ersetzt. Die Hauptrolle spielen in den Cassoulets aber immer die weißen Bohnen, so auch im folgenden Rezept, das für vier bis fünf Personen die nachstehenden Zutaten vorschreibt:

300 Gramm getrocknete weiße Bohnen, 200 Gramm dünn geschnittene Räucherspeckscheiben, ein Löffel Öl, 400 Gramm Schweinslaffe, 300 Gramm Schafschulter, acht geschälte Tomaten, zwei feingehackte Zwiebeln, zwei Büschel gehackten Peterli, etwas Basilikum pulver, ein Lorbeerblatt, zwei Gewürznelken, drei Eßlöffel Paniermehl und ein paar Butterflocken.

Das typische Merkmal der Cassoulets ist ihre schöne Kruste, mit welcher sie auf den Tisch kommen sollen. Das Gericht wird also im Ofen fertig gekocht, oder genauer gesagt: überbacken. Die weißen Bohnen weicht man am Vorabend in abgekochtem heißem Wasser ein und lässt sie am anderen Morgen mit dem Einweichwasser kernig weich kochen.

Eine Stunde vor dem Essen brät man in heißem Öl das in halbzentimeter dicke Scheiben geschnittene Schweine- und Schafffleisch rasch ringsum an, bestreut die Fleischplätzchen mit feinem Salz und legt sie auf einen Teller. Im zurückbleibenden Bratenfett lässt man die gehackten Zwiebeln und den gewiegten Peterli anziehen, fügt die geschälten, in Stücke geschnittenen Tomaten mitsamt dem Saft bei, würzt mit Salz und wenig Basilikum, gibt Lorbeerblatt und Gewürznelken dazu und mischt zuletzt die vorgekochten Bohnen darunter. Das Ganze soll saftig sein und darf pikant abgeschmeckt werden.

Nun legt man eine feuerfeste Form mit den dünn geschnittenen Speckscheiben aus, gibt einen Schöpföffel Gemüse hinein, verteilt darüber eine Lage Fleischplätzchen, dann wieder Gemüse und wieder Fleisch, bis alles aufgebraucht ist. Zuoberst sollte eine Gemüseschicht sein, die mit hellem Paniermehl bestreut und mit Butterflocken belegt wird. Im vorgeheizten Backofen wird das Gericht noch eine knappe Stunde überbacken, bis sich auf der Oberseite eine schöne, goldbraune Kruste gebildet hat.

Gottlob kann sich auch die schweizerische

Küche außer der bekannten Berner Platte noch ein paar anderer Eintopfgerichte rühmen. Wenn auch der Kohl bei uns als etwas so Alltägliches eingeschätzt wird, daß sein Name oft als Bezeichnung von inhaltlosem Geschwätz herhalten muß, so läßt sich doch nicht bestreiten, daß eines unserer beliebtesten Eintopfgerichte im Winter, nämlich das

Schmorhäfeli

 ohne Kohl nicht denkbar wäre! Da hier außer dem preiswerten Gemüse auch noch eine schöne Portion Fleisch ins «Häfeli» kommt, wird das Gericht bei uns vorzugsweise an Samstagen – sozusagen als Vorschuß auf ein geruhsames Wochenende – aufgetischt. Man braucht dazu 250 Gramm Schweinsvoressen, 250 Gramm Rindsvoressen, 250 Gramm Kalbsvoressen, 150 Gramm Speckscheiben, einen kleinen Kohl, 500 Gramm eingemachte oder heiß eingefüllte Tomaten, zwei Lauchstengel, eine große Selleriekrolle, zwei Zwiebeln, sechs bis acht Kartoffeln, zwei Löffel Fett und etwas Salz.

Die knapp zwei Zentimeter dick geschnittenen Fleischwürfel werden zuerst im heißen Fett angebraten, und zwar am besten gleich in dem Topf, worin das Gericht nachher weichgeschmort und auch aufgetragen wird. Das angebratene Fleisch legt man zunächst beiseite. Dann schneidet man den halbierten und vom Strunk befreiten Kohl in nudelbreite Streifen, Sellerie und Lauch in kleine Stücke und hackt die Zwiebeln fein. Das Schmorhäfeli wird mit den Speckscheiben ausgelegt und nachher schichtweise mit dem Gemüse und den angebratenen Fleischwürfeln gefüllt. Die oberste Gemüseschicht soll fest zusammengepreßt werden. Es ist nicht nötig, Flüssigkeit zuzugeben, denn die Tomaten ziehen während des Schmores genügend eigenen Saft, um das Gericht vor dem Anbrennen zu bewahren. Das Ganze wird mit wenig Salz gewürzt und zugedeckt für dreiviertel Stunden in den heißen Ofen geschoben.

Erst dann werden die geschälten und in halbzentimeterdicke Scheiben geschnittenen Kartoffeln obendrauf gelegt, mit wenig Salz bestreut und mit Butterflocken belegt. So kommt das Schmorhäfeli gut verschlossen noch einmal in den heißen Ofen, bis die Kartoffelscheiben weich sind.