

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 38 (1962-1963)
Heft: 6

Artikel: Gerichte mit Knoblauch
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1074077>

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: 16.02.2026

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

K Ü C H E N - S P I E G E L



Gerichte mit Knoblauch

von ***

Entweder liebt man den Knoblauch, oder man haßt und verachtet ihn. Eine neutrale oder gleichgültige Einstellung scheint es hier nicht zu geben.

Ich gehöre zu den Knoblauch-Anhängern. Auf meinem Küchenfenstersims steht deshalb eine der kleinen, handlichen Knoblauchpressen, die man überall billig kaufen kann. Diese Pressen sind um so leichter zu entleeren und zu reinigen, je kleiner sie sind. Für alle Suppen, Salate und Saucen, bei denen eine gleichmäßige Aromaverteilung wichtig ist, tritt sie in Funktion.

Im helvetischen Alltag wird sich kaum jemand ein «Knoblauchfähnlein» leisten dürfen. Will man dem Knoblauch seine Schärfe nehmen, so muß man ihn andünsten oder kochen, was gleichzeitig seine Verdaulichkeit erhöht. Auch Petersilie schafft einen gewissen Ausgleich.

An den Händen haftet der Geruch kaum, vorausgesetzt, daß der Knoblauch unter fließendem kaltem Wasser geschält wird. Übrigens wirken die flüssigen und cremigen Deodorants, die wir für die Körperpflege brauchen, auch an Köchinnenhänden. Am einfachsten ist es natürlich, Knoblauchpulver zu brauchen, aber der Unterschied gegenüber frischem Knoblauch ist in bezug auf Aroma und gesundheitlichen Wert ziemlich groß.

Viele unserer winterlichen *Salate*, wie Chicorée und Endivien zum Beispiel, werden erst mit etwas Knoblauch interessant. Die zarteste Nuance ergibt sich, wenn die Salatschüssel mit einer angeschnittenen Knoblauchzehe bloß

ausgerieben wird. Allerdings, eine noch diskretere Dosierung brachte wohl jener Koch der Königin Viktoria zustande, dessen Küchengeheimnis, nach seinem eigenen Geständnis, darin bestand, eine Knoblauchzehe langsam zu zerkauen und dann mit dem knoblauchvollen Mund über den Salat hinzuhauchen.



Peperonissalat

Peperoni waschen, aufschneiden, die scharfen Samen und weißen Rippen sorgfältig entfernen, die Schoten in schmale Streifen schneiden und in so wenig Wasser weichdämpfen, daß keine Flüssigkeit übrig bleibt. Noch heiß mit einer rassigen Salatsauce vermischen, in welcher durchgepresster Knoblauch und viel Senf die wesentlichen Bestandteile sind. Warm oder kalt servieren.

Durchgepresster Knoblauch gibt den *Leberplätzchen* und der *Fleischsuppe* das gewisse Etwas. Mit dem *Siedfleisch* ist er ebenfalls gut befreundet: grob gehackt in viel Butter gedünstet und über das angerichtete Fleisch geleert, macht er dieses noch einmal so gut.

Vom Küchenteil des Schweizer Spiegel lernte ich *Blumenkohl* und *Kohlraben* (den Bernern unter dem Namen Rüb Kohl bekannt) mit viel grobgehacktem Knoblauch à la grecque in Öl zu dämpfen. Auch wer einmal *Rindschmorbraten* à la jurassienne mit Knoblauchstiften gespickt hat, wird wieder darauf zurück kommen. Doch geradezu unentbehrlich ist Knoblauch beim *Schafsgigot*. Hier werden

Zu Ostern die drei herrlichen Bilderbücher

von **ALOIS CARIGIET**
und **SELINA CHÖNZ**

Ein Welterfolg

Schellen-Ursli und Flurina sind Gestalten geworden, die sich den Kindern dreier Kontinente eingeprägt haben. Die Bücher kamen auch in französischen, englischen, amerikanischen und japanischen Ausgaben heraus. Die Werke des bekannten Bündner Malers und der Bündner Dichterin sind von verschiedenen Institutionen ausgezeichnet worden. Sie vereinen in einzigartiger Weise kindertümliche und künstlerische Qualitäten. Alle drei Bände sind von der gleichen zauberhaften Schönheit.

Schellen-Ursli

Ein Engadiner Kinderbuch

Mit 20 siebenfarbigen Bildern. 56.–74. Tausend

Format 24,5 × 32,5 cm

Fr. 13.85



Flurina und das Wildvöglein

Schellen-Urslis Schwester

Ein Engadiner Kinderbuch mit herrlichen siebenfarbigen Bildern und vielen Zeichnungen

Format 24,5 × 32,5 cm. 32.–39. Tausend

Fr. 13.35



Der große Schnee

Ein Engadiner Kinderbuch mit achtfarbigem Bildern und vielen Zeichnungen

Neudruck, 26.–36. Tausend. Format 24,5 × 32,5 cm. Fr. 13.35

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG ZÜRICH

die längsgespaltenen Knoblauchzehen dem Knochen entlang in das Fleisch hineingestoßen.

Unter einer



Pizza

stellen wir uns meistens die klassische neapolitanische Art vor, und wenige wissen, daß eine Pizza in sehr vielen Varianten zubereitet werden kann. Sie darf mit fast allem belegt werden, was uns nur in den Sinn kommt: mit Pilzen und Schinken, mit Zwiebeln, Sardellen und schwarzen Oliven, mit Wurst und Fisch.

Besonders einfach und billig ist folgende Variante: Der Kuchenboden aus geriebenem Teig wird mit Senf bestrichen, mit Käsescheibchen (am besten mit Mozzarella, aber eventuell auch mit Tilsiter, Emmentaler oder Schachtelkäse) und dann mit Tomatenrädli belegt, von denen jedes einen kräftigen Tupf gepreßten Knoblauch erhält. Das Ganze mit Rosmarin oder Origano bestreuen, mit einem Löffel Olivenöl beträufeln und bei guter Hitze etwa eine halbe Stunde im Ofen backen. Heiß servieren zu Salat oder italienischem Rotwein.

Jeder Italienfahrer kennt



Aioli

die Mayonnaise, die mit viel gehacktem Knoblauch, Knoblauchsaff oder -pulver aromatisiert wird, und den



Pesto Genovese

die grüne Sauce, die aus einem Teigwarengericht eine ganze Mahlzeit macht: Für vier Personen 50 Gramm Butter in einem Pfännchen zergehen lassen, zwei durchgepreßte Knoblauchzehen dazugeben und nur so lange erwärmen, daß die Schärfe des Aromas gebrochen wird. Feuer abstellen. Weitere 50 Gramm Butter in das Pfännchen geben – die vorhandene Wärme genügt, sie zum Schmelzen zu bringen. Zwei Büschel feingehackte Peterli, wenig Basilikum, 100 Gramm geriebenen Parmesan, zwei bis drei Löffel Öl sowie Pfeffer und Salz mit der Butter im Pfännlein gut vermischen. Warm und separat zu den Teigwaren servieren.

Es gibt Kochbücher, die Knoblauch zu Geflügel als barbarisch verpöhen. Warum nur?



Lorcheln

Mit Lorcheln auf Schnitten, in Rahmsauce oder als Zugabe zu Fleisch entzücken Sie die verwöhntesten Esser. Stofer-Lorcheln au nat. sind für Feinschmecker geschaffen.

Das Essen wird zum Fest mit

Stofer

Pilz-Konserven

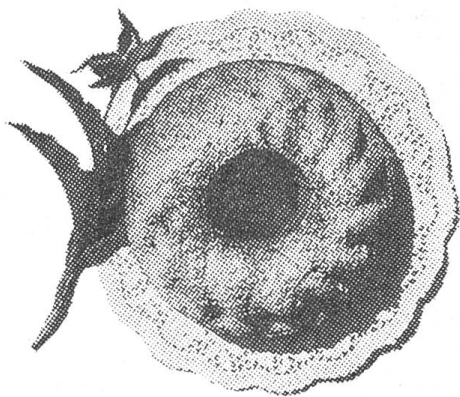
Seit 20 Jahren Stofer-Pilze aus der Pilz-Konserven AG., Pratteln

Pilz-Konserven AG vorm. Stofer & Söhne Pratteln



PAIDOL bietet Ihnen zwei entscheidende Vorteile: es enthält BIOGERM-Weizenkeime und damit lebenswichtige Schutzstoffe – es ist backfähiger und gibt «luftigeres» Gebäck

Ihrer Gesundheit zuliebe meiden Sie raffinierte Nahrung mit einem Uebermass an Kalorien. Sie gehen mit der Zeit. Sie bevorzugen Produkte mit den so wichtigen natürlichen Schutzstoffen. PAIDOL gehört unbedingt zu diesen zeitgemässen Produkten, denn es enthält BIOGERM-Weizenkeime mit vollem Gehalt an natürlichen Wirkstoffen. Als umsichtige Hausfrau backen Sie daher mit PAIDOL oder mit einer Mischung von PAIDOL und Mehl.



Hefe-Gugelhopf: 30 g Hefe, 3 Löffel Milch lauwarm glattrühren. Mit 500 g PAIDOL, 4 dl Milch, 1 Teelöffel Salz, 150 g Zucker, 150 g flüssiger Butter, einer halben abgeriebenen Zitronenschale, 2 Eiern, 125 g Sultaninen, 120 g geschälten und geriebenen Mandeln zu einem feuchten, aber nicht flüssigen Teig verarbeiten. In gut gefettete, mit PAIDOL ausgestreute Form füllen, um das Doppelte aufgehen lassen und erst hernach bei guter Hitze backen.

**PAIDOLFABRIK DÜTSCHLER & CO
ST. GALLEN 8**



Poulet mit Knoblauch und Rosmarin

Den pfannenfertigen Vogel innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben, etwa acht wenn möglich frische Rosmarinnadeln und zwei bis drei in feine Scheibchen geschnittene Knoblauchzehen im Poulet verteilen. Backofen vorwärmen. Huhn bäuchlings in die Bratkassette legen und einen Löffel Oliven- oder Arachidöl in sein Inneres gießen. Das Poulet auf den Rücken drehen und mit soviel Öl beträufeln, daß es überall glänzt und der Pfannenboden mit Öl knapp überzogen ist. Nun während 15 Minuten das Huhn bei starker Hitze anbraten und es dabei einmal mit dem Öl in der Pfanne begießen.

Leber, Herz und Magen rüsten wir unterdessen als Bratengarnitur. Nachdem wir den Magen von der zähen seitlichen Haut befreit haben, schnetzeln wir alles klein, mischen eine zerhackte Knoblauchzehe darunter und legen das würzige Häuflein mit einem Rosmarinzweiglein in die Pfanne neben das Huhn.

Das angebratene Poulet wird nun mit etwas Wein oder Bouillon beträufelt und bei schwächerer Hitze zirka 30 Minuten fertig gebraten. Je häufiger es dabei mit dem Jus begossen wird, umso besser.

Dieses Güggeli-Essen ist ein Fest, auch wenn es nur mit knusprigem Brot und Wein ergänzt wird.



Während der Duft aus dem Bratofen sich langsam in der Wohnung verbreitet, sehe ich uns wieder beim Onkel in Südfrankreich in der großen, kühlen Küche sitzen, in einer jener Ferme inmitten von riesigen, hitzflimmernenden Mais- und Weizenfeldern, in einem Haus, das nach außen fast einem Schuppen gleicht, innen aber geräumig und reich eingerichtet ist wie ein italienischer Palazzo.

«O, Tante, das wunderbare Poulet, wie hast du es gemacht?» Die Tante antwortete mit der gleichen selbstverständlichen Ungenauigkeit wie meine Schweizer Tanten, die als Bäuerinnen ein Leben lang ohne Kochbuch und Waage täglich für zehn Personen gekocht haben: «Eh bien, je sale et je poivre, et j'y mets de l'ail, naturellement...»

eins... zwei... drei... servierbereit!

Haben Sie oft fast keine Zeit zum Kochen? Stehen plötzlich unerwartet Gäste vor der Tür? Dann greifen Sie doch zu Stocki!

Stocki – **aus frischen, erlesenen Schweizer Kartoffeln** – ist so gut wie hausgemacht! Und der grosse Vorteil für alle Hausfrauen: Kein zeit-

raubendes Waschen, kein Rüsten, kein Sieden – eins... zwei... drei... Stocki ist servierbereit!

Schon in wenigen Minuten steht ein herrlich gluschtiger Kartoffelstock auf dem Tisch, genau so, wie ihn Feinschmecker gern haben. Ja, wirklich – Stocki sorgt für Appetit und muntere Tischlaune!

Stocki *der fixfertige Kartoffelstock von Knorr*





wir?
 ...sprühen vor guter
 Laune und Elan,
 denn wir beginnen
 jeden Tag
 mit einer Tasse
USEGO-Kaffee



USEGO-Kaffee, der meistgetrunkene!

BRAMIL für Milchkaffee	250 g	Fr. 1.90
JUBILÄUM für «Schwarzen»	250 g	Fr. 3.20
PASCHA-Kaffee coffeinfrei	250 g	Fr. 2.90

in Ihrem USEGO-Geschäft