

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 39 (1963-1964)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Doch, diese Suppe ess ich  
**Autor:** E.M.-G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1073725>

#### 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](#)

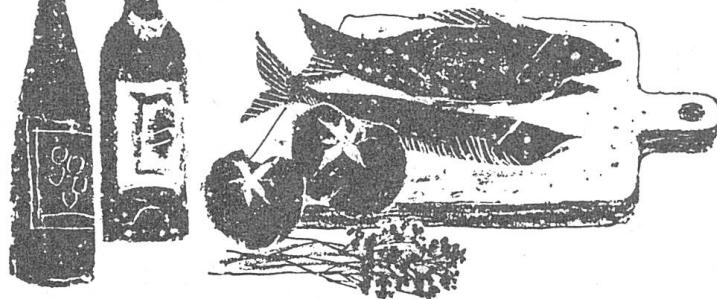
#### Terms of use

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



## DOCH, DIESE SUPPE ESS ICH

von E. M.-G.

Vor zehn, fünfzehn Jahren waren Suppen nicht mehr Mode. Nur noch die Ewig-Gestrigen und solche, die sehr sparen mußten, hielten an der Tradition der täglichen Suppe fest. Die einen behaupteten: «Ohne Suppe ist auch das beste Essen kein richtiges Essen», die anderen: «Die Suppe legt einen guten Boden und stillt für wenig Geld den schlimmsten Hunger. Gebe ich keine Suppe, so brauche ich viel zu viel Fleisch und Gemüse».

Einer der Gründe, warum immer mehr Hausfrauen auf die Suppe verzichteten, lag teilweise in der allmählich sich bahnbrechenden Einsicht, daß es uns allen besser tut, wenn wir nicht zu viel essen; deshalb haben wir uns daran gewöhnt, uns bei Tisch mit kleineren Quantitäten zu begnügen. So fühlen wir uns heute nach einem oder zwei Teller kräftiger Suppe bereits gesättigt und haben höchstens noch Lust auf etwas Salat oder Früchte.

Es brauchte dann aber doch merkwürdig lange, bis sich der Suppen-Zmittag und der

Suppen-Znacht durchsetzen konnten. Suppe als Hauptbestandteil eines Essens galt als schäbig. Nur einige ganz Selbstbewußte wagten es zum Beispiel, einem unerwarteten Gast einen guten Teller Suppe und eine Früchteplatte vorzusetzen.

Heute ist das anders. Wenn man ehrlich sein will, muß man zugeben, daß wir das zu einem großen Teil den ausgezeichneten Beutelsuppen zu verdanken haben, die sich in Art und Aroma wirklich in keiner Weise mit den früheren Päckli- oder Stangensuppen vergleichen lassen. Ein Beutelsuppen-Fabrikant hat unter einer seiner immerwiederkehrenden Reklamen den Slogan gesetzt: «Hüt gits en Suppen-Znacht» und propagierte die Suppen-Mahlzeit, ergänzt vielleicht mit einem Würstchen und einer Frucht. Das gute Inserat hat dann auch manche unsichere Hausfrau ermutigt, ihrer Familie von Zeit zu Zeit ein Suppen-Essen aufzustellen.

Die ersten fünf der folgenden Rezepte, die

Huhn-Nudel-, die Erbsen-, Hafer- und Kürbissuppe, die Busegga und Bulburra sind alles nahrhafte Suppen, die sich besonders zu Essen eignen, bei denen die Suppe das Pièce de résistance bildet; wenn wir vorher einen Salatteller oder nachher die Obstschale auftischen, haben wir ein gutes, gesundes, nicht teures Essen.

### Tessiner Kuttelsuppe (Busegga)

Versierte Köchinnen behaupten, zu einer echten Busegga gehöre Kalbskrös. Sicher wird die Suppe mit Kalbskrös feiner, aber da die Metzger sehr oft nur Kutteln vorrätig haben und an unseren Familientischen schließlich nicht alles verwöhnte Gourmets sitzen, können wir uns ohne schlechtes Gewissen auch mit Kutteln begnügen.

**Zutaten:** Eine Zwiebel, zwei Knoblauchzehen, ein Löffel Speckwürfeli, 400 Gramm Kalbskrös oder Kutteln, ein kleiner Kohlkopf oder andere Gemüse, je nach Jahreszeit, Salzwasser oder Bouillon, eine Handvoll Teigwaren oder etwas Kartoffeln in Würfelchen ge-

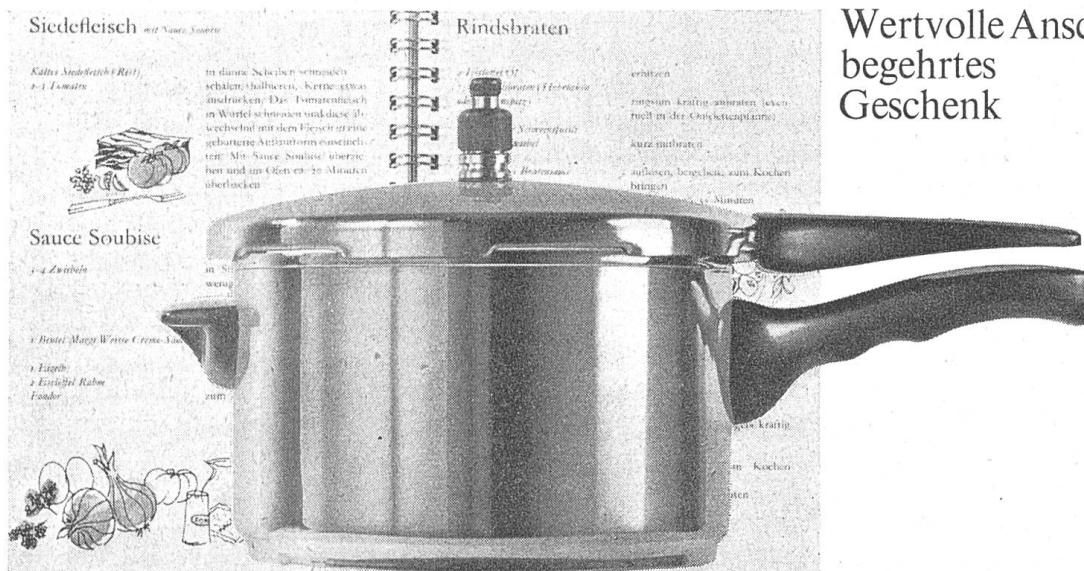
schnitten, nach Belieben frische Tomaten oder Püree, geriebener Käse.

**Zubereitung:** Zwiebeln und Knoblauch werden fein gehackt und mit dem Speck gedämpft. Hierauf gibt man die in Streifen geschnittenen Kutteln, die übrigen Zutaten und das nötige Quantum Salzwasser oder Bouillon dazu und kocht die Suppe etwa eine halbe Stunde. Nach Belieben gibt man frische Tomaten oder Püree dazu und serviert zur Suppe geriebenen Käse.

### Huhn-Nudel-Suppe

Auch diese Suppe habe ich unkomplizierten Gästen schon oft als Hauptgericht vorgesetzt. Sie gibt sehr wenig Arbeit.

Einmal vergaß ich, das Huhn zur Zeit aufzutauen, und in meiner Verzweiflung gab ich den steinbeinhartgefrorenen Vogel samt den im Inneren verstauten, angefrorenen, in Papier verpackten Innereien ins siedende Wasser. Die fertige Suppe war – allerdings erst nachdem ich das aufgetaute Papier herausgenommen hatte – genau so gut wie immer, nur brauchte sie natürlich eine etwas längere Kochzeit.



DUROmatic ist der Dampfkochtopf von so zeitlos schöner Form, so einfacher Konstruktion und so dauerhafter Qualität, dass er nach Jahren immer noch täglich die gleiche Freude bereitet wie am ersten Tag. Er spart Strom und Gas,

weil er in einem Fünftel der üblichen Zeit kocht, und er erhält durch dieses schonende Schnellkochen die Vitamine, Nähr- und Aromastoffe unserer Nährmittel. (Expertise der Universität Basel.)

Wie herrlich man mit dem Dampftopf kocht, zeigt Ihnen das Buch «Mein Duromatic» mit den über 80 Rezepten von Marianne Berger (Fr. 5.80, herausgegeben vom DURO-Verlag, Rikon/Töss).

3 Modelle in Leichtmetall,

3 Modelle in rostfreiem Stahl.

**DURO***matic*

**Zutaten:** Wasser nach Belieben (zirka anderthalb Liter), eine gesteckte Zwiebel, eine kleine, zusammengebundene Suppengarnitur (Rüбли, Lauch, Peterli und ein Schnitz Sellerie), Salz, ein Huhn, frisch oder gefroren, 200 Gramm breite Baslernudeln.

**Zubereitung:** Das kalte, ungesalzene Wasser bringt man mit der gesteckten Zwiebel und der Suppengarnitur zum Kochen. Sobald das Wasser zu sieden beginnt, salzt man und gibt das Huhn hinein, das nun solange gekocht wird, bis sich das Fleisch mühelos vom Knochen lösen läßt. (Je nach Größe und Alter des Huhns dauert die Kochzeit dreiviertel bis anderthalb Stunden.)

Das Huhn wird nun herausgenommen, abgetropft und, am besten von Hand, von allen Knochen befreit. Das Fleisch zerschneide ich in nicht zu kleine Stücke, so, daß sie gut auf einem Suppenlöffel Platz haben. – In der gesiebten, klaren Hühnerbrühe kochte ich die Huhnstücke und die in gewöhnlichem Salzwasser weichgekochten, noch warmen Nudeln nochmals kurz auf. Die Huhn-Nudel-Suppe wird sehr heiß serviert und nach Belieben bei Tisch mit reichlich Reibkäse bestreut.

### Kürbissuppe (Bulburra)

Die Bulburra ist eine ausgezeichnete, wenig bekannte Tessiner Spezialität. Das leicht süßliche Aroma macht sie interessant und bei den meisten Gästen beliebt. – Wenn Sie jemanden, der noch nie Kürbis gekostet hat, die Kürbissuppe zu versuchen geben, wird er niemals erraten, mit welchem Gemüse sie zubereitet ist.

**Zutaten:** Ein kleiner Kürbis, ein gehäufter Eßlöffel Mehl, 60 Gramm Butter, Basilikum, zirka zweieinhalf Liter Salzwasser oder Fleischbrühe, drei Deziliter Milch, eine Handvoll geröstete Brotwürfeli oder gekochte, grüne Erbsen.

**Zubereitung:** Den Kürbis schälen, den Samen entfernen, in kleine Würfel schneiden, in wenig Salzwasser weichkochen und durch ein Sieb streichen. – Das Mehl und den Basilikum in der Butter goldgelb dämpfen, mit Wasser oder Bouillon ablöschen, den passierten Kürbis dazugeben und die Suppe zehn Minuten kochen lassen. Bevor sie über die gerösteten Brotwürfeli oder über die Erbsen angerichtet wird, kommen noch drei Deziliter Milch oder,



## Eierschwämme

sind bei jedermann beliebt.  
Ganz besonders aber die wegen  
ihrer ausgesuchten Qualität von  
Liehabern stets bevorzugten  
Stofer-Eierschwämme.

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**





**Wenn wir Fritzli jetzt das Licht auslöschen, würde er bestimmt energisch protestieren!**

Denn für sein «Werk» braucht er Licht. Wohl sind seine Patschhändchen noch etwas ungeschickt, doch genau soll seine Arbeit dennoch sein; dazu benötigt er Licht — viel und gutes Licht, das seine Augen schont, denn vor ihnen steht ein ganzes Leben, eine ganze Welt!

Sie dienen Ihrem Kinde, wenn Sie sein Zimmer mit einem Beleuchtungskörper versehen, der einwandfreies Licht spendet. Sie werden eine Leuchte wählen, die außerdem geschmackvoll und formschön gestaltet ist, damit wecken Sie in Ihrem Kinde den Sinn für die echte Schönheit.

**Gutes Licht und schöne, ausgewogene Form:** Beides finden Sie bei den **Leuchten BAG** trefflich vereinigt. Beleuchtungskörper BAG gibt es in vielfältigen Formen und Modellen, gewiss ist jene Leuchte darunter, die für Ihr Kinderzimmer passt:

**Gehen Sie doch heute oder morgen beim Elektrofachgeschäft oder bei der BAG-Ausstellung, Stampfenbachstrasse 15, Zürich, vorbei und bringen Sie Ihre Wünsche dar.**

**B A G T U R G I**

noch besser, etwas saurer Rahm und Milch dazu.

**Hafergrützsuppe**

Als Expertin an Abschlußprüfungen von Haus-haltlehrtöchtern machte ich die Erfahrung, daß heute Hafersuppen fast ausnahmslos mit Flocken gemacht werden. Eine Suppe aus Haferflocken ist zwar schneller gekocht, aber sie läßt sich an Kräftigkeit mit einer Grützsuppe nicht vergleichen.

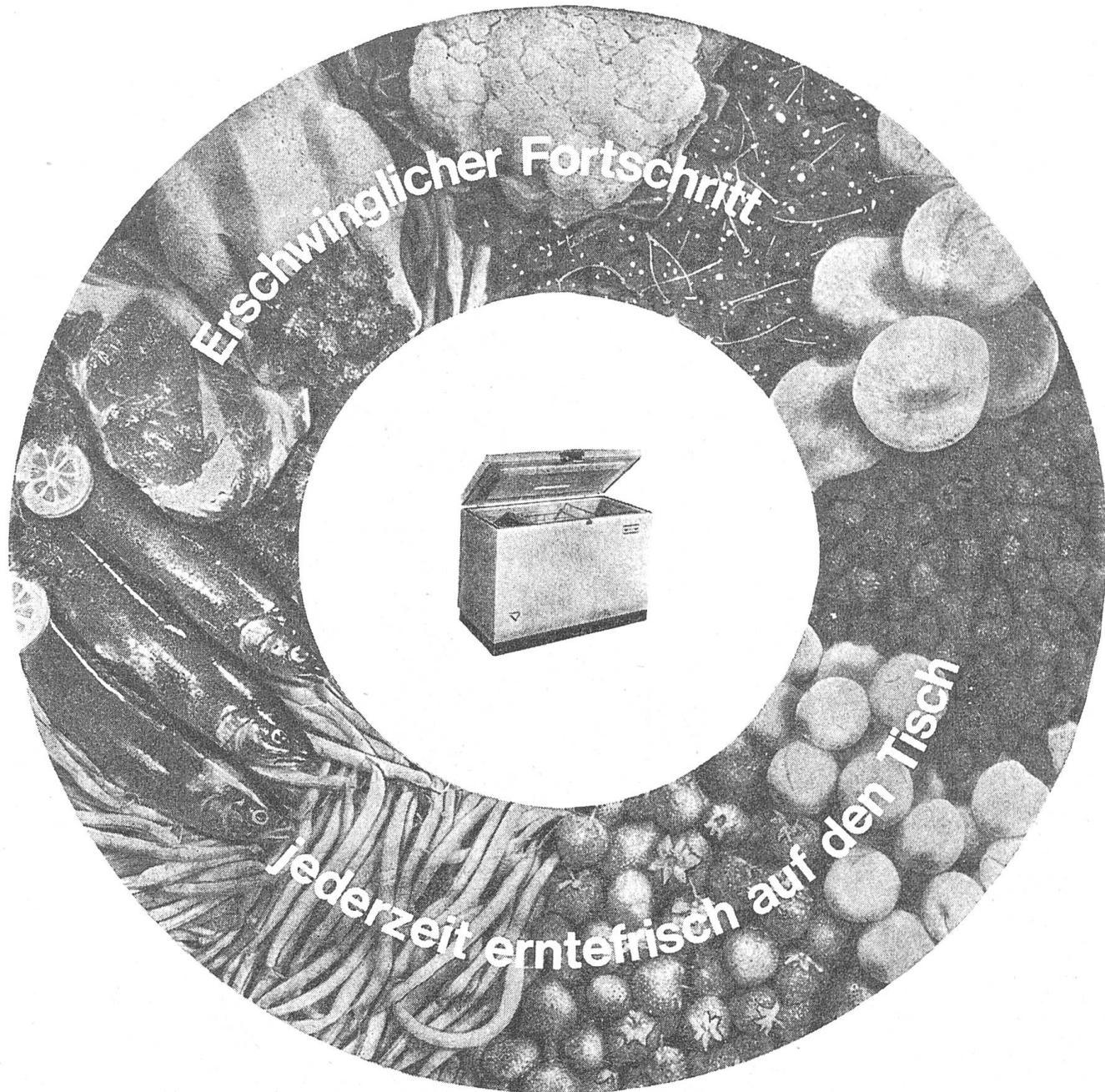
Für Liebhaber – in unserem Fall für meinen Mann und unsere ältere Tochter – mache ich aus dem erkalteten, grobgeschnetzelten Fleisch des Kalbsfußes, welchen ich in der Grützsuppe mitgekocht habe, einen pikanten Gädersalat, ähnlich dem, der in manchen italienischen Arbeiterbeizli zu haben ist.

**Zutaten:** Sechs gehäufte Eßlöffel Hafergrütze, eventuell etwas Fett, zwei Liter gesalzenes Wasser, eine große, ganze Zwiebel, ein Kalbsfuß, Schnittlauch, zwei Eßlöffel frische Butter, nach Belieben der Saft einer Zitrone.

**Zubereitung:** Die Hafergrütze in etwas Fett rösten und mit dem Salzwasser ablöschen oder das Salzwasser zum Sieden bringen und die Grütze einlaufen lassen, die Zwiebel und den Kalbsfuß beigeben und alles zusammen anderthalb Stunden kochen lassen. – Es ist nicht nötig, die Brühe durch ein Sieb zu streichen, es sei denn, man habe Crèmesuppen besonders gern. – Zwiebel und Kalbsfuß herausnehmen, eventuell etwas Wasser nachgeben, die Suppe nochmals schnell aufkochen und beim Anrichten mit Schnittlauch, Butter und nach Belieben mit Zitronensaft verfeinern.

**Erbsensuppe**

Jeder Metzger verkauft den Knochen eines Schinkens, sobald er keine schönen Tranchen mehr davon abschneiden kann. Von einem solchen Schinkenbein – ich zahlte meistens drei bis vier Franken dafür – kann man noch einige hundert Gramm kleinere und größere Schinkenmöckli abschaben, die Linsen, Bohnen oder eine Rösti zu einem herrlichen Gericht machen. Den Knochen – man muß ihn übrigens vom Metzger in zwei, drei Teile sägen lassen, sonst hat er in einer gewöhnlichen Pfanne keinen Platz – brauche ich dann für



# VERWO

## Tiefkühltruhe

Selber tiefkühlen — stets eigene Frischvorräte zur Hand — Bereicherung des Speisezettels — gesundes Essen — Sicherheit — Freude...  
Gemüse, Obst, Beeren, Fleisch, Geflügel frisch in die VERWO-Truhe — nach Wochen und Monaten ebenso frisch auf den Tisch.

### COUPON

Senden Sie mir bitte unverbindlich und gratis Ihren Prospekt über Tiefkühltruhen.

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

**Achtung!** Im Kaufpreis inbegriffen: Während 5 Jahren ist Ihr Kühlgut — auch bei Stromausfall — gegen Verderb gesichert.

160 Liter Inhalt

Fr. 1090.-

300 Liter Inhalt

Fr. 1480.-

450 Liter Inhalt

Fr. 1980.-



1. Rowenta-Toaster mit eingebautem Schalter. Fr. 39.50
2. Besonders preisgünstig: Rowenta-Reglereisen 1000 Gramm. Nur Fr. 29.80!
3. Rowenta-Toastautomat mit selbsttätigem Auswerfer. Fr. 69.-
4. Der Rowenta-Infragrill kostet nur Fr. 98.-!
5. Die sensationelle Rowenta-Filtermatic-Kaffeemaschine. Fr. 198.-
6. Rowenta-Haushalt-Friteuse. Fr. 148.-
7. Das federleichte Rowenta-Dampfbügeleisen. 1200 Gramm. Fr. 69.-!
8. Rowenta-Haushalt-Kaffeemaschine für 10-12 Tassen. Fr. 79.-
9. Rowenta-Reisebügeleisen «federleicht baby». 620 Gramm. Fr. 29.50.-
10. 800 Gramm leicht: Rowenta-Reglereisen «federleicht spezial». Fr. 39.80
11. 900 Gramm leicht: Rowenta-Reglereisen «federleicht». Fr. 36.80
12. Rowenta-Rührwerk mit 2 Rührbesen und 2 Knethaken. Fr. 98.-

\*

# Rowenta

Generalvertretung für die Schweiz: WERDER & SCHMID AG, Lenzburg

eine Erbsen- und manchmal auch für eine Kostsuppe.

**Zutaten:** 200 Gramm über Nacht eingeweichte, getrocknete gelbe Erbsen, zwei Liter Wasser, Salz, zwei gehackte Lauchstengel, ein halber Sellerie am Stück, etwas Selleriekraut, ein Schinkenbein, eventuell geröstete Brotwürfeli und gebratene Zwiebelringe.

**Zubereitung:** Die eingeweichten Erbsen und das Schinkenbein mit dem kalten Wasser aufsetzen und drei Stunden kochen lassen, Salz und Gemüse beigeben, die Suppe nochmals eine halbe Stunde kochen lassen und dann das Schinkenbein, den Sellerie und das Selleriekraut herausnehmen. Die Erbssuppe serviert man meistens mit gerösteten Brotwürfeln und gebratenen Zwiebelringen.

### Endiviensuppe

Sie kommt wohl vor allem für solche in Frage, die eigenen Salat im Garten haben und oft nicht wissen, wohin damit.

**Zutaten:** Zwei Endiviensalate, etwas Margarine oder Butter, ein gehäufter Eßlöffel Mehl, anderthalb Liter gesalzenes Wasser oder Bouillon, eine Prise frisch geriebene Muskatnuß, etwas saurer Rahm und ein bis zwei Eigelb.

**Zubereitung:** Die äußersten, dunkelgrünen Blätter werden von den Endivien entfernt. Die restlichen Blätter werden geputzt, gewaschen, fein nudelig geschnitten, in heißer Butter oder Margarine zusammen mit einem gehäuften Eßlöffel Mehl gedämpft, mit der nötigen Flüssigkeit abgelöscht und einige Minuten aufgekocht. Man richtet die Suppe mit frisch geriebener Muskatnuß, etwas saurem Rahm und über ein bis zwei gut verklopfte Eigelb an.

### Markklößchen

Als Einlage in eine gute Fleischbrühe passen sie vor allem als Entrée zu einem perfekten Besuchsmenü.

**Zutaten:** Zwei Eier, fünf Eßlöffel helles Paniermehl, ein Eßlöffel fein gehackter Peterli, Salz, Pfeffer, eine Prise Muskatnuß, Mark von fünf mittelgroßen Markknochen, 20 Gramm Butter, eine gute Fleischbrühe.

**Zubereitung:** In einer Tasse die gut ver-

Wer den Kaffee  
meiden möchte,

trinkt **NEUROCA**

das köstlich kräftig schmeckende Familiengerränk aus wertvollen Getreidekörnern und Früchten bereitet

**NEUROCA** wird einfach in heißem Wasser oder Milch aufgelöst.

Kleine Dose für ca. 30 Tassen Fr. 1.30  
Große Dose für ca. 75 Tassen Fr. 3.—  
Die Tasse NEUROCA kostet nur  
8-4 Rappen

  
Fabrik neuzeitlicher  
Nahrungsmittel Gland VD







Frisch-eier-  
Teigwaren  
sind besser,  
ausgiebiger

mit  
5 Juwo-Punkten

**Robert Ernst AG Kradolf TG**  
Fabrik für Qualitäts-Teigwaren



ZWIEBACKFABRIK HUG MALTERS

klopften Eier, das Paniermehl und die Gewürze mischen und das alles mit dem Mark, das in einer warmen (ja nicht heißen!) Pfanne mit der Butter zerlassen wurde, gut vermengen. Die Masse eine halbe Stunde erkalten lassen, baumnußgroße Kugelchen formen und die Klößchen in heißer Fleischbrühe eine Viertelstunde sanft köcherlen lassen.

### Lebersuppe

**Zutaten:** Etwas Margarine oder Butter, 200 Gramm fein gehackte Kalbsleber, eventuell eine Handvoll gehackte Champignons, etwas feingewiegte Peterli, eine fein geschnittene Zwiebel, ein gehäufter Eßlöffel Mehl, anderthalb Liter gesalzenes Wasser oder Fleischbrühe, eine Tasse Kafferahm.

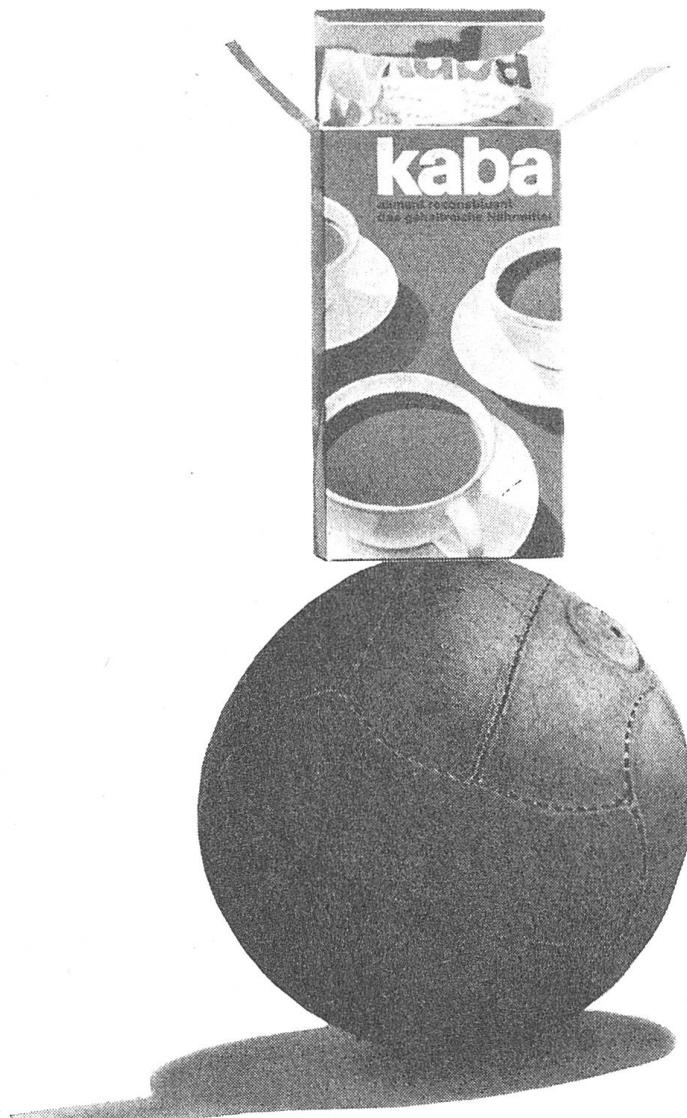
**Zubereitung:** Die Leber (vom Metzger ein bis zweimal durch die Hackmaschine getrieben) zusammen mit den Champignons, den Peterli, der Zwiebel und dem Mehl in wenig Butter oder Margarine dämpfen, mit dem notwendigen Quantum Flüssigkeit ablöschen und die Suppe zirka eine Viertelstunde leicht kochen lassen. Eine Minute vor dem Anrichten gibt man noch den Kafferahm bei.

### Tomatencrèmesuppe für Feinschmecker

Eine gewöhnliche Tomatencrèmesuppe aus einem Beutel zubereitet wie unten angegeben, wird nicht nur auch vom verwöhntesten Feinschmecker goutiert, sie sieht außerdem so farbenprächtig aus wie jene raffinierte Suppeninserate, die einem das Wasser im Munde zusammenlaufen lassen.

**Zutaten:** Ein oder zwei Beutel Tomatencrèmesuppe, zirka zwei Deziliter Schlagrahm, Meerrettich (frisch gerieben oder in Pulverform), etwas Paprika und feingehackter Peterli.

**Zubereitung:** Die Tomaten nach Angabe auf den Beuteln kochen, in die vorgewärmten Teller oder Suppenschalen anrichten, den Rahm zusammen mit dem Meerrettich steif schlagen (der pulverisierte Meerrettich muß einige Minuten vorher mit wenig Wasser oder Rahm angerührt werden) und auf jede Suppenportion etwa zwei Eßlöffel gewürzten Rahm geben, der noch mit Paprika und dem Peterli bestreut wird. Sofort essen!



Kinder lieben Kaba **Kinder  
brauchen  
Kaba**

... weil Kaba dem jungen Organismus in leicht verdaulicher Form wertvolle Nähr- und Aufbaustoffe zuführt: Kalzium und Phosphate, Vitamin B<sub>1</sub> und D, Trauben- und Rohzucker. Zudem ist Kaba nicht stopfend. Feine Kakaosorten machen Kaba so wohlschmeckend. Sie werden es bald merken:

Kinder mögen Milch viel lieber mit **kaba**  
ein feines HAG  Produkt!

■