**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber
**Band:** 39 (1963-1964)
**Heft:** 6

**Artikel:** Meine Küchenspezialitäten : Antworten auf unsere Rundfrage I. Teil
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1073777

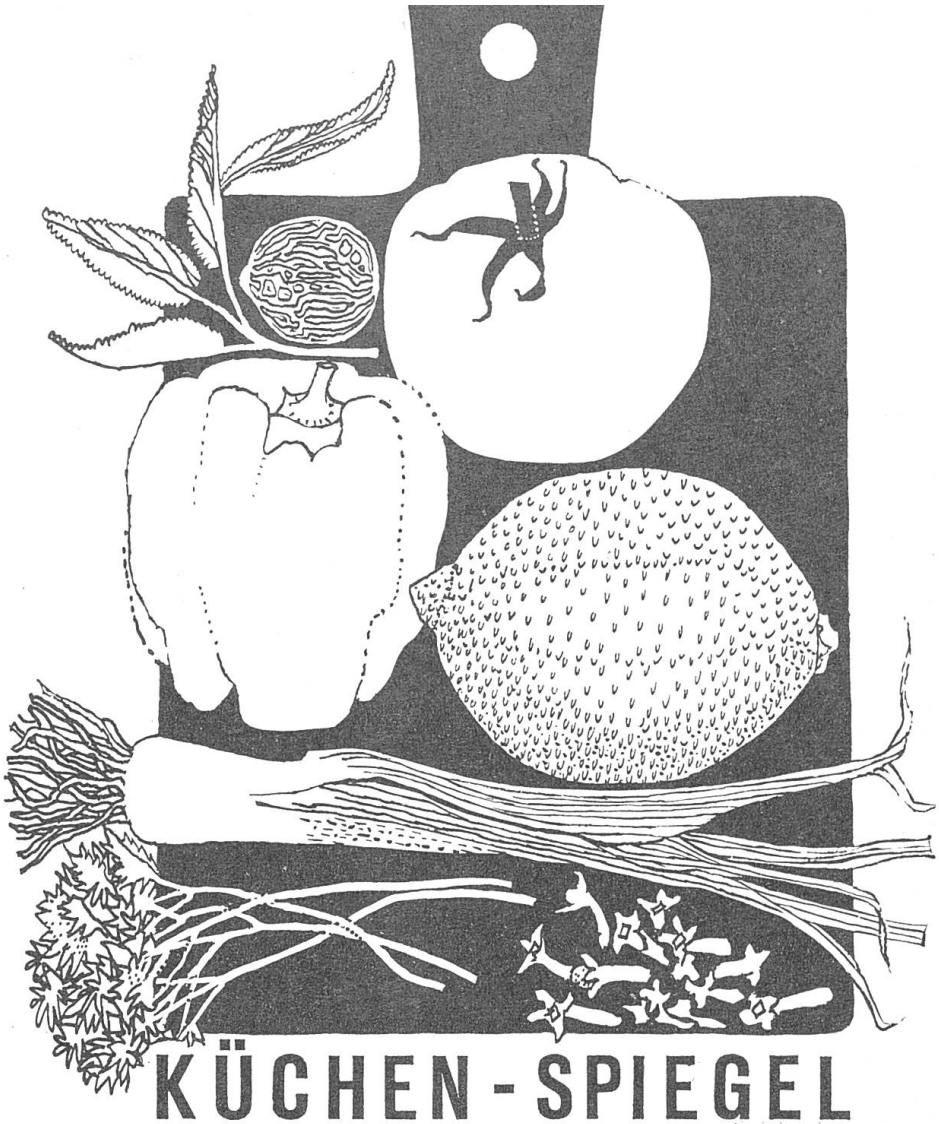
**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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:** 02.10.2025

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



# MEINE KÜCHEN-SPIEGEL

# MEINE KÜCHEN-SPEZIALITÄTEN

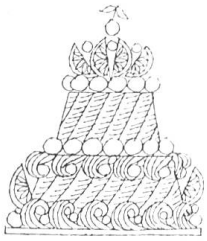
## Antworten auf unsere Rundfrage I. Teil

*Es waren über 300 Antworten, welche auf unsere Rundfrage «Aus meinen Spezialitäten» eingegangen sind. Allen Einsenderinnen recht herzlichen Dank.*

*Die Auswahl fiel noch schwerer als bei anderen Rundfragen, denn es gab tatsächlich kaum ein eingesandtes Rezept, das nicht gut und anregend gewesen wäre.*

*Nach welchen Gesichtspunkten traf ich schließlich die – leider notwendige – Auswahl? Natürlich war zunächst einmal darauf Rücksicht zu nehmen, daß die Zürcher Oberländer Böllewähe und der weihnachtliche Lebkuchen unseren Leserinnen nicht fünfmal in kleinen Varianten vorgesetzt würde. – Daneben aber traf ich die Auswahl völlig unsystematisch. Ich erinnere mich, daß Ueli Prager vor Jahren in einem Schweizer Spiegel-Artikel über den Aufbau der Mövenpicks bekannte, er biete seinen Gästen vor allem diejenigen Spezialitäten, die ihn persönlich von jeher besonders verlockt hätten. Mit der selben begeisterten Unsachlichkeit habe auch ich die endgültige Auswahl schließlich getroffen. Daß auch bei diesem Prinzip viele gute Beiträge nicht berücksichtigt wurden, war natürlich – wie bei jedem Auswahlzwang – unvermeidlich.*

*Ein nicht erwartetes, schönes Erlebnis war es für mich, die vielen herzlichen und persönlichen Begleitbriefe zu lesen. Keine Redaktorin kann ihre Arbeit ins Leere hinaus leisten. Die Verbundenheit der Leserinnen mit dem Schweizer Spiegel, die in den Briefen zum Ausdruck kam, hat mich nicht nur herzlich gefreut; sie wird mir wesentlich helfen, mir bei der Gestaltung des Frauenteils die vielen einzelnen Leserinnen vorzustellen.* *E. M.-G.*



## «Tatere»

Auch in unserer Familie hat sich ein Rezept von der Urgroßmutter her vererbt. Meine Mutter buk die «Tatere» (Torte), wie wir sie nannten, immer am Sylvester für den Kaffee am Neujahrstag.

Zutaten: Apfelmus von einem Kilo Äpfeln, Schale von einer Zitrone, zwei Handvoll Weinbeeren, ein Pfund Mehl, ein halbes Pfund Zucker, ein Viertel Pfund Schmalz, ein Löffel Zimt, eine Messerspitze Nelkenpulver, eine Prise Salz, ein wenig Milch, ein wenig Öl, zwei Eier, ein Päckli Backpulver.

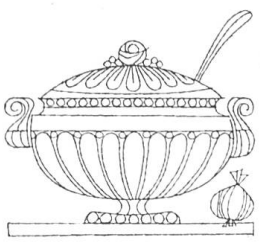
Zubereitung: Apfelmus: von einem Kilo Äpfel Mus kochen mit der Schale einer Zitrone. Nachher Zitronenschale herausnehmen und zwei Handvoll Weinbeeren daruntermischen.

Aus den restlichen Zutaten einen geriebenen Teig herstellen. Zwei Drittel des Teiges auswallen und aufs Blech (30 cm im Durchmesser) legen. Das ausgekühlte Apfelmus darauf geben. Vom Teigrest mit dem Rädli Streifen rädeln und auf den Kuchen geben wie bei einer Linzertorte und mit Eigelb bestreichen. – Bei mittlerer Hitze zirka drei Viertel Stunden im Ofen backen.

Hinweis: Meine Urgroßmutter verwendete Schweinefett, ich nehme Nussa. – Büchsenapfelmus ist in diesem Fall kein guter Ersatz, die «Tatere» mundet dann längst nicht so gut.

Margrit Rüeblí

Zürich



## Elsässische Linsensuppe

Sie ist bei unseren Kindern ein beliebtes Sonntagabendessen. Ohne zu fragen, können sie dazu ihre Kameraden mitbringen, es reicht immer für alle.

Zutaten: 250 Gramm Linsen, ein Liter roter Kochwein, 150 Gramm geräucherter Speck, in Würfel geschnitten, 250 Gramm grob geschnittene Zwiebeln, 250 Gramm roh geraffelte Kartoffeln, zwei große roh geraffelte Rüben, zwei Lorbeerblätter, ein Liter Fleischbrühe, ein Deziliter Rahm, Salz, Pfeffer, Paprika, ein Teelöffel Zucker, 250 Gramm geschnetzeltes Rindfleisch, eine Knoblauchzehe.

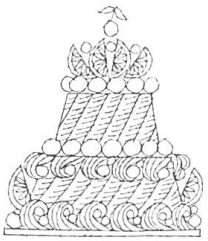
Zubereitung: Die erlesenen und gewaschenen Linsen am Vorabend in acht Deziliter Rotwein einlegen. Am andern Tag den Speck anbraten, die Zwiebeln darin dünsten, die Linsen mit der Einweichflüssigkeit, die geraffelten Kartoffeln, die Rüben, Lorbeerblätter und die Fleischbrühe beifügen. Bei schwacher Hitze etwa anderthalb Stunden köcheln lassen. Den Rahm und die restlichen zwei Deziliter Rotwein dazugeben. Würzen mit Salz, Pfeffer, Paprika und einem gestrichenen Teelöffel Zucker.

Das geschnetzelte Rindfleisch mit einer Knoblauchzehe in einer Bratpfanne gut durchbraten, in die Suppenschüssel geben, die Linsensuppe darüber anrichten und heiß auftragen.

Nach dieser Suppe reiche ich immer Äpfel und Nüsse.

Martha Grete

Zürich



## Spekulatius

Es ist wichtig, daß die Teigrollen immer wieder im Kühlschrank versorgt werden, damit sie ja nicht weich werden. Wirklich hauchdünn muß man sie schneiden, weil sie beim Backen ziemlich aufgehen. Es ist ein Chrömli, das nicht allzu teuer ist und sich einige Zeit als Vorrat gut hält.

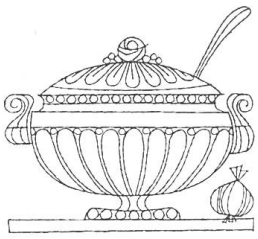
Zuerst 125 Gramm Butter, dann zwei Eigelb und 300 Gramm braunen Zucker gut schaumig rühren.

Nun folgende Zutaten beigeben und mit der Kelle mischen, dann von Hand zu einem festen Teig kneten: 75 Gramm Mandeln oder Haselnüsse fein geschnitten, zwei Teelöffel Zimt, fünf Gramm Natron, zwei steif geschlagene Eiweiß, vier- bis fünfhundert Gramm gesiebtes Mehl (je nach Größe der Eier), eventuell noch zwei bis drei Eßlöffel Milch.

Den Teig zu nicht zu dicken Würsten formen und diese mindestens ein paar Stunden oder noch besser über Nacht an der Kälte ruhen lassen. Je fester der Teig ist, desto besser lassen sich hauchdünne Rädli schneiden, die man auf sehr gut gefettetem Blech auf der zweituntersten Rille knusprig bäckt.

m. Meyer

Rüschlikon



## Zimt-Schaffleisch mit Chabis

Eine Urner Chilbi-Spezialität; die angegebenen Zutaten reichen für vier bis fünf Personen.

Seit Großmutters Zeiten war es so, daß an der Chilbi bei uns im Urnerland Chabis mit Schaffleisch als währschafte Chilbi-Spezialität auf den Tisch kam. Eine Chilbi ohne diesen Schmaus war undenkbar.

Mein Mann, ein waschechter Zürcher, liebt heute dieses Gericht über alles, und wenn um die Chilbizeit Schaffleisch aus dem Urnerland eintrifft, so ist die Freude groß.

Das nachfolgende Rezept wurde mir von meiner Mutter mitgegeben.

Zutaten: Ein Kilo Schaffleisch (wenn möglich ohne Knochen, in Ragoutstücke geschnitten), ein großer Chabis, ein wenig Fleischbrühe, Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Zimt.

Zubereitung: Der Chabis wird gesäubert, der Strunk entfernt, die Blätter nicht zu fein geschnitten, gewaschen, in etwas Margarine oder Fett gedämpft und mit Salz und ziemlich viel Pfeffer gewürzt. Sobald der Chabis eine hellbraune Farbe an-

recommandé par
RHOVYL

**Gute Nachricht**

für alle, die sich leicht erkälten oder gar zu Rheuma neigen:

Wäsche aus RHOVYLON hilft Ihnen!
Herrlich warm — sie geht nicht ein und filzt nicht

Fabrikant:
**A. Naegeli** Aktiengesellschaft
Tricotfabriken Berlingen und Winterthur

**Verlangen Sie doch CHALET-Käse ...**

**ALPINA KÄSE AG Burgdorf**

Ernst

Frischeier-
Teigwaren
sind besser,
ausgiebiger

mit
5 Juwo-Punkten

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

Die Tasse
**NEUROCA**
**am Morgen
und am Abend
bekommt den Kindern
und schmeckt den Eltern**

**NEUROCA** das köstlich kräftig schmeckende Familiengetränk aus wertvollen Getreidekörnern und Früchten ohne chemische Zusätze bereitet, wird einfach in heissem Wasser oder Milch aufgelöst.

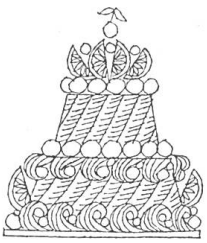
Kleine Dose für ca. 30 Tassen Fr. 1.30
Grosse Dose für ca. 75 Tassen Fr. 3.—
Die Tasse NEUROCA kostet nur
3-4 Rappen

PHAG
Fabrik neuzeitlicher
Nahrungsmittel Gland VD

nimmt, wird mit Fleischbrühe abgelöscht und die Pfanne auf die Seite gestellt.

Die Schaffleischstücke werden in einer separaten Pfanne goldgelb angebraten, mit Salz, Pfeffer und einem Lorbeerblatt gewürzt und nach dem Anbraten mit wenig Fleischbrühe abgelöscht. Nun mischt man den Chabis unter das Fleisch, gibt soviel Zimt bei, daß das Ganze einen feinen, pikanten Geschmack erhält. Man läßt das Gericht fünf Viertel Stunden auf kleinem Feuer kochen. Salzkartoffeln werden separat dazu serviert.

Dietikon



## Orangenkuchen

Zutaten: Blätterteig, Blutorangen, Himbeergelée, Orangenkonfitüre, Puderzucker.

Zubereitung: Blätterteig 2 bis 3 Millimeter dick auswallen, ein rundes Kuchenblech mit zwei bis drei Zentimeter hohem Rand damit auslegen, den Boden mit spitzer Gabel mehrfach einstechen und blind backen. Dazu wird eine Aluminiumfolie etwas größer als der Boden zugeschnitten, auf den Teig gebreitet und am Rand nach oben gebogen. Man gibt darauf eine Schicht dürrer Erbsen und bäckt den Teig im heißen Ofen nur ganz hellgelb. Nun nimmt man die Folie mit den Erbsen vorsichtig weg und gibt die Form nochmals in den Ofen zum Fertigbacken. Vorsicht, es geht sehr rasch!

Die Blutorangen werden geschält (alles Weiße weg) und in etwa ein Zentimeter dicke runde Scheiben geschnitten.

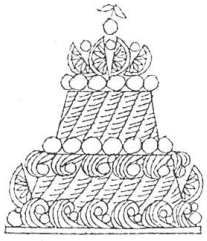
Auf den erkalteten Teigboden streicht man eine dünne Schicht bittere Orangenkonfitüre, legt die Orangen dicht nebeneinander darauf (es sieht nett aus, wenn nicht alle die gleiche Farbe haben) und gibt mit einem Löffel folgenden Geléeguß darüber: für eine mittelgroße Form gut eine halbe Tasse gesiebten Orangensaft, vier Eßlöffel Puderzucker, zwei Teelöffel Himbeergelée langsam bis zum Eindicken köcheln.

Wichtig: Der Kuchenboden darf erst ganz kurz vor dem Servieren belegt werden. Die Orangen kann man vorbereiten und im Eisschrank halten (aber nicht zu lang!). Denken Sie ja nicht, die Orangenkonfitüre sei überflüssig, gerade sie gibt dem Kuchen das gewisse Etwas.

Meta Brütsch

Zürich

## Honigringli



Unter unseren Weihnachtsguetzli fehlt das einfache, aber so überaus leckere Honigringlein, das nach einem sehr alten Familienrezept gebacken wird, nie.

Zu den drei geschlagenen Eiweiß geben wir 250 Gramm Zucker, eine Messerspitze Zimt, einen Eßlöffel *dunklen* Schweizerhonig, 250 Gramm Mehl.

Die ganze Masse wird zusammengeknetet, der Teig eine halbe Stunde lang kühl gestellt. Wir wallen ihn in kleineren Mengen zweimesserrückendick aus und stechen etwa talergroße Kreise aus. Das Loch in der Mitte steche ich mit einem großen Fingerhut aus.

Auf einem mit süßem Anken gut eingefetteten Blech werden diese Ringli bei mittlerer Hitze in zirka zehn Minuten hellbraun gebacken. Sofort nach dem Backen werden sie dünn mit folgendem Zuckersirup bepinselt: 150 Gramm Zucker werden mit zwei Eßlöffeln Wasser unter ständigem Rühren solange eingekocht, bis sich ein Faden bildet. Diese Glasur muß nach dem Aufpinseln glänzend und durchsichtig bleiben, sonst nochmals mit einigen Tropfen Wasser verdünnen.

Zusammen mit rotglänzenden Bernerrosenäpfeln geben die hellbraunen Honigringli einen schönen, einfachen Weihnachtsbaumschmuck.

Dora Hirzel

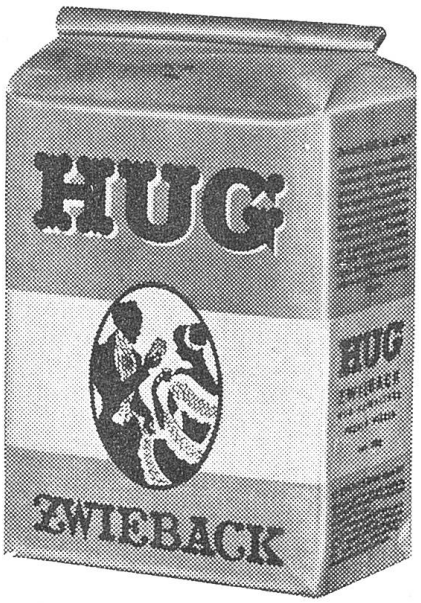
Oberengstringen

*«Prima Idee —*

eine Elchina-Kur will ich jetzt machen!»
Das wohlschmeckende Aufbau-Tonikum mit Phosphor + Eisen + China-Extrakten + Spurenelementen schenkt Vitalität, neue Nervenkraft und frisches Aussehen.

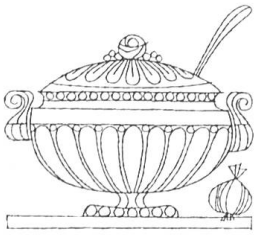
Originalflasche
Fr. 7.80
Kurpackung
4-facher Inhalt
Fr. 23.50

**Elchina**
*eine Kur mit Eisen*




**erfreut den Gaumen**
**schont den Magen!**

ZWIEBACK- UND BISCUITSFABRIK HUG AG. MALTERS



## Krautstiele «á la Grossmama»

Als mein siebzigjähriger Onkel diesen Sommer nach vierzig Jahren aus Amerika heimkehrte, wünschte er sich zum Essen Krautstiele «à la Mama». Wir waren sofort im Bilde, denn bei uns ißt nun schon die vierte Generation dieses Gemüse am liebsten auf die hier beschriebene Art.

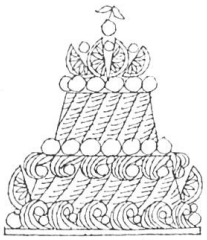
Die Krautstiele waschen, in zirka zehn Zentimeter lange Stücke schneiden, in Salzwasser nicht ganz weich kochen, abtropfen lassen und durch die Fleischhackmaschine treiben. Eine gehackte Zwiebel in Butter oder Fett dämpfen und dann die Krautstiele dazu geben. Wenn das Gemüse zu dünnflüssig ist, kann ein Löffel Mehl darüber gestäubt und gut eingerührt werden. Mit Salz, Pfeffer, Fondor oder Aromat und Muskatnuß würzen und fünf bis zehn Minuten köcheln lassen.

Zum Schluß nun kommt das Wesentlichste, das, was dem Gemüse den aparten, leicht säuerlichen Goût gibt: vor dem Anrichten rührt man zwei Löffel Essig unter die Krautstiele.

Zu den Krautstielen «à la Großmama» passen am besten Rindsbraten oder Fleischvögel. – Es braucht etwas mehr Gemüsestengel als gewöhnlich, da die Krautstiele stark zusammenfallen.

H. Krähenbühl-Hofer

Spiegel bei Bern



## Einfache Schwarzwäldertorte

150 Gramm Zucker werden langsam und sorgfältig unter drei steif geschlagene Eiweiß gezogen und dann noch 230 Gramm gemahlene, geröstete Haselnüsse beigegeben. Diese Masse auf ein Backblech streichen und eine Stunde bei kleinstem Feuer backen.

Wie Sie vorteilhaft zu einer schönen, guten und preiswerten Wäscheaussteuer kommen, erfahren Sie durch eine der nebenstehenden Adressen . . .

Modische und zeitlosschöne Leinenwaren finden Sie in sehr grosser Auswahl in unseren Filialen . . .

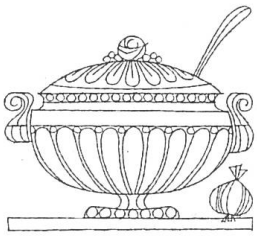
Leinenweberei Langenthal AG

Langenthal, Tel. 063 2 26 81
Basel, Gerbergasse 26
Bern, Marktgasse 6
Zürich, Strehlgasse 29
Genève, Confédération 24
Lausanne, Rue de Bourg 8

Diesen Boden kann man in einer Büchse zwei Wochen lang aufbewahren. Bevor er mit Nidel bedeckt wird, bespritzt man ihn mit etwas Kirsch. Drei bis vier Deziliter geschlagenen Rahm werden darauf verteilt und mit 200 Gramm Schokoladespänen überstreut.

Variante: Gebackenen Boden mit Ananasscheiben oder eingemachten oder gekochten Weichselkirschen belegen und mit geschlagenem Rahm garnieren.

Hedy Paust
Zürich



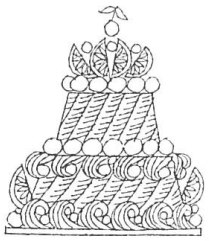
## Mais-Suppe

Warum machen wir immer nur Grieß-Suppen? Die Mais-Suppe ist ebenso einfach herzustellen, aber doch nicht gar so alltäglich.

Zutaten: Ein Löffel Fett, vier Löffel Mais, eine halbe Zwiebel, ein Liter Bouillonbrühe, zwei Eßlöffel saurer Rahm, zwei Löffel gehackter Peterli.

Zubereitung: Mais und Zwiebel im Fett dünsten, mit der Bouillonbrühe ablöschen, 25 Minuten kochen, mit Rahm und Peterli anrichten.

E. Thomet
Zürich



## Weicher Baltischer Honigkuchen

Dieser Honigkuchen ist einfach herzustellen, nicht sehr teuer und lange haltbar. Das Rezept stammt aus einem Kochbuch meiner Heimat, dem Baltikum. Dort wurden in meiner Jugendzeit große Schüsseln Honig- und Pfefferkuchenteig zehn Tage vor dem Backen angemengt und dann an einem Nachmittag auf dem großen Eßzimmertisch von groß und klein

neu

**kochfertiger, süsser Hirseauflauf einfach in der Zubereitung reich im Gehalt**

Als Wäschetag-Menu oder zum Abendessen ist ein süsser Hirseauflauf stets willkommen. Die Kinder sind hell begeistert davon, und die Erwachsenen schätzen ihn, weil er gut nährt ohne zu belasten.

**HIRSANA**

die reichhaltige Mischung für süsse Hirsespeisen, ergibt im Nu einen nahrhaften Hirseauflauf oder ein feines Hirseköpfli. Ein Liter Milch als Zugabe genügt.

Hochwertige Naturprodukte bürgen für Vollwert-Qualität. HIRSANA besteht aus mineralstoffreicher Hirse, köstlichem Bienenhonig, Rohzucker, Haselnüssen, Sultaninen und weiteren edlen Zutaten.

Ueberraschen Sie gleich morgen, sei es zum Mittag- oder Abendessen, Ihre Familie mit einem süssen Hirseauflauf und Kompott.

Zwicky

HIRSANA erhalten Sie im Reformhaus und in führenden Lebensmittelgeschäften

**Nahrungsmittelfabrik E. ZWICKY AG
Müllheim-Wigoltingen**

Paket zu 300 g
4 Portionen nur Fr. 1.80

verarbeitet; der Vater konnte es natürlich am besten – jeder durfte einen Wunsch äußern, und die schönsten Samichläuse entstanden.

*

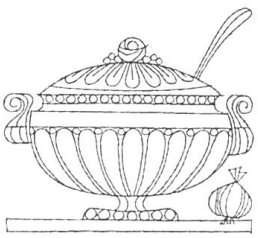
400 Gramm ausländischer Honig, 100 Gramm Zukker und 100 Gramm Butter oder Margarine miteinander aufkochen und abkühlen lassen. Dann damit vermengen: einen halben Teelöffel Zimt, einen halben Teelöffel Birnbrotgewürz, je zwei Eßlöffel fein geschnittenes Orangeat und Zitronat, zwei ganze Eier und ganz zum Schluß drei Gramm Pottasche aus der Drogerie in zwei Eßlöffel Wasser aufgelöst und 400 Gramm Mehl. Das alles wird tüchtig geklopft, bis der Teig Blasen wirft. Man läßt ihn zugedeckt 24 Stunden ruhen, am andern Tag wird er ziemlich fest sein.

Man gibt den Teig ungefähr ein Zentimeter dick auf ein gefettetes Blech, streicht ihn mit feuchten Händen glatt und bäckt ihn bei schwacher Mittelhitze. Nach dem Erkalten kann man ihn mit einem Zuckerguß bestreichen und dann zerschneiden.

Da der Honigkuchen sehr süß ist, schneide ich ihn in nur dreimal drei Zentimeter große Stücke. In einer Büchse aufbewahren!

A. Hugs-Barth

Zürich

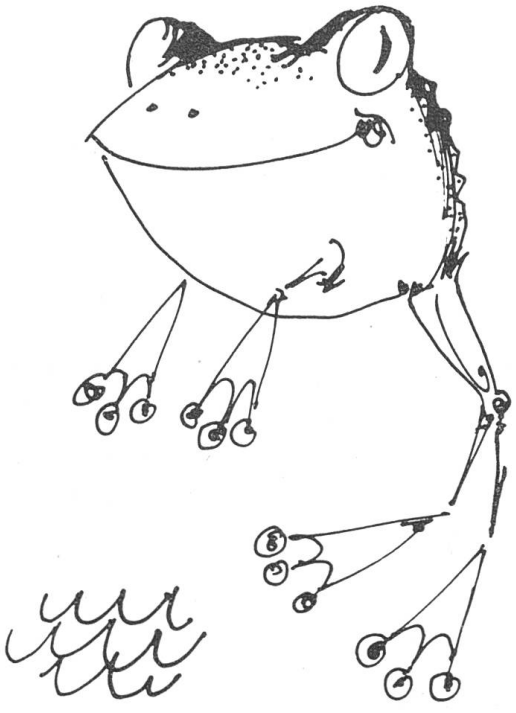


## Schweinsfilet «maison»

Ich sammle leidenschaftlich Kochrezepte und probiere gerne immer wieder etwas Neues aus, und doch: immer wieder stehen ein paar alte, wohlvertraute Sachen auf dem Tisch, gewünscht von der Familie und von Freunden. Mein Schweinsfilet «maison» gehört dazu.

Ein enthäutetes Schweinsfilet wird dick mit Senf bestrichen, in eine Schüssel gelegt und mit zwei Deziliter Rahm, eventuell Kaffeerahm, übergossen und kühl gestellt.

. . .
und jetzt
eine
Badekur –
im Schweizer
Heilbad

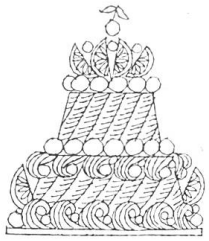


Senden Sie mir bitte das
«Bäderbuch der Schweiz».
Gratis zu beziehen beim
Verband Schweizer
Badekurorte Baden AG
Tel. 056 / 2 59 22

Vor Gebrauch wird der klebrige Belag vom Fleisch abgekratzt und zum Rahm gegeben. Das Fleisch wird leicht getrocknet und in kleine Plätzchen geschnitten. Diese leicht pfeffern und mit feingehacktem frischem oder getrocknetem Basilikum und Estragon bestreuen, leicht mit Mehl bestäuben, in heißer Butter beidseitig kurz braten, salzen und in eine vorgewärmte Platte geben.

Im Bratfett etwas Mehl glattrühren, mit Weißwein ablöschen, aufkochen und den Senfrahm dazugeben. Nicht mehr stark kochen lassen. Die Sauce mit Salz, Curry, ein paar Tropfen Worchestersauce kräftig abschmecken, separat gedämpfte Champignons dazugeben und das Ganze über das Fleisch gießen und mit Peterli garnieren. Zu Trockenreis ausgezeichnet.

R. Philipp-Knupp
Binningen BL



## Baumnusswähe

Das Rezept habe ich von meiner Wädenswiler Großmutter. Es ist bei uns zur Tradition geworden, daß diese Wähe in der Weihnachtszeit auf den Tisch kommt, und jedes Jahr freuen sich alle von neuem darauf.

Zutaten: 250 Gramm Baumnußkerne, 200–250 Gramm Paniermehl, acht bis zehn Deziliter siedende Milch, 50 Gramm Butter, fünf bis sechs Eßlöffel Zucker mit wenig Zimt vermischt, eine Handvoll Sultaninen, eine Handvoll Rosinen, ein Ei und anderthalb Deziliter Nidel.

Zubereitung: Die Nüsse werden gemahlen, das Paniermehl wird leicht geröstet und zu den Nüssen gegeben. Die siedende Milch leert man über die Nuß-Paniermehlmasse. Nun kommen noch die Butter, die Sultaninen, Rosinen und der Zuckerzimt dazu, und alles wird zugedeckt mindestens eine Stunde stehen gelassen.

Bevor man die Nußmasse über den Teig verteilt, kommt noch das geschlagene Ei und der Nidel dazu.

R. Zollinger - von Bergen

Rüschlikon ZH

Schöne Hände

Fenster putzen
Teppiche säubern
Stiegen fegen
Vorhänge waschen
Böden wichsen
Pflanzen umtopfen
Garten betreuen
Kochen, abwaschen
Gemüse rüsten

**trotz alle dem**

bleiben Ihre Hände weich und geschmeidig und zeigen keine Arbeitsspuren —
mit dem einfachen Rezept:

**2 mal täglich pflegen mit**

BIOKOSMA
Zitronen-Crème

BIO KOSMA

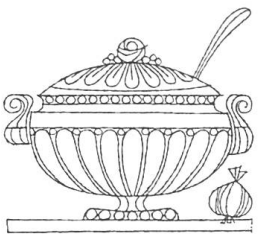
**bürgt für gesunde Schönheit!**

Ausgiebige Tuben zu Fr. 1.90

FRIONOR
Fischfilets sind
Norweger-Qualität
M. SCHMID
NORGE FISK
BASEL

Niedermann & Co, Käsefabrik Bazenheid SG

Gegen
Arterienverkalkung
WEKA
Knoblauchöl-
Kapseln



## Knöpfli

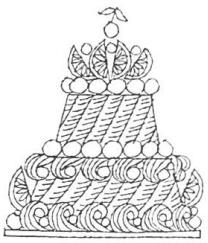
Vor vielen Jahren bin ich auf ein Vörteli gestoßen, welches die Knöpfli viel besser gelingen läßt: ich gebe dem Teig etwas Grieß bei.

Zu einem Pfund Mehl nehme ich drei gehäufte Eßlöffel Grieß, zwei bis drei Eier, das nötige Salz, zirka zweieinhalb Deziliter lauwarmes Milchwasser.

Der Teig muß dick von der Kelle fließen. Ich passiere ihn portionenweise durch das großlöcherige Sieb des Passevites in eine große Pfanne mit viel kochendem Salzwasser, fische die Knöpfli, wenn sie hochkommen, hinaus, gebe sie auf eine warme Platte, streue Käse zwischen jede Lage und überschmelze sie reichlich mit gerösteten Zwiebeln und Speckwürfeli.

M. Amrhein

Zürich



## Eiersoufflée nach Grossmutter Art

(Für vier Personen.) Zutaten: Sechs Eier, 50 Gramm Zucker, ein Deziliter Kirsch und ein Eisenschüfeli oder -spieß zum Flambieren (wird während der Zubereitung im Ofen oder über der Gasflamme glühend heiß gemacht).

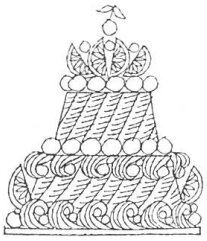
Zubereitung: Die sechs Eigelb werden gut geschlagen und mit dem Eierschnee vermischt. Die Butter wird heiß gemacht, Eigelb und Eiweiß hinzugefügt und die Masse auf kleinem Feuer so lange gerührt (aber nicht gekocht!), bis sie dick ist. Das Ganze richtet man auf einer länglichen Platte an und bestreut das Dessert mit dem Zucker.

Mit dem glühenden Spieß oder Schüfeli bräunt man den über die Eiermasse gestreuten Zucker, übergießt ihn gleichzeitig mit Kirsch, der angezündet wird. Damit wirklich der ganze Kirsch verbrennt,

muß man ihn immer wieder mit einem Löffel über das Dessert leeren.

Hanny Honegger-

Muttenz



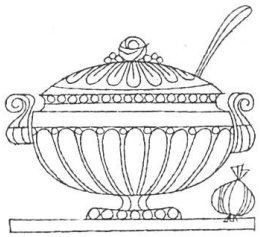
## Schokoladecake mit Orangeat

Beim Schokoladekuchen ist ja das Wichtigste, daß er feucht bleibt, ohne teigig zu sein, und gerade diese Feuchtigkeit erreicht man mit der Zugabe von ziemlich viel Orangeat. – Das Rezept gibt zwei kleinere oder einen größeren Cake.

100 Gramm Butter oder Margarine und 200 Gramm Kochschokolade im Wasserbad zusammen zergehen lassen, vier geschlagene Eigelb, eine Tasse Zucker, zweieinhalb Tassen gemahlene Haselnüsse oder Mandeln, 150 Gramm in Mehl gewendete Orangeatwürfeli, ein Gläschen Kirsch, eine Tasse Milch, eine Tasse Mehl, eine Prise Salz, ein halbes Päckli Backpulver beigeben und zum Schluß vier geschlagene Eiweiß darunter ziehen.

Im vorgeheizten Ofen langsam backen, bis nach der Stricknadelprobe der Cake durchgebacken ist (ungefähr eineinviertel Stunden).

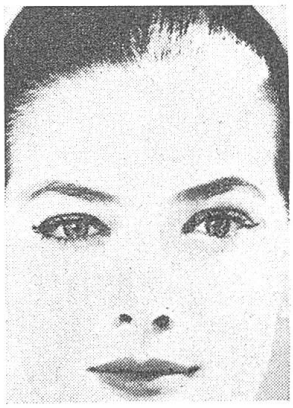
D. Sieber
Reinach



Als Lehrerin lernte ich einen Kleinbauern kennen, den ich dann heiratete. Seit fünfzehn Jahren bin ich nun Kleinbäuerin, heute mit fünf Kindern. Die Zeit zur Hausarbeit muß ich mir natürlich manchmal erstehlen. Da ich aber gerne koche, habe ich mir viele Rezepte etwas vereinfacht, so daß wir doch etwas Gutes auf dem Tisch haben. Dazu kommt noch, daß wir Selbstversorger

**Empfehlenswerte Bildungsstätte**

**„PRASURA" AROSA**
*Erholung und Ferien*
*für Kinder und Jugendliche*
Frau Dr. R. Lichtenhahn, Tel. (081) 3 14 13
Anerkannt vom Bundesamt für Sozialversicherung
Arzt: Dr. med. H. Herwig
Ausführliche Prospekte durch die Leiterin



**MS-Oelpackung,**
**ein Balsam**
**für Ihren Teint**

Ausgetrocknete Haut macht Sie älter als Sie sind. Lassen Sie sich durch eine MS-Oelpackung verjüngen. Das Resultat wird Sie beglücken! Voranmeldung erbeten.

Zürich 1, Talstrasse 42,
Tel. 051/27 47 58

**Salon de Beauté Maria Schweizer, Zürich 1**

**FORTUS zur Belebung und Erneuerung der Sexualkraft**

Bei Sexualschwäche, Leistungsschwund und Mangel an Temperament ist eine KUR mit den **Fortus-Perlen** zu empfehlen. FORTUS bekämpft Schwäche und Gefühlskälte, regt das Temperament an und verjüngt das Sexualleben. Die Fortus-Perlen können von Mann und Frau genommen werden und helfen intime Enttäuschungen überwinden. Fr. 25.-, 10.-, 5.-, 2.-. In Apotheken und Drog., wo nicht: **Lindenhof-Apotheke, Rennweg 46, Zürich 1.**

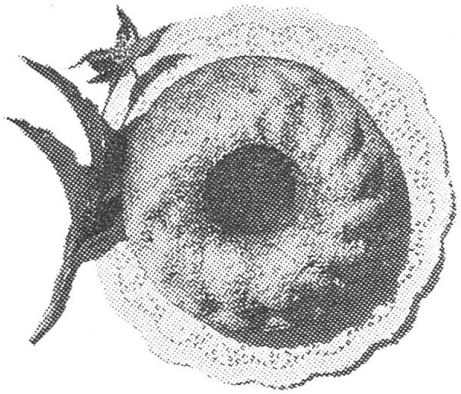
**Fettabbau! Mit Hilfe des Naturheilmittels Helvesan-3** gelingt der erfolgreiche Kampf gegen das überschüssige Fett. **Helvesan-3 zur Entfettung** in Apoth. und Drog. Monatsp. Fr. 3.65

**Helvesan-1, milde, aber wirksame Kräuterpillen gegen Verstopfung mit gewebeentwässernder Wirkung.** Fr. 3.65.

**Bei Kopfweh und Migräne hilft**
**Mélabon**
das bewährte Arzneimittel in Kapseln

**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 Citronenschale, 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**

Paidol

sind und daher natürlich vieles in unserer Küche nicht anzutreffen ist.

Etwas aber hat meine alte, rauchgeschwärzte Küche den modernen voraus: viele Gerichte schmecken auf dem offenen Holzfeuer oder im Kachelofen zubereitet viel besser. Da nun heute wieder viele Leute aus der Stadt in den Ferien einen Holzherd haben, probiert vielleicht hin und wieder jemand, eines der Bauerngerichte zu kochen.

## Kartoffelsuppe

Sechs große, rohe Kartoffeln werden geschält. Vier Eßlöffel Schwarzmehl ohne Fett schön dunkelbraun rösten, mit drei Liter Wasser ablöschen und gut verrühren. Die in ganz kleine Würfelchen geschnittenen Kartoffeln beigeben und die Suppe nach dem Aufkochen eine halbe Stunde lang «söderle». Würzen mit Salz und Rosmarin. Nach dem Anrichten mit einer tüchtigen «Bölleschweizi» übergießen. Wichtig bei der Bölleschweizi ist es, daß man die Zwiebeln unter ständigem Wenden röstet, nicht zu weich, nicht zu hart. Am besten wird sie natürlich auf offenem Holzfeuer.

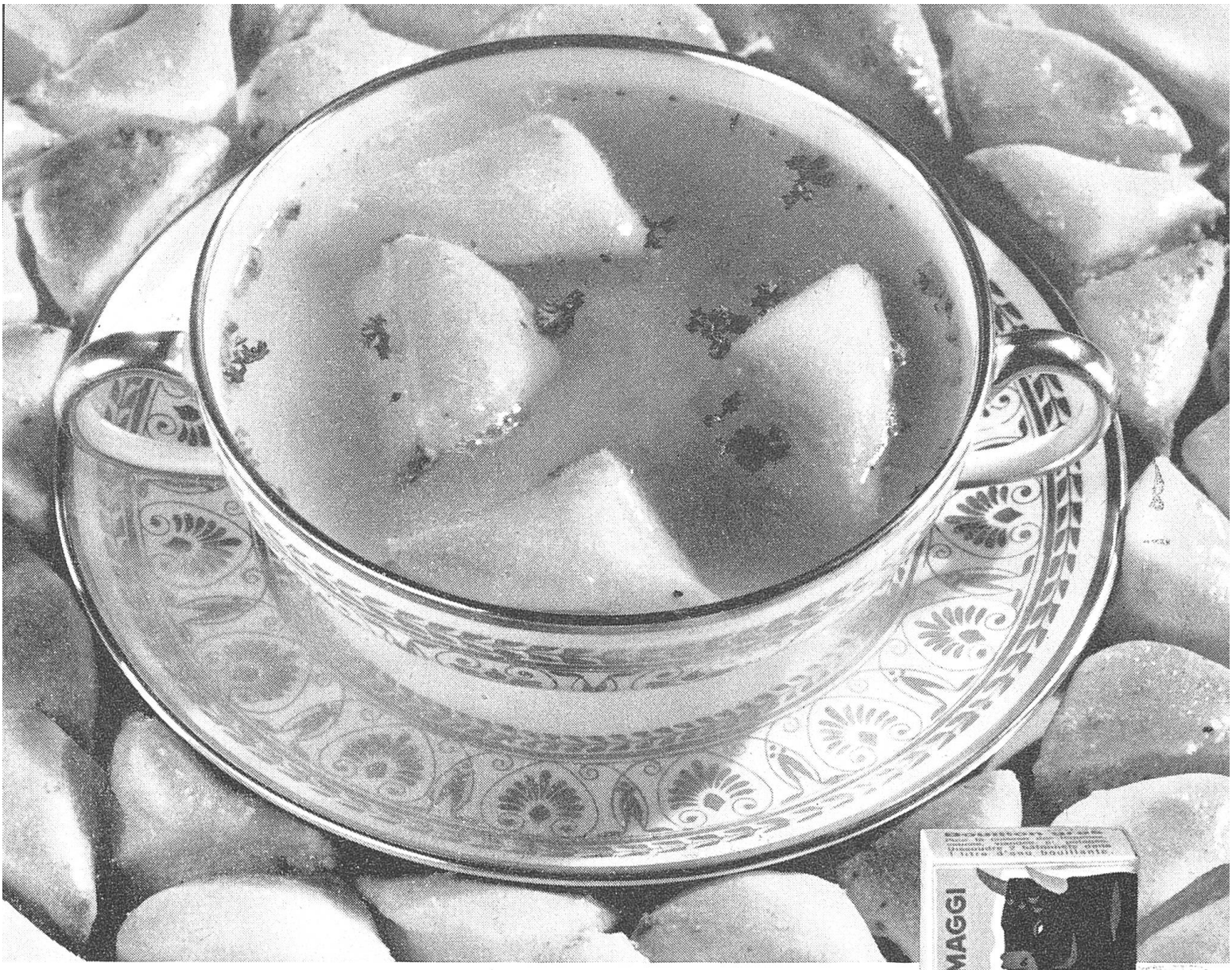
## Magenbrot

Eine Tasse Rahm, ein Ei, 250 Gramm Zucker, drei Eßlöffel Kakao, je ein Kaffeelöffel Zimt, Nelkenpulver und Änispulver gut verrühren. Diese Masse mit einem Kilo Mehl und einem Päckli Backpulver zu einem nicht zu festen Teig verarbeiten, das heißt, der Teig muß gerade nur so fest sein, daß man ihn auswallen kann. Das Magenbrot wird so weniger trocken. (Das gleiche gilt, meiner Ansicht nach, für alle Kleingebäcke, zum Beispiel Mailänderli. Der Teig würde oft noch mehr Mehl «schlucken», dafür werden dann die Guetsli trocken.) Teig anderthalb Zentimeter dick auswallen und backen.

Nach dem Erkalten in gleichmäßige Stücke schneiden und mit folgender Glasur glasieren: eine halbe Tasse Wasser, drei Eßlöffel Kakao und ein Kilo Zucker zum Faden kochen.

Verena Bäumlinger

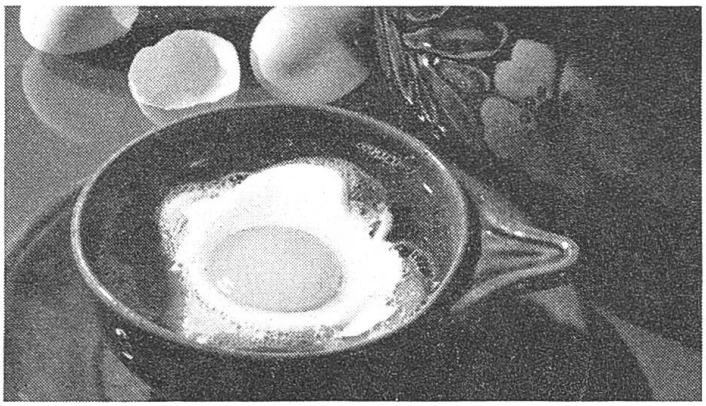
Dürnten




# Ihre Spezialität im März: Maggi Fleischsuppe kräftig mit Käseschnittli*

Feiner Duft nach gutem Fleisch, eine schmackhafte Bouillon mit zarten Grüneinlagen ... das ist die Maggi Fleischsuppe kräftig. Sie können damit Dutzende von prima Suppen mit Einlagen zubereiten: Probieren Sie Maggi Fleischsuppe kräftig mit Käseschnittli. Überraschen Sie Ihre Familie mit dieser köstlichen Spezialität.

**–.30**



**Zuppa pavese**
4 Scheiben Weissbrot toasten. 4 frische Eier zu runden Spiegeleiern backen. 1 Liter Maggi Fleischsuppe kräftig zubereiten, in Bouillontasse geben. Spiegeleier auf Toast anrichten und sorgfältig auf die Suppe legen. Reibkäse darüberstreuen.

***Käseschnittli**

100 g Reibkäse und 1 Ei zusammen glattrühren, 4 Scheiben Toastbrot damit bestreichen. Im Ofen oder in der Bratpfanne beidseitig goldbraun backen. Die gebackenen Käseschnitten diagonal in je 4 Teile schneiden, auf heisse Fleischsuppe anrichten.

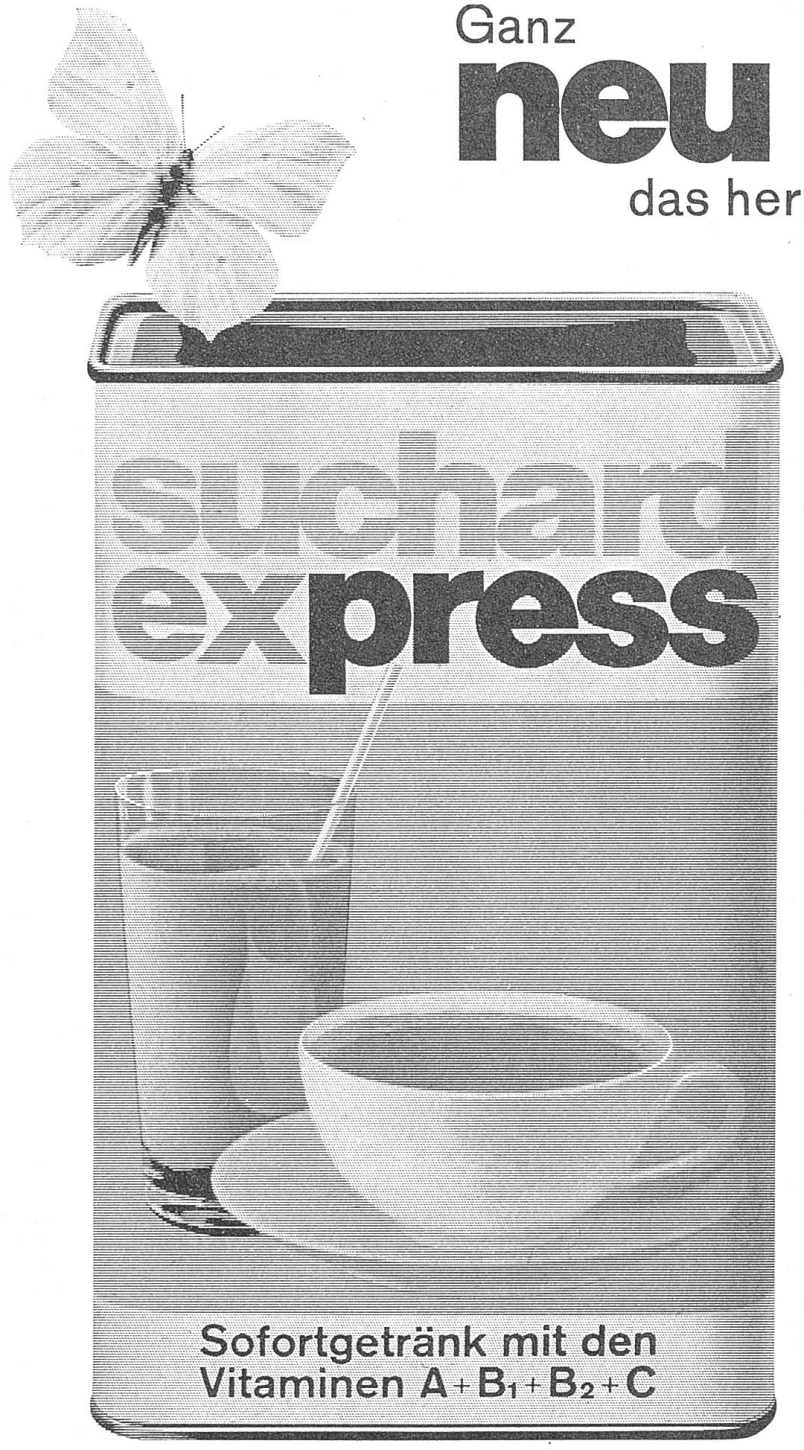
*Marianne Berger*

*besser kochen — besser leben mit* **MAGGI**

Ganz

# neu

das herrlich leichte




Unbeschwert beginnt der Tag mit Suchard Express! Weil es leicht ist und den Magen nicht belastet, macht es auch nie träge. Und doch spendet es für den ganzen Morgen frische Energie und Tatendrang – denn es enthält Aufbaustoffe und Vitamine, die Geist und Körper täglich brauchen und die zur Erhaltung der normalen Funktion des Nervensystems benötigt werden.

Suchard Express entspricht den Anforderungen der modernen Ernährung. Es ist reich an Vitamin $B_1$ und enthält die Vitamine A, $B_2$ und C, Lezithin, Calcium-Phosphat und Traubenzucker. Das sind wichtige Aufbaustoffe, die der Mensch bei körperlicher und geistiger Belastung braucht. Sie bekämpfen auch Übermüdungs- und Überarbeitungserscheinungen.

Sofort löslich! Suchard Express auf kalte oder warme Milch geben. Kurz umrühren... und schon ist das Getränk bereit.

Praktische Verpackung! Die Dose mit dem breiten Plastikdeckel ist wirklich praktisch und zudem auch hygienisch.

**suchard express**