

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 39 (1963-1964)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Meine Küchenspezialitäten : Antworten auf unsere Rundfrage III. Teil  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1073816>

#### **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:** 17.01.2026

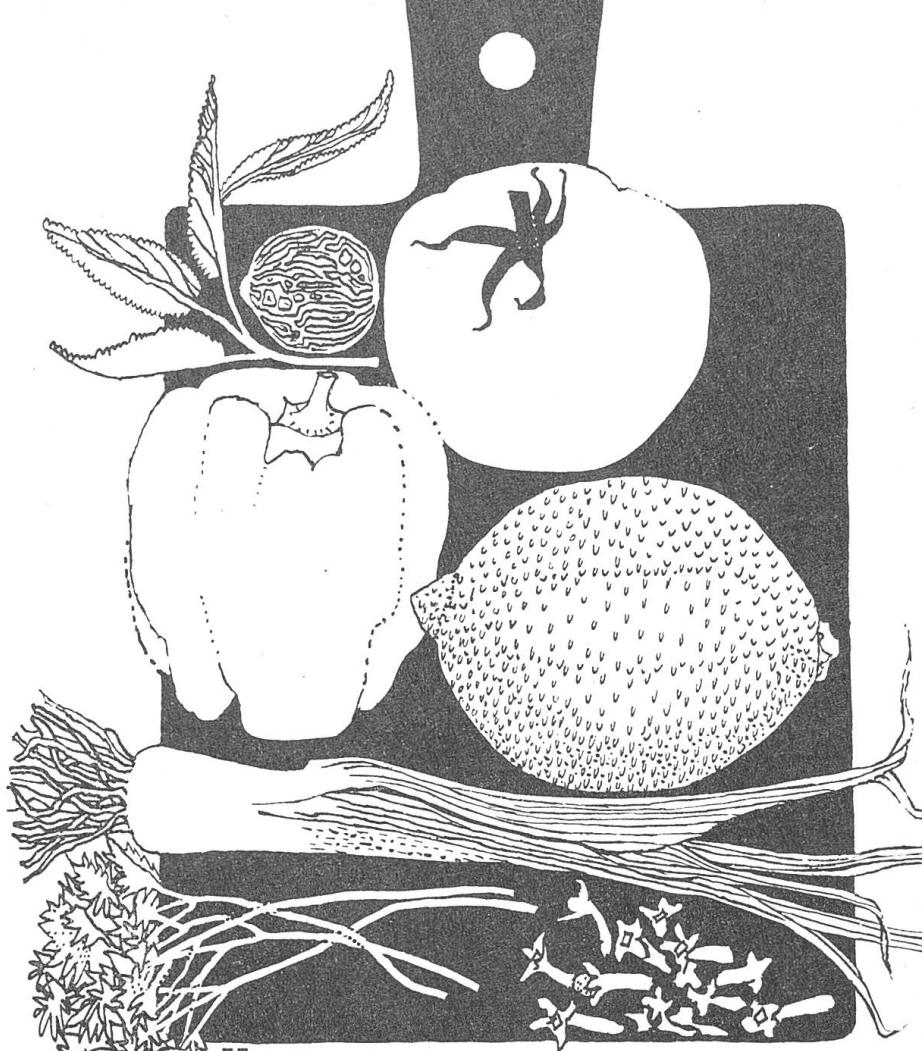
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# MEINE KÜCHEN- SPEZIALITÄTEN

## Antworten auf unsere Rundfrage

### III. Teil

Als junge Haushaltungslehrerin wurde ich von einem älteren, einfachen Bauern belehrt, daß die Haushaltungsschulen die Bauerntöchter oft zu Gerichten animieren, die für eine gute, gesunde Ernährung gar



## KÜCHEN-SPIEGEL

nicht notwendig, wenn nicht sogar verderblich seien.

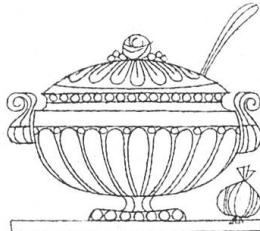
Der Ausspruch dieses Mannes hat mich vor mancher Torheit bewahrt. Viel Firlefanz verdirbt den guten Eigengeschmack der Nahrungsmittel. Unserer Familie ersparte ich durch diese Einfachheit manchen Franken, und ich persönlich gewann viele Mußestunden.

### Ofenkartoffeln

Ein Kilo rohe Kartoffeln schälen, in feine Scheiben schneiden, in eine ausgebutterte Auflaufform einschichten. Einen Teelöffel Salz darüber streuen und zirka drei Deziliter Milch darüber gießen. 30 bis 40 Minuten im Ofen backen.

Wichtig: nie in den Kartoffeln rühren, damit die Milch eine Haut bilden kann, die sich bräunlich über die Kartoffeln legt. – Die Milch muß von den Kartoffeln restlos aufgesogen werden: junge, nasse Kartoffeln – weniger Milch. Alte, mehlige Kartoffeln – mehr Milch.

Bei diesem Gericht werden die Nährstoffe der Kartoffeln sehr gut erhalten und durch die Milch in idealer Weise ergänzt.



## Birnensturm

500 Gramm gedörnte Birnen waschen und in fünf Deziliter heißem Wasser einweichen, wenn nötig weichkochen. Ohne das Einweichwasser durch das Passevite oder durch die Fleischhackmaschine treiben.

Fünf Deziliter Milch mit der Birnenmasse vermischen, in eine Schüssel locker, bergartig anrichten. Fünf Eßlöffel ungeschlagenen Rahm zum Verfeinern und Verschönern darüberträufeln. – Das Einweichwasser (ungefähr anderthalb Deziliter) trinken wir – es könnte natürlich auch zum Teil die Milch ersetzen. Statt Rahm kann zum Schluß auch Milch beigegeben werden. – Das Wasser- und Milchquantum richtet sich nach der Saugfähigkeit der Birnen.

Meine Urgroßmutter stellte den Birnensturm zu den täglichen Geschwellten auf den Tisch während der fruchtarmen Zeit.

Apfelpbrei wird auf dieselbe Art aus dünnen Apfelschnitzen zubereitet.

V. Ahrend

Weinfelden



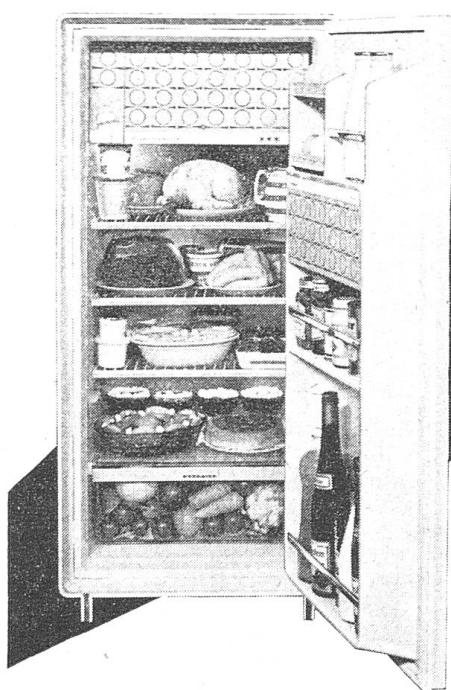
## Ungekochte Konfitüre

Hier ein Gelee- und Konfitürenrezept von unserer achtzigjährigen Tante aus dem Albulatal. Das Gelee wird einfach unbeschreiblich gut, abgesehen davon, daß natürlich auf solche Weise die Vitamine, das Aroma und die Farbe der Früchte erhalten bleiben. Das Gelee wurde nie schimmelig, auch nicht nach mehrjähriger Aufbewahrung.

Die Tante erzählte mir übrigens, daß, als die Sonne sich einmal nach zwei Stunden verzogen habe, sie die Konfitüre trotzdem sechs Stunden draußen gelassen habe, und sie sei doch gut gelungen.

*Johannisbeer-Gelce:* Ein Kilo gerüstete Beeren in halb so hoch Wasser erwärmen (nicht kochen), ziehen lassen, Saft durch Filtriertuch ablaufen lassen, leicht pressen. Einen halben Liter des so gewonnenen Saftes mit 500 Gramm Zucker vermischen, in kleine Gläser füllen, diese verschließen und sechs Stunden an die pralle Sonne stellen.

Ueber 45 Millionen zufriedene Kunden empfehlen



**FRIGIDAIRE**  
DIE FÜHRENDE WELTMARKE



Kühlschränke ab Fr. 418.–

20 verschiedene Modelle von 90 bis 550 Liter

Tiefkühlschränke	ab Fr. 1580.–
Tiefkühltruhen	ab Fr. 1450.–
Geschirrwaschmaschinen	ab Fr. 1280.–
Waschmaschinen	ab Fr. 1280.–
Wäscheschleuder	Fr. 295.–

Erhältlich in den besten Spezialgeschäften

**GENERAL MOTORS SUISSE SA, BIEL, Tel. (032) 2 61 61 / 3 72 72**

*Johannisbeer-Konfitüre:* Ein Kilo Zucker und vier Deziliter Wasser zum Faden einkochen, mit einem Kilo Beeren mischen, in kleine Gläser verteilen, diese zubinden und sechs Stunden an die pralle Sonne stellen.

*H. v. Planck*

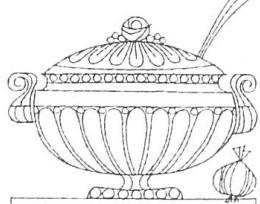
St. Moritz-Bad

Minuten den in Streifen geschnittenen Kohl und die in Würfel geschnittenen Kartoffeln beigeben, weitere 20 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Fleisch, Schinken und Wurst aus der Suppe nehmen, in dünne Scheiben schneiden, in die Suppenschüssel geben, eine Handvoll Peterli und Schnittlauch darüber streuen, die Brühe dazu gießen, würzen nach Belieben.

*16 artz Grete*

Zürich

### Bauernsuppe



Zutaten: 300 Gramm Rindfleisch (zum Sieden, mit etwas Fett daran), 150 Gramm roher Schinken, eine geräucherte Wurst (etwa 250 Gramm schwer), drei Liter Salzwasser, 300 Gramm Weißkohl, 500 Gramm Kartoffeln.

Zubereitung: Rindfleisch, Schinken und die Rauchwurst in das siedende Salzwasser geben, nach 40



### Dicker Kirschenkuchen

Als ich mich vor 11 Jahren verheiratet habe, lernte ich den Schatz schwiegermütterlicher Kochrezepte kennen. – Rezepte, die ich nirgends zuvor angetroffen hatte, die ich nun sorgsam hüte und

**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 Hirsespisen, 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.



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



... diese **CELLUX**-  
Einmachfolien als  
Gläserverschluss sind  
so praktisch, so sicher  
und ganz durchsichtig.



Dank dem MERKUR-Rabattsystem

**Reisemarken  
Juwo Benzinchèque  
Expo Eintrittskarten  
33 1/3 % billiger**

denn für gefüllte Sparkarten  
im Wert von Fr. 4.—  
erhalten Sie 6 Reisemarken = Fr. 6.—  
den Juwo Benzinchèque zu Fr. 6.—  
oder 1 Expo Eintrittskarte zu Fr. 6.—

**„MERKUR“**

vorzüglich + vorteilhaft

hoffentlich dereinst auch von unseren Kindern übernommen werden!

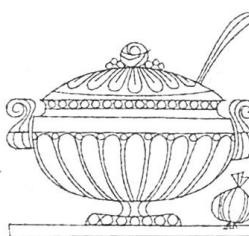
Eines davon, das ich – öfters auch wenn Besuch da ist – zum Jubel aller immer wieder auftische, ist der «dicke Kirschenkuchen». Er lässt sich gut am Vortag zubereiten und ergibt mit Tee oder Milchkaffee ein nahrhaftes Nachtessen.

Zutaten: 150 Gramm Brotbrösmeli, eine Tasse Milchwasser oder Kirschenensaft, 150 Gramm Butter oder Margarine, 150 Gramm Zucker, drei bis vier Eigelb, eine abgeriebene Zitronenschale, 60 Gramm geriebene Mandeln oder Haselnüsse, ein Kilo Kirschen, drei bis vier Eierschnee.

Die Brotbrösmeli (am besten von altem Schwarzbrot) werden mit einer Tasse halb Milch, halb Wasser angefeuchtet oder wenn sterilisierte Kirschen verwendet werden, mit deren Saft. Butter, Zucker und Eigelb werden schaumig gerührt, dann die abgeriebene Zitronenschale, die gemahlenen Mandeln und die Brotbrösmeli dazugegeben. Zuletzt werden die Kirschen und der Eierschnee sachte daruntergezogen. Die Masse wird in einer gut gefetteten und mit einem Pergamentpapier ausgelegten Springform gebacken. (Zirka eine Stunde mit mehr Unter- als Oberhitze).

*Ruth Gessert*

Feldmeilen ZH



**Tomaten mit saurem Nidel und Kräutern**

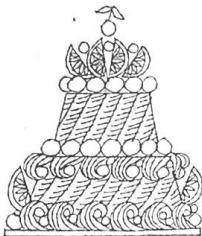
Die ersten vollreifen, fast süßen Tomaten aus unserem Garten bringe ich noch sonnenwarm (wichtig – das Aroma ist dann besonders stark!) in einem Korb auf den Tisch. Dazu reiche ich ein Plättchen mit einer Handvoll gewiegener, frischer Küchenkräuter, einen kleinen Krug voll von dickem saurem Nidel, den Salzstreuer und die Pfeffermühle.

Sofort greift jeweils die ganze Familie schmunzelnd zu. Jeder zerschneidet sich zwei, drei Tomaten auf seinem Teller, gießt einen rechten Gutsch

sauren Rahm dazu, würzt leicht mit Salz und Pfeffer und streut zuletzt die frischen Kräuter darüber.

Zusammen mit neuen geschwellten Kartoffeln, mit Pumpernickel oder einem kräftigen Grahambrot ergeben diese Tomaten ein gutes Nachtessen oder eine feine und beliebte Vorspeise, die frisch und appetitanregend aussieht.

*Dorothee Hirzel*  
Oberengstringen



### Engadiner Nußtorte

Manche gute Spezialitäten-Anregung verdanke ich dem Schweizer Spiegel. Vielleicht können nun meine Beiträge in umgekehrter Richtung Verwendung finden.

Das Rezept der Engadiner Nußtorte ist authentisch überliefert. Die Nußtorte ist in Folie verpackt zwei bis drei Monate haltbar.

250 Gramm Butter schaumig rühren. Langsam beifügen: Zwei Eigelb, 80 Gramm Zucker, Saft und Schale einer halben Zitrone. 250 Gramm gesiebtes Mehl, 50 Gramm geriebene, geschälte Mandeln und etwas Milch mit dem Teig verarbeiten, bis er weich und geschmeidig ist. Während einer halben Stunde an einem kühlen Ort ruhen lassen.

Einen Drittel des Teiges auswalten, am besten auf dem Boden einer Springform. Das zweite Drittel zu kleinfingerdicker Rolle formen und daraus den Tortenrand bilden. Jetzt die Füllung herstellen.

Füllung: 200 Gramm grobgehackte Baumnußkerne mit 200 Gramm Zucker in einer Pfanne hellbraun rösten, einen halben Eßlöffel Honig und gut einen Deziliter Rahm beifügen, Pfanne vom Feuer nehmen.

Sobald die Füllung abgekühlt, aber noch etwas warm ist, wird sie auf dem Teigboden verteilt. Den restlichen Teigdrittel auswalten und als Deckel auf die Füllung legen; dabei den aufstehenden Rand anfeuchten und mit dem Teigdeckel fest zusammenpressen, damit die Füllung gut eingeschlossen ist.



*Ein Heim fürs Leben ...*



*von*  
**Möbel-Pfister**

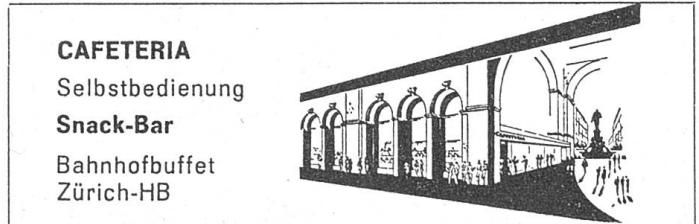
*Grösste Auswahl –  
kleinste Preise!*



Fabrikausstellung u. Teppichcenter Suhr b./Aarau



**CAFETERIA**  
Selbstbedienung  
**Snack-Bar**  
Bahnhofbuffet  
Zürich-HB





## REZEPTE

## «piccolo» Hörnli mit Schinken

(4 Personen)



300 g Ernst-Hörnli «piccolo» 4–5 Minuten im Salzwasser vorkochen, kalt abspülen und abwechselungsweise mit 200 g gehacktem Schinken und 4–5 Esslöffel geriebenem Käse in gut bebutterter Auflauf-Form einschichten.

2–3 Eier mit 2 dl Rahm verklopfen, etwas salzen und über die Hörnli giessen. Mit Butterflocken belegen und für 25–30 Minuten in den Ofen schieben.

**Wichtig:** Nehmen Sie dazu stets diese besten Ernst-Frischeier-Hörnli «piccolo»!

ERNST-Frischeier-Teigwaren mit 5 JUWO-Reisepunkten

## Die Tasse NEUROCA

am Morgen  
und am Abend  
bekommt den Kindern  
und schmeckt den Eltern

**NEUROCA** das köstlich kräftig schmeckende Familiengerränk 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

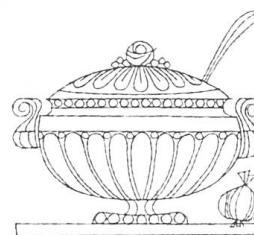


Fabrik neuzeitlicher  
Nahrungsmittel Gland VD

Den Teigdeckel mit einer Gabel mehrmals einstechen. Backzeit: 40 bis 50 Minuten bei Mittelhitze.

*U. Lersch Jr.*

Schlieren



## Würziges Kartoffelgulasch

(Für zwei Personen). Der Ein-topf mit den grünen Peperoni sieht sehr einladend aus, und mit frischem Bauernbrot (und eventuell Krautsalat) schmeckt er wunderbar.

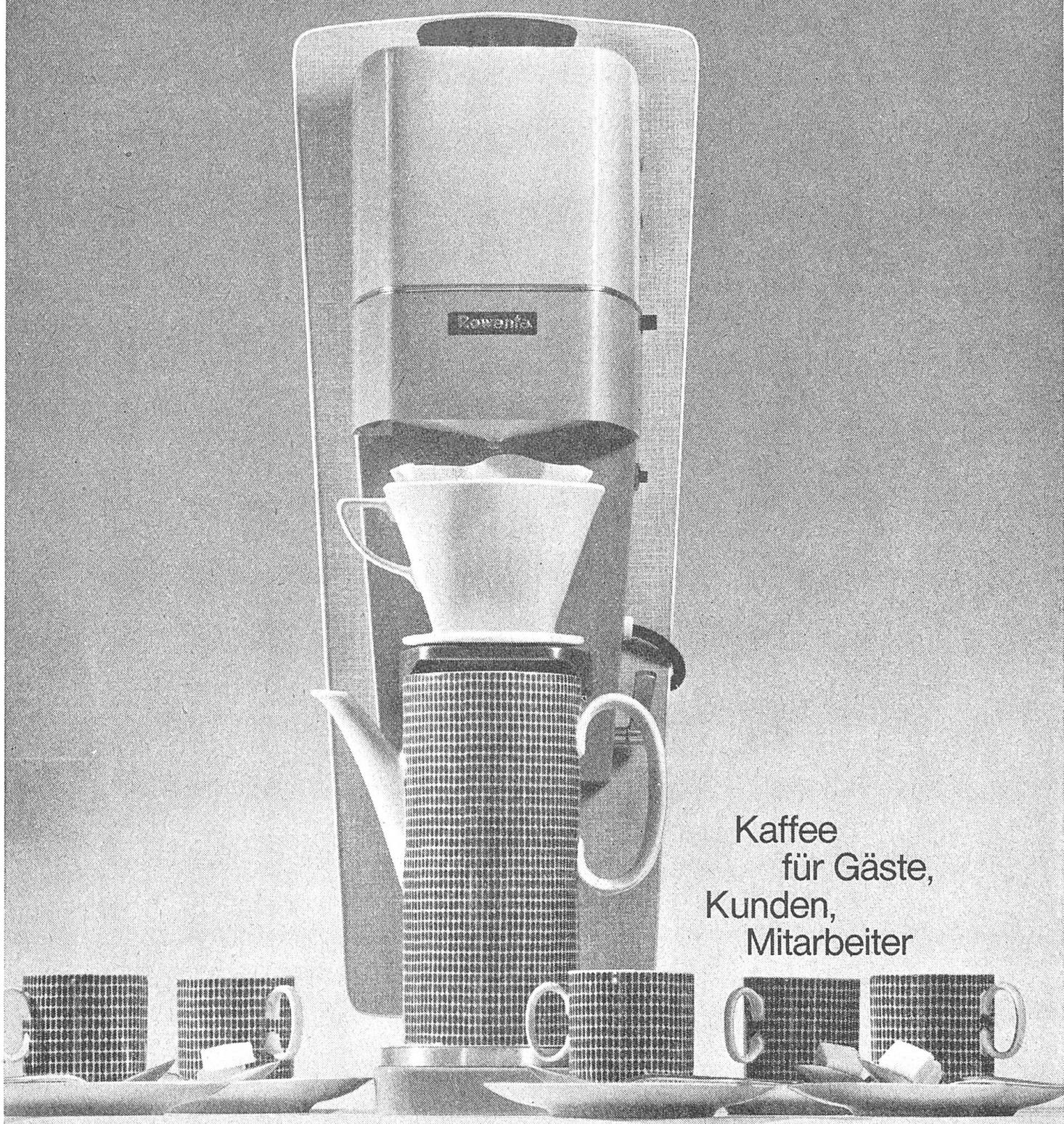
Zutaten: Eine mittelgroße, gehackte Zwiebel, eine Knoblauchzehe, eine grüne, gehackte Peperoni, 100 Gramm Speckwürfel, ein Esslöffel Oel, 500 Gramm rohe, in Würfel geschnittene Kartoffeln, ein gestrichener Esslöffel Mehl, ein Teelöffel Paprika (edelsüß), etwas Majoran, ein Teelöffel Tomatenmark, etwas Kümmel, ein Schnitz Zitronen-Schale, anderthalb Gewürzwürfel und wenig Salz.

Zubereitung: Zwiebel, Knoblauch, Peperoni und Speck werden in Oel vorerst allein, nach einigen Minuten zusammen mit den Kartoffeln auf kleiner Flamme zirka zehn Minuten gedämpft. Mehl, Paprika, Majoran, Tomatenmark, Kümmel und Zitronenschale dazugeben und soviel Wasser aufgießen, bis die Kartoffeln gut damit bedeckt sind. Gewürzwürfel dazugeben und das Gericht garkochen.

Anstelle von Speck kann man zur Not auch Bratenresten oder Servalatwürfel beifügen.

*Margrit Ruer*

Zürich



## Kaffee für Gäste, Kunden, Mitarbeiter

Wenn nur Sie allein Kaffee trinken, so ist das «Kaffeeproblem» leicht zu lösen. Sie können ins Kaffeehaus gehen, den Kaffee bringen lassen, mit dem Tauchsieder experimentieren... oder im allerschlimmsten Falle hart bleiben und einfach verzichten. Doch wenn Sie häufig Kunden und Gäste empfangen... oder wenn Ihre geschätzten Mitarbeiter gelegentlich auch «Kaffeedurst» haben, so ist die Lage anders. Jemand sollte da sein — im Büro, im Konferenzzimmer, im Empfangsraum — jemand, der immer für Kaffee sorgt. Und welcher echten, guten Kaffee machen kann. Zudem einen Kaffee, welcher pro Tasse nicht

viel kostet. Wer macht das in Ihrem Betrieb?

**Die ideale Lösung: Rowenta-Filtermatic. Ein Knopfdruck...** Rowenta-Filtermatic liefert automatisch Kaffee für 5, 10 oder auch 20 Personen.

**Echten Filterkaffee: aromatisch, gehaltvoll, bekömmlich... und immer herrlich heiß.**

**Ein Rowenta-Qualitätsprodukt. 1 Jahr Garantie. Erstklassiger Service. Preis nur Fr. 198.-.**

Verlangen Sie kostenlos bei der Firma Werder & Schmid AG in Lenzburg oder bei Ihrem Elektro-Fachhändler die amüsante und reich illustrierte Information «Die kleine Kaffeepause».

Sie enthält alle Details, die Sie interessieren.

---

### **GUTSCHEIN** FÜR GRATIS- INFORMATION (Einsenden an Werder & Schmid AG, Lenzburg)

Gegen diesen Gutschein senden wir Ihnen unverbindlich die amüsante und reich illustrierte Information «Die kleine Kaffeepause». Selbstverständlich erfolgt kein Vertreterbesuch.

Name \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

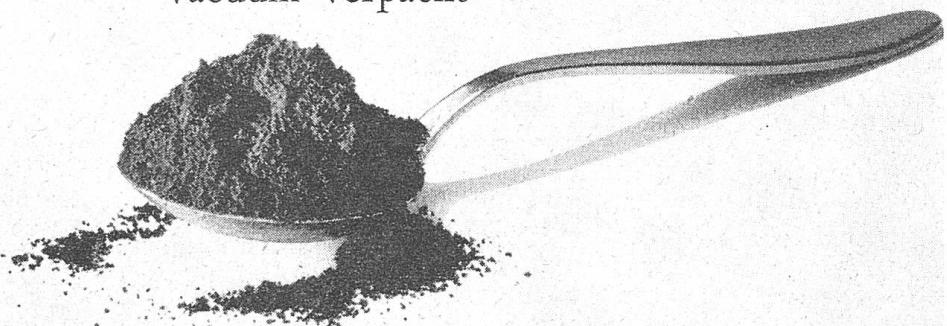
Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

Ort/Kanton \_\_\_\_\_

# Rowenta.



Usego-Kaffee V,  
röstfrisch gemahlen und  
vacuum-verpackt



Nirgends auf dem Weg von uns zu Ihnen  
können Kraft und Wohlgeruch des Kaffees  
entweichen.

Usego-Kaffee V – eine meisterhaft ausge-  
wogene Bohnenmischung – wird sorgsam  
geröstet, gleich darauf gemahlen und unter

Entzug der Luft in luftdichte Beutel abge-  
packt. Wenn Sie die Packung öffnen – noch  
Monate nach dem Kauf – strömt der Kaffeedu-  
ft so frisch heraus, wie er im Augenblick  
des Röstens war.

Das spüren Sie beim ersten Schluck Usego-  
Kaffee V. Machen Sie den Versuch.

Usego-Kaffee V, vacuum-verpackt, 250 g netto, Fr. 2.90 mit Rabatt.

Mit gutem Kaffee – mit **USEGO** Kaffee – wird Ihr Kaffee gut.