Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 40 (1964-1965)
Heft: 7

Artikel: Küchenfreuden mit Tiefkühlkost
Autor: Fröhlich, Irma
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1074386

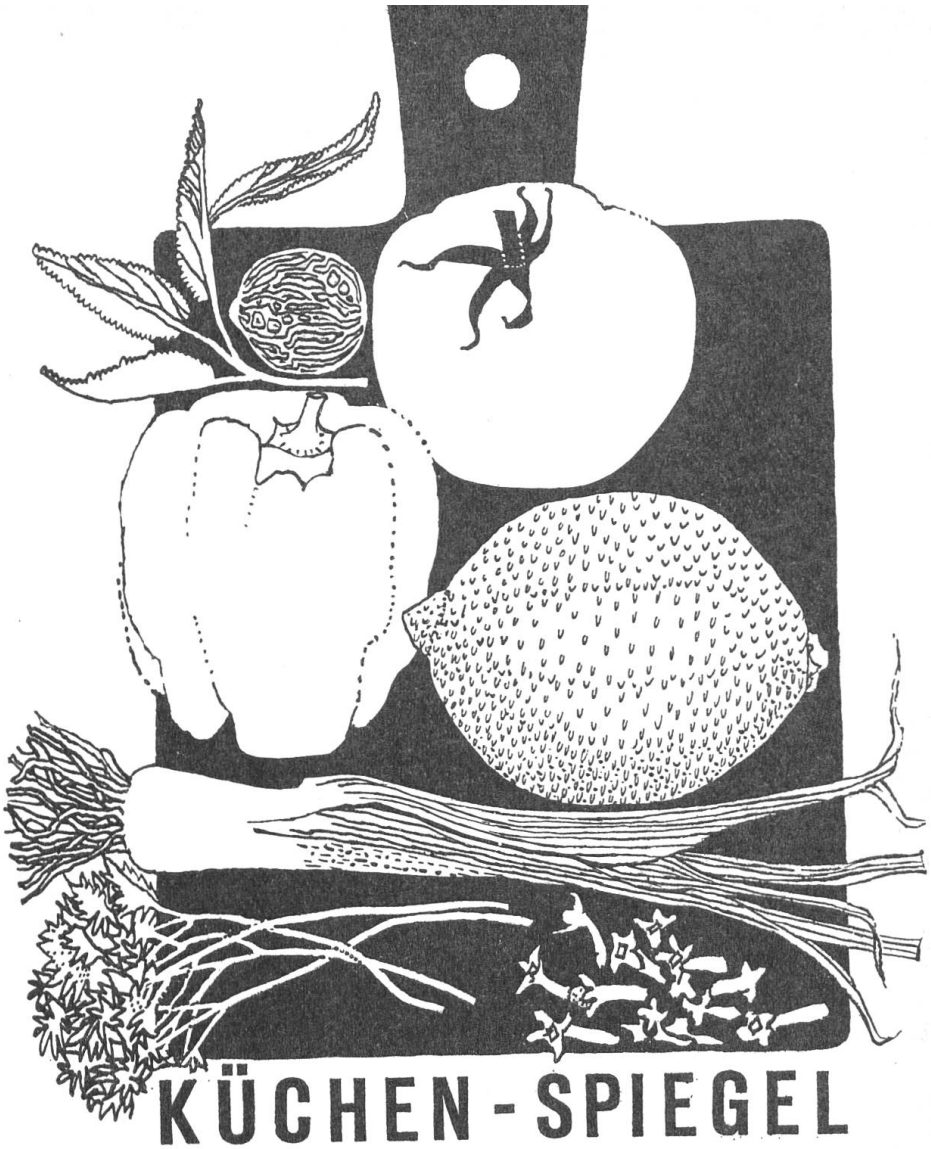
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern.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



KÜCHEN-FREUDEN MIT TIEFKÜHL-KOST

Von Irma Fröhlich

«Seit ich einen Tiefkühlschrank besitze, bin ich ein ganz anderer Mensch; er schenkt mir ein neues Lebensgefühl», sagte meine Cousine in ihrer stets drastischen Ausdrucksweise. «Ich finde es phantastisch», fuhr sie begeistert weiter, «daß ich sozusagen bei mir selber ‚posten' kann. Da stehe ich vor meinem prallgefüllten Vorratskasten, in dem die viereckigen großen und kleinen Pakete und Becher mit den tiefgekühlten Gemüsen, Beeren, Fischen, Crevettli, Ravioli, mit tiefgekühlten Poulets, Schnitzel und anderen Fleischwaren fein säuberlich aufgeschichtet sind.

Zum ersten freue ich mich, daß beim Obst und Gemüse jede Rüstarbeit wegfällt. Zum zweiten kommen mir beim Anblick der appetitlichen Speisen stets Ideen für jahrelang vernachlässigte Gerichte, oder im Winter ungewohnte, daher überraschende Mahlzeiten, oder neue, eigene Kombinationen. Und zum dritten, und daß du es nur weißt: Du kannst jetzt jederzeit unangemeldet bei mir auftauchen – wenn du willst mit Mann oder Freunden – und bekommst in kürzester Zeit eine vollständige, tadellos zubereitete Mahlzeit aufgetischt. Wie jede Hausfrau, die ein Tiefkühlmöbel oder einen modernen Eisschrank mit

geräumigem Tiefkühlfach ihr eigen nennt, kann ich nun hereingeschneite Gäste mit echt freundlichem Lächeln auffordern, doch unbedingt zum Nachtessen zu bleiben.»

Entschlossen, mehr über diese offensichtliche Erleichterung der Hausarbeit zu erfahren, bat ich meine Cousine um Rezepte einiger ihrer leckeren Gerichte, die auf der Basis tiefgekühlter Zutaten aufgebaut sind.

In ihrer Freude über mein Interesse lud sie mich gleich zum Nachtessen ein und «damit du auch wirklich glaubst, wie gemütlich ich es habe mit unerwartetem Besuch, und wie gut ein ‚tiefgekühltes' Essen sein kann!»

Aus verschiedenen Gerichten, die meine Cousine fixfertig zubereitet tiefgefroren hatte, durfte ich mir ein Menu zusammenstellen. Ich entschied mich für Maiskörnersalat als kleine Vorspeise, Langue à la Bourguignonne, gedämpfte Tomaten, Wasser-Reis und ein Stück Nußtorte zum schwarzen Kaffee.

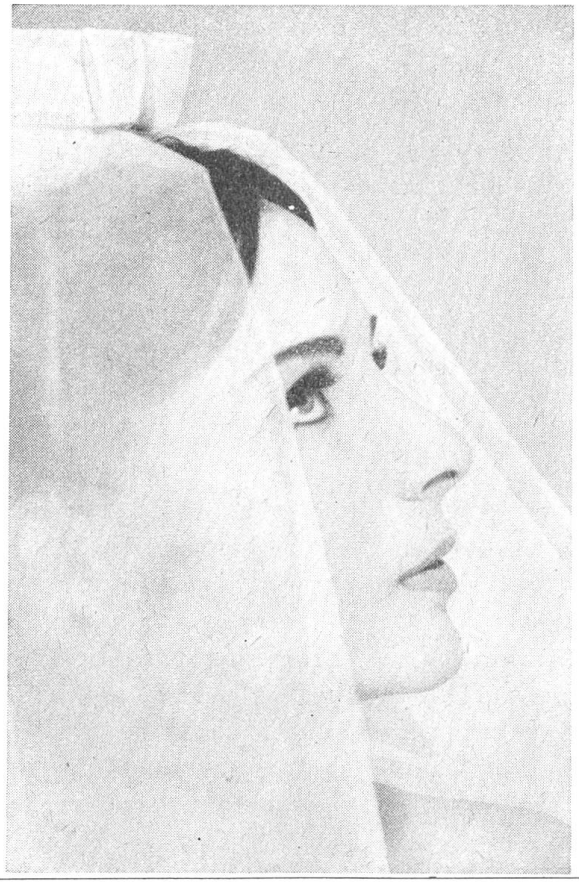
Maiskörnersalat

Tiefgefrorene Maiskörner (tiefgefroren in vielen Comestibles-Geschäften erhältlich) 5 Minuten kochen und erkalten lassen. Kleingeschnittenes kaltes Siedfleisch (auch aus der Tiefkühltruhe natürlich) oder kalten Braten, in Rädchen geschnittene Cornichons und eine Salatsauce dazugeben und alles gut vermengen.

Langue à la Bourguignonne

Sie wird vor dem Tiefgefrieren fixfertig zubereitet. Eine geräucherte oder gesalzene, etwa eineinhalb Kilo schwere Rindszunge in einem Sud, dem man ein Gemüsebouquet und eine gesteckte Zwiebel beigegeben hat, solange weichkochen, (nimmt man eine gesalzene Zunge, muß dem Sud kaum mehr Salz beigefügt werden) bis sie sich ohne Mühe schälen läßt. Das Fleisch in dicke Tranchen schneiden.

Sauce: In einer Gußeisenpfanne 100 Gramm Butter langsam schmelzen, 250 Gramm gehackte Zwiebeln, zwei feingehackte Knoblauchzehen und drei in Scheiben geschnittene Rübli darin dämpfen, nach einer Viertelstunde drei bis vier Eßlöffel Mehl darüberstreuen, kurz mitdämpfen, langsam mit einem Liter Rotwein ablöschen und würzen mit Salz, Pfef-



Ihre Brautaussteuer, ein Leinengeschenk und Haushaltwäsche beziehen Sie am besten direkt bei uns; denn die hohe Qualität, die Schönheit und Dauerhaftigkeit unserer Erzeugnisse aus Leinen, Halbleinen und erstklassiger Baumwolle stehen in einem günstigen Verhältnis zum Preis und werden deshalb seit Generationen geschätzt.

Leinenweberei Langenthal AG

Langenthal	Tel. (063) 2 26 81
Basel, Gerbergasse 26	Tel. (061) 23 09 00
Bern, Marktgasse 6	Tel. (031) 22 70 70
Zürich, Strehlgasse 29	Tel. (051) 25 71 04
Lausanne, Rue de Bourg 8	Tel. (021) 23 44 02
Genf, Confédération 24	Tel. (022) 25 49 70

fer, Muskatnuß, Lorbeer- und Thymianblättern. Das alles wird mindestens eine Stunde lang auf kleinem Feuer gekocht. Eine Viertelstunde, bevor die Sauce fertig ist, gibt man noch 150 Gramm grüne, ganze Oliven und 150 Gramm Champignons bei.

Die in Tranchen geschnittene Zunge wird zusammen mit der Sauce tiefgefroren.

Gedämpfte Tomaten

Feste Tomaten mit Salz, Pfeffer, feingehacktem Basilikum und Salbei weichdämpfen, eventuell austretenden Saft mit etwas Mehl binden, und tiefgefrieren.

Nußtorte (Nach dem Backen tiefgefroren)

Einen mürben Teig herstellen aus 360 Gramm Mehl, 180 Gramm Butter, 180 Gramm Zucker, einem Eigelb, der geriebenen Schale einer Zitrone, einer Prise Salz und einem steif geschlagenen Eiweiß.

Den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen und in dieser Zeit die Füllung zubereiten aus 300 Gramm Zucker, 250 Gramm Baumnußkernen und zwei bis drei Dezilitern Rahm. Den Zucker hellbraun rösten, die grobgehackten Nüsse kurz mitrösten, mit dem Rahm ablöschen und solange rühren, bis sich der Zucker, der beim Ablöschen Klumpen formt, aufgelöst hat.

Eine Springform mit zwei Dritteln des ausgewallten Teiges auskleiden, die Füllung hineingeben, mit einem Teigdeckel zudecken, die Torte mit ausgestochenen Herzli garnieren und den Rand mit einer Gabel eindrücken. Solange im Ofen lassen, bis der Teig schön goldgelb gebacken ist.

Die fertig gebackene, tiefgefrorene Nußtorte braucht nur etwa eine halbe Stunde, bis sie aufgetaut ist und aufgestellt werden kann.

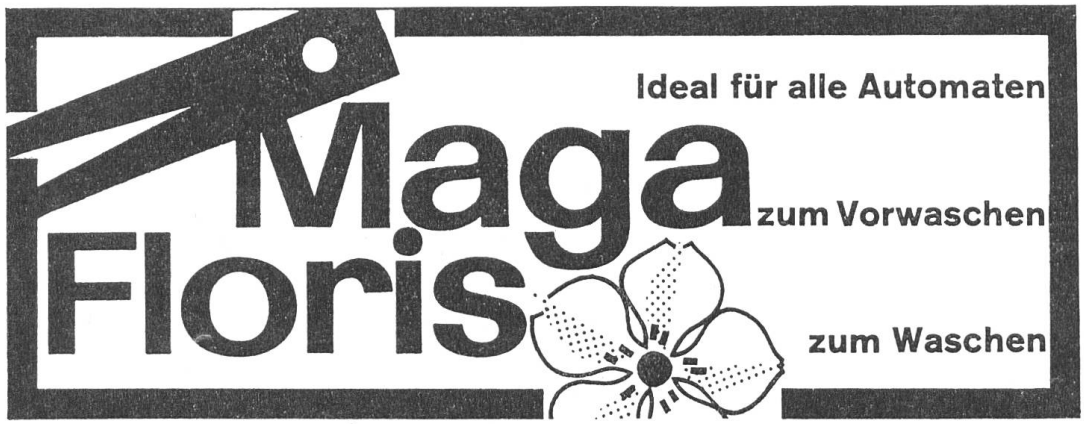
An fertig gekochten Gerichten, die sie vor dem Essen nur aufzutauen und aufzuwärmen braucht, hatte meine Cousine noch

Krautstiele

wie üblich gekocht und mit einer guten Béchamelsauce vermengt, im Tiefkühler an Lager und ein

Schafs- oder Curryragout.

Dazu ein Kilo Schafs- oder Kalbsragoutstücke an-



Ich choche öppis guets...

auf jedem Paket 2 Rezepte

Ernst

ERNST
Frischeier-Hörnli
«piccolo»

Ernst

5 JUWO-Punkte

Wir trinken jetzt jeden Tag

NEUROCA

erst nur die Kinder, die keinen Kaffee bekommen sollen, dann die ganze Familie, weil es so gut schmeckt, und es bekommt uns auch ausgezeichnet.

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

braten, dann zwei bis drei feingeschnittene Zwiebeln, einen Eßlöffel Mehl und zwei oder mehr Eßlöffel Curry *kurz* mitdämpfen, mit einem halben Liter Bouillon ablöschen und mit Rosmarin, Thymian, Ingwer, Paprika, wenig Salz, einem kleinen Lorbeerblatt und zwei bis drei Nägeli würzen. Das Fleisch muß etwa anderthalb Stunden auf kleinem Feuer weichkochen, bevor man es einfriert.

Beim Wieder-Auftauen gibt man dem Ragout noch einen Deziliter Rahm und den Saft einer halben Zitrone bei.

Auch Gulasch eignet sich offenbar besonders gut zum Tiefkühlen.

Gulasch

In gut verschließbare Casserolle lagenweise ein Kilo in eigroße Stücke geschnittenes Rindfleisch, ein Kilo in nudelbreite Streifen geschnittene Zwiebeln und folgende Gewürze einfüllen: einen Eßlöffel Paprika, einen Eßlöffel Tomatenpüree, einen Eßlöffel Gulaschgewürz (das heißt einen halben Eßlöffel Mayoran, einen viertel Eßlöffel Kümmel, eine Zehe Knoblauch und ein kleines Stück Zitronenschale fein gehackt). Über all das eine Tasse Wasser und 150 g flüssig gemachtes Schweinefett leeren und das Ganze gutzugedeckt in warmem Ofen ziehen (nicht kochen) lassen. Je nachdem muß etwas Wasser nachgegossen werden.

Nun noch einige Rezepte, deren Hauptzutaten aus im Laden gekauften tiefgefrorenen oder selbst eingefrorenen Produkten bestehen.

Kleine Vorspeisen

(In Cremeschalen oder Coupes-Gläser anzurichten)

Den Boden der Schalen mit einem gekrausten Endivienblatt auslegen. Darauf kommt je eine Lage geraffelte, mit Zitronensaft und Öl vermengte Sellerie und danach tiefgekühlte Crevettli, die vorher aufgetaut, gut gewässert und abgetropft wurden. Das Ganze überziehen mit einer Masse aus Mayonnaise und Ketchup im Verhältnis zwei zu eins. Garnieren mit einem seitlich eingesteckten Salatblatt.

*

Tiefgekühlte Gurkenscheiben auftauen lassen. Einen mürben Apfel schälen und in feine Scheibchen schneiden. Joghurt mit soviel Paprika verrühren, daß

er sich schön rötlich färbt. Würzen. Alles mischen, einfüllen und mit einem großen Tupfen ungesüßtem (eventuell saurem) Rahm garnieren.

*

Gefrorene Bohnen weichkochen, in kurze Stückchen schneiden, mit zerpflücktem Thon, Cornichonsrädlein, roten Essig-Peperoni und einer guten Salatsauce vermischen. Das alles in Schalen oder Gläser, in die man Kopfsalatblätter gelegt hat, einfüllen.

Leichte, warme Gerichte

Einen Reisring füllen mit einem Ragout aus tiefgekühlten Crevettli, hartgekochten, zerschnittenen Eiern und Champignons an weißer Sauce.

*

Tiefgekühlte Ravioli weichkochen, in eine Gratinplatte geben, mit flüssiger Butter übergießen, mit geriebenem Parmesan überstreuen, tiefgekühlte Tomaten darüber leeren und mit Fondor und Thymian bestreuen. Im Ofen kurz gratinieren.

*

Ein Pfund tiefgekühlten Spinat in der Pfanne auftauen lassen. Mit einer Béchamelsauce aus 50 Gramm Mehl und drei Deziliter Milch, mit einigen Speckwürfeli, etwas Reibkäse, zwei Eßlöffel Joghurt und vier Eigelb gut mischen. Drei steifgeschlagene Eiweiß unter die Masse ziehen, bevor man sie in eine sorgfältig panierte Puddingform gibt und im Wasserbad eine Stunde lang kocht. Der fertige Pudding wird gestürzt und mit einer feinen weißen Sauce serviert. – Oder auch einfacher: Spinatmasse in bebutterte Auflaufform leeren und bei mittlerer Hitze dreiviertel Stunden lang backen.

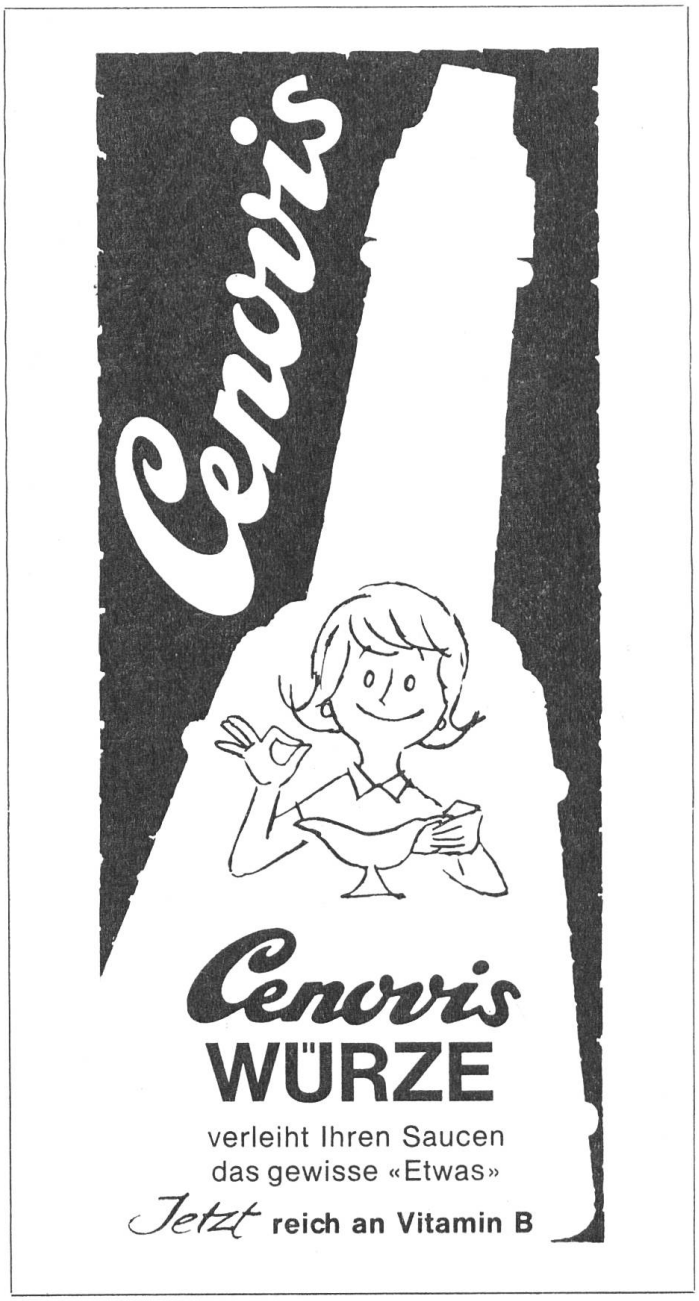
*

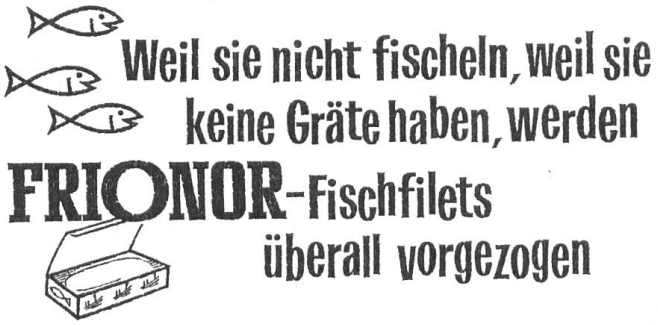
Ein Paket tiefgekühlten Blattspinat in der Pfanne auftauen, abtropfen lassen und als dicke Schicht in eine Gratinform geben. Tiefgekühlte Haddock- oder Flundernfilets auf den Spinat verteilen. Drei zerklopfte Eier und einen Viertel Liter Milch mischen, über das Gericht gießen und 20 Minuten gratinieren.

*

Tiefgekühlte Fischfilets in Mehl wenden, in reichlich Butter hellbraun braten und auf heißer Platte anrichten. Mit leicht erwärmten Orangen- und Bananenrädli sowie geschälten, geschnittenen Mandeln überdecken.

*





Cioma Schönhaus

STOFER

"That's delicious!"

Wenn das ein Engländer sagt, meint er Chivers Olde English Marmalade. Aus saftigen, ausgesuchten Orangen hergestellt, gilt Chivers Marmalade von jeher als Delikatesse. Nur gute Geschäfte führen
Chivers Olde English Marmalade

Bezugsquellennachweis durch

Stofer

Pilz-Konserven AG, Pratteln

Reis und Zwiebeln wie zu Risotto dünsten, ablöschen und würzen. Tiefgekühltes Schweinefleisch oder Geflügelresten (ohne Haut) schnetzeln, separat anbraten, zusammen mit tiefgekühlten Erbsli zum Reis geben und solange kochen, bis der Reis al dente ist.

*

Eine Lage gebratene Kartoffelscheiben auf eine heisse Platte geben, tiefgekühlte, gedünstete Broccoli darauflegen. Darüber braune Butter, Reibkäse und gesalzene spanische Nüßli.

Desserts

Eine frisch gebackene Biscuitroulade mit tiefgekühlten, aufgetauten, gut abgetropften Himbeeren bestreichen, einrollen und mit Puderzucker bestreuen.

*

Tiefgekühlte Aprikosen auftauen. Mit dem Saft der Früchte einen tiefgefrorenen (selbst oder vom Konditor gebackenen), wieder aufgetauten Savarin durchtränken. Die Aprikosen kurz aufkochen, abkühlen lassen und zusammen mit dem Savarin und mit Schlagrahm servieren.

*

Tiefgekühlte, aufgetaute Brombeeren samt Saft zu einem Birchermüesli verwenden. Keinen Zucker beifügen!

*

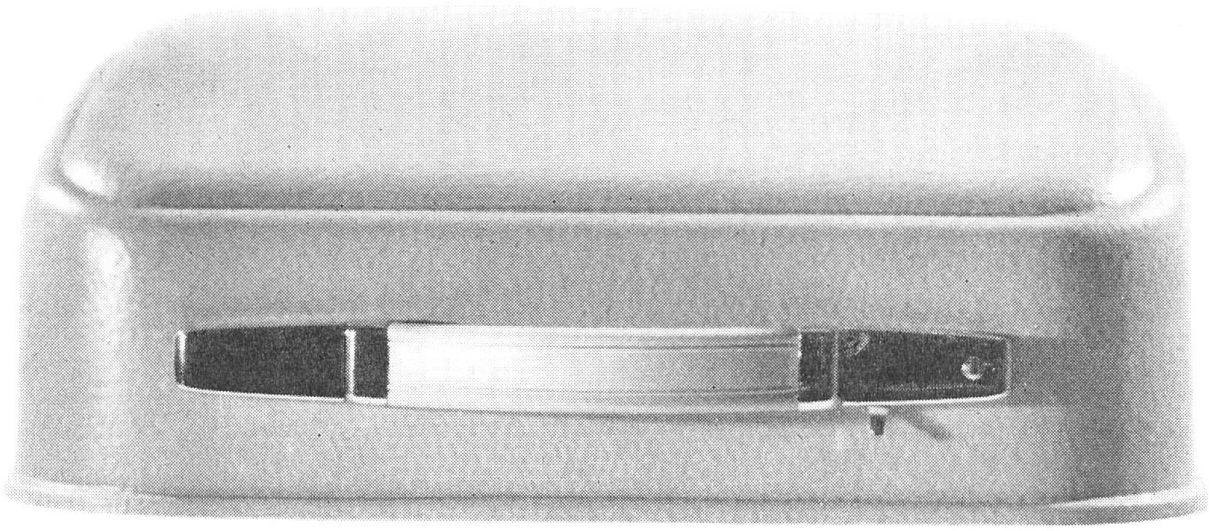
Zu einer beim Milchhändler gekauften Eistorte tiefgekühlte, aufgetaute Erdbeeren servieren. Die (sehr süßen) Beeren mit reichlich Orangensaft beträufeln.

*

Aus einem halben Liter Milch und einem Cremepäckli eine Vanillecreme herstellen und, solange sie noch heiß ist, fünf Blatt eingeweichte Gelatine beigeben. Häufig umrühren. Wenn die Masse dick zu werden beginnt, tiefgekühlte, aufgetaute, gut abgetropfte Himbeeren und drei Deziliter Schlagrahm daruntermengen. Kalt stellen, bis die Masse steif geworden ist.

*

Ein Kuchenblech mit einem tiefgekühlten, wieder aufgetauten und ausgewallten Blätterteig auslegen, dick mit geriebenen Mandeln und Brosamen bestreuen, mit tiefgekühlten, unaufgetauten Zwetschgen belegen und sofort backen.



Wenn Sie auf HERMES tippen... haben Sie GUT getippt!

Eine HERMES-Portable-Schreibmaschine ändert das Gesicht Ihrer Schreibarbeiten radikal. Sie können sicher sein, dass Ihre «neue Schrift» — die HERMES-Schrift — überall geschätzt werden wird. HERMES-Heimlehrgang und Dactylo-Master werden Ihnen das Maschinenschreiben in kürzester Zeit beibringen. Benützen Sie unser Angebot: Wir bringen Ihnen gerne eine HERMES-Baby (Fr. 285.-), eine HERMES-Media 3 (Fr. 395.-) oder eine HERMES-3000 (Fr. 540.-) kostenlos und völlig unverbindlich für 8 Tage zur Probe ins Haus.
Wenn Sie auf HERMES tippen, haben Sie GUT getippt!

HERMAG

HERMES-Schreibmaschinen AG,
Waisenhausstrasse 2, 8001 Zürich

Generalvertretung für die deutschsprachige Schweiz.

Vertreter für alle Kantone.

Bon

HERMES

Ich wünsche kostenlos und unverbindlich Prospekte/Probebestellung/Vorführung für: HERMES-Baby, HERMES Media 3, HERMES-3000/HERMES-Heimlehrmittel. (Gewünschtes bitte unterstreichen)

12/65

Name: _____

Ort: _____

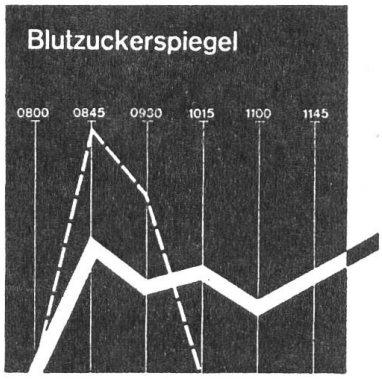
Zur Anreicherung der Zivilisationsnahrung

empfiehlt Prof. Dr. W. Kollath den täglichen Genuss von 2—3 Esslöffeln frischwertigen Getreides und ¼ Liter ungekochter Milch.

Die KOLLATH-Frühstück-Flocken sind aus biologisch-dynamischem Weizen hergestellt, der weder chemisch gedüngt noch gespritzt wurde. Sie bieten den natürlichen Gehalt des Weizens an Vitaminen der B-Gruppe und an unentbehrlichen Wuchsstoffen. Deshalb sind die Wirkungen des KOLLATH-Frühstücks so überraschend. Weil aber gewisse Wuchsstoffe im verarbeiteten Getreide nicht haltbar sind, enwickelte Prof. Dr. W. Kollath ein Verfahren zur Stabilisierung dieser wichtigen Substanzen. Die KOLLATH-Flocken sind Vollkornflocken im wahrsten Sinne des Wortes.

Prof. Dr. W. Kollath

Wirkungen des KOLLATH-Frühstücks



Es sättigt ohne dick zu machen. Man spürt keinen Hunger bis 12 Uhr und bleibt frisch und leistungsfähig. — Diese überraschende Wirkung wurde auf Grund des Blutzuckerspiegels (gilt als Masstab der Leistungsfähigkeit) an einem wissenschaftlichen Institut in Basel nachgeprüft.

KOLLATH-Frühstück
Gleichmässige Leistungsfähigkeit, kein Hungergefühl.

Gewöhnliches Frühstück mit schwarzem Kaffee. Erst überhöhter Blutzuckergehalt, dann stark abfallende Kurve. Deshalb Hungergefühl und Leistungsabfall gegen Ende des Vormittags.

Normale Darmtätigkeit

Das KOLLATH-Frühstück reguliert auf natürliche Weise die Darmtätigkeit.

Schlankheit

Obwohl das KOLLATH-Frühstück gut sättigt, macht es doch nicht dick. Es reguliert das Körpergewicht auf natürliche Weise.

Aus Zuschriften begeisterter Konsumenten

Seit Genuss des KOLLATH-Frühstücks ist meine Verdauung regelmässig, so dass ich keinerlei Abführmittel mehr einzunehmen brauche.

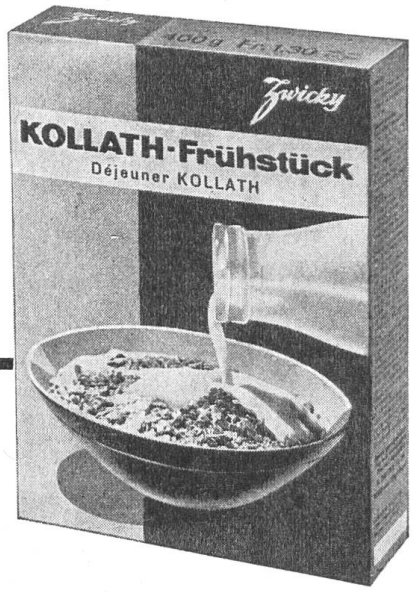
Garantie

Beachten Sie die Vollwert-Garantie auf der Packung. Verfallene Ware ist zwar immer noch bekömmlich. Kontrollieren Sie aber beim Kauf das Verfalldatum. Ihr Lebensmittelhändler kommt nicht zu Schaden, verfallene Pakete werden ihm ersetzt.

Pakete zu 400 g Fr. 1.30,
Haushaltungspackungen zu 2 kg Fr. 4.90

Seit vielen Jahren lebe ich möglichst auf natürliche Art. Ich hörte viele Vorträge, las viel Interessantes und wendete das Gelernte auch an. Aber irgendwo war immer eine Lücke. Oft spürte ich Hunger, oder es verleidete, oder es war zu teuer. Aber mit Ihrem KOLLATH-Frühstück haben Sie genau das gegeben, was ich persönlich schon seit Jahren suchte. Es schmeckt herrlich, man muss nicht hungern, um nicht dick zu werden, der Glust nach Süssem ist vergangen. Ich fühle mich frisch und leistungsfähig.

Wir nehmen das KOLLATH-Frühstück seit 1½ Jahren und verdanken ihm geregelte Verdauung und grössere Leistungsfähigkeit, Frische und Spannkraft, bei 60jährigen ein beachtenswerter Erfolg nach jahrelangen Lebensnöten.



Erhältlich im Reformhaus und in allen führenden Lebensmittelgeschäften.

Zubereitung

Pro Person 3—4 Esslöffel KOLLATH-Frühstück-Flocken mit Frischmilch oder Joghurt anrühren, nach Belieben mit Zucker, Konfitüre oder Fruchtsäften süssen.
Die KOLLATH-Frühstück-Flocken eignen sich auch fürs Birchermüesli und alle Flokkenspeisen.

Zwicky

Nahrungsmittelfabrik E. Zwicky AG, 8554 Müllheim-Wigoltingen