Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 40 (1964-1965)
Heft: 8

Artikel: Meine Küchenspezialitäten : Antworten auf unsere Rundfrage VI. Folge
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1074401

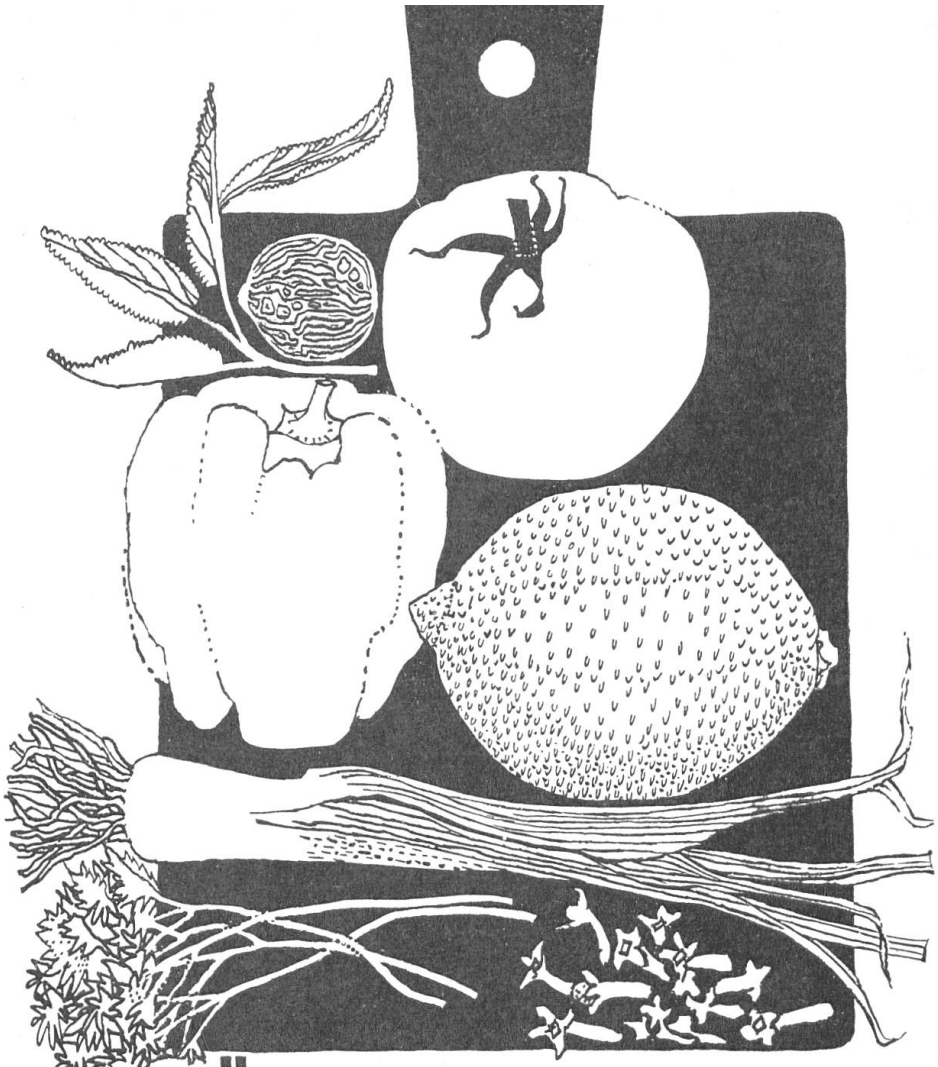
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern.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

KÜCHEN-SPEZIALITÄTEN

Antworten auf unsere Rundfrage VI. Folge

Chinesisches Mandelfleisch

Das chinesische Mandelfleisch ist in einer halben Stunde zubereitet. Am besten gibt man dazu trockenen Wasserreis. Das Besondere an diesem Gericht ist die Kombination von kräftigen, saftigen Fleischstücken, milden Champignons und trockenen, krachenden Mandeln.

Zutaten: Ein Pfund Schweinefleisch vom Hals, in kleine Ragoutstücke geschnitten, eine feingeschnittene Zwiebel, Öl, Soyasauce, 400 Gramm in Scheiben geschnittene Champignons, etwas Butter, 200 Gramm geschälte Mandeln.

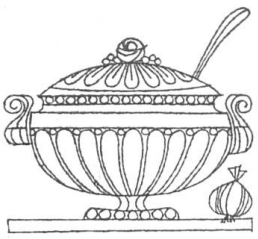
Zubereitung: Das Schweinefleisch wird mit der Zwiebel in Öl angebraten, unter öfterem Begießen mit Soyasauce weichgedämpft (wenn nötig etwas Wasser beigeben) und gesalzen und gepfeffert. Das Fleisch soll zuletzt dunkelbraun und saftig sein.

Unterdessen die Champignons unter Zugabe von einigen Tropfen Zitronensaft in Butter dämpfen und die trockenen Mandeln in wenig Öl in der Bratpfanne langsam gleichmäßig braun rösten.

Das Fleisch, die gedämpften Champignons und die knusperigen Mandeln erst beim Anrichten auf der heißen flachen Platte miteinander vermengen.

Anne Roth-Hoppler

Bottmingen



Lasagne verde

Das Gericht eignet sich besonders gut für Festtage oder Besuch, das heißt für alle Essen, die die Hausfrau am Vortag oder am frühen Morgen vorbereiten möchte, damit sie sich nachher den Gästen widmen kann.

Zutaten: 400 Gramm breite grüne Nudeln, 400 Gramm geschnetzeltes Kalbfleisch, eine Zwiebel, eine Spur Cayennepfeffer, Majoran, Paprika, eine große Büchse geschälte Tomaten, Salbei, 50 Gramm geriebener Parmesan, ein bis zwei Eßlöffel Mehl, drei Deziliter Rahm.

Zubereitung: Die Nudeln in Salzwasser halbweich kochen. Gleichzeitig das Fleisch mit der Zwiebel anbraten, salzen, würzen mit Cayenne, Majoran und Paprika und in eine weite feuerfeste bebutterte Auflaufform geben. Darüber die Tomaten verteilen, mit feingeschnittenen Salbeiblättern würzen, salzen und pfeffern und das Ganze mit den Nudeln überdecken. Mit Parmesan bestreuen und eine Béchamelsauce, aus wenig Mehl und dem Rahm zubereitet, darüber gießen. Die Form in den gut vorgewärmten Ofen schieben, eventuell während der ersten zwanzig Minuten zugedeckt, etwa 40 Minuten bei mittlerer Hitze backen.

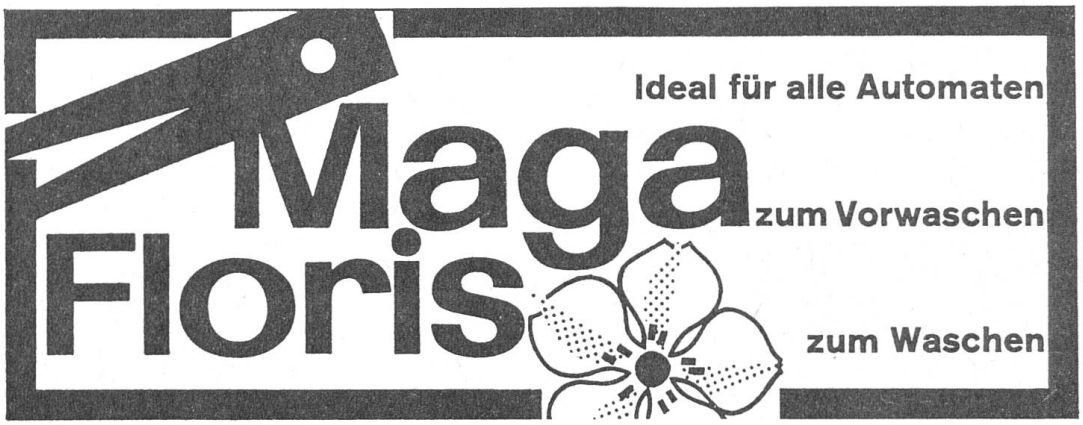
Greti Hirschel

Thun

Reine de Saba

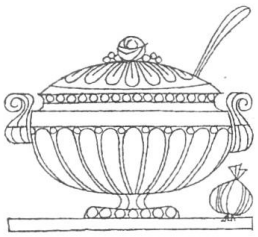
Zutaten: 250 Gramm Schokolade, sechs Eigelb, 250 Gramm Zucker, 250 Gramm Butter, 100 Gramm Mehl, sechs steifgeschlagene Eiweiß.

Zubereitung: Die Schokolade in ganz wenig Wasser schmelzen, die Eigelb eins nach dem andern unter kräftigem Rühren beifügen, dann den Zucker, die geschmolzene Butter, das Mehl und zuletzt die zu sehr steifem Schnee geschlagenen Eiweiß darunterziehen. Den Kuchen in runder Form in mäßiger Hitze



30 bis 45 Minuten backen; er sollte unbedingt noch etwas feucht sein.

Schaffhausen



Servelats mit Rührei

Meine Mutter hat dieses Rezept aus ihrer Zürcher Studenten-Ehezeit mitgebracht. Ich habe in meinem Bekanntenkreis merkwürdigerweise noch nie jemanden getroffen, der es kennt. Es ist billig, gut und in zehn Minuten zubereitet.

Zutaten: Vier Servelats, vier Scheiben Brot, vier Eier.

Zubereitung: Die Servelats häuten und in Rädli schneiden, aus den Brotscheiben zentimetergroße Würfeli machen und beides in heißem Fett anbraten. Das Brot saugt dabei den austretenden Wurstsaft auf und die Rädli kleben nicht. Vor dem Anrichten die verklopften Eier darüber leeren und über dem Feuer so lange umrühren, bis die Eiermasse fest geworden ist.

Mit Brüsseler- oder Kopfsalat und Schwarztee ein komplettes Nachtessen.

Solothurn

Bananen-Götterspeise

Das ist ein Dessert, das bei uns besonders in der früchtearmen Zeit sehr großen Anklang findet.

Zutaten (für zwei Personen): Ungefähr sieben getrocknete Bananen, etwas Vanillezucker, mindestens ein Deziliter gezuckerter Schlagrahm, 75 Gramm geriebene Schokolade, 50 Gramm feingemahlene geröstete Haselnüsse, Schlagrahm zum Garnieren, heiße Schokoladesauce, zubereitet aus 50

Die besten Jahre verlängern

Mit Granoton geht's wieder!

Natürliches Wirkstoff-Konzentrat

Erhältlich in Reformhäusern, Drogerien und Apotheken

BIOREX AG EBNAT-KAPPEL

Gramm dunkler Schokolade, etwas Butter, etwas Zucker und wenig Kaffeerahm.

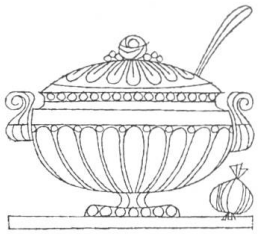
Zubereitung: Die Bananen in Stücke schneiden und einige Stunden mit soviel Wasser einweichen, daß sie gerade bedeckt sind. Dann die Früchte mit etwas Vanillezucker würzen, mit dem Besen schaumig rühren und mit dem geschlagenen Rahm und 25 Gramm der Schokolade mischen. Separat die Haselnüsse und den Rest der Schokolade miteinander vermengen.

In Kelchgläser lagenweise zuerst Schokolade-Haselnuß-Mischung, dann Bananenschaum und so weiter einfüllen. Mit Schlagrahm garnieren und kalt stellen. Separat heiße Schokoladensauce dazu servieren.

Elisabeth Berbli

Winterthur

3-Tage-Suppe



Die Suppe des ersten Tages entwickelt sich und nimmt am zweiten Tag neuen Charakter an, um sich am dritten Tag noch einmal zu verwandeln. Alle drei Varianten haben die selbe Ausgangsbasis.

Zutaten für die Grundbrühe: Viereinhalb Liter leicht gesalzenes Wasser, fünf mittlere Rindsknochen, drei Markbeine (ohne das Mark, welches herausgenommen und im Kühlschrank aufbewahrt wird), vier große geschälte Karotten, eine große Zwiebel besteckt mit einem Lorbeerblatt und zwei Nelken, ein kleiner Lauchstengel, ein kleines Stück Sellerie, nach Belieben ein halber kleiner Kabis- oder Wirzkopf, ein Bouillonwürfel.

Zubereitung: Alle Zutaten zwei Stunden zugedeckt im Wasser simmern lassen, dann herausnehmen und separat aufbewahren.

1. Tag Das Suppengemüse (ohne die Zwiebel) fein schneiden und als Einlage verwenden.

2. Tag Zutaten: 300 Gramm vom Metzger fein gehackte Schweins- oder Rindsleber, vier Eßlöffel Paniermehl, zwei Eßlöffel Mehl, ein Ei, Muskat, Salz, Pfeffer und Streuwürze.

Zubereitung: Alle Zutaten zu einem dicken Teig

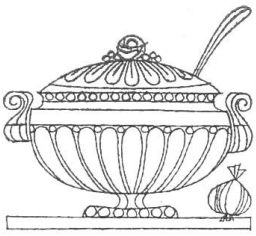
verarbeiten und diesen durch das Knöpflisieb in die nur leicht kochende Suppenbrühe treiben.

3. Tag Zutaten: Mark, etwas heiße Milch, Paniermehl, ein Ei, ein Kaffeelöffel gemahlener Koriander, Streuwürze und Salz.

Zubereitung: Alle Zutaten zu einem nicht sehr festen Teig verarbeiten. Nun kleine Knödel formen und in leicht kochendes Salzwasser geben, am besten in der Weise, daß wir mit einem Kaffeelöffel die Portionen vom Teig abstechen und mit einem zweiten Kaffeelöffel ins Wasser schieben. Die Knödel nicht direkt in die Suppenbrühe geben, weil diese trübe würde, sondern erst nach einigen Minuten vom Salzwasser in die Brühe hinüberwechseln. Nun halb zugedeckt bei schwachem Feuer ungefähr 15 Minuten ziehen lassen, das heißt so lange, bis die Knödel nach oben steigen. – Drei bis vier Knödel in jeden Suppenteller geben, die Suppenbrühe darübergießen und servieren.

Nussbaumen b. Baden

Cassoulet provençale

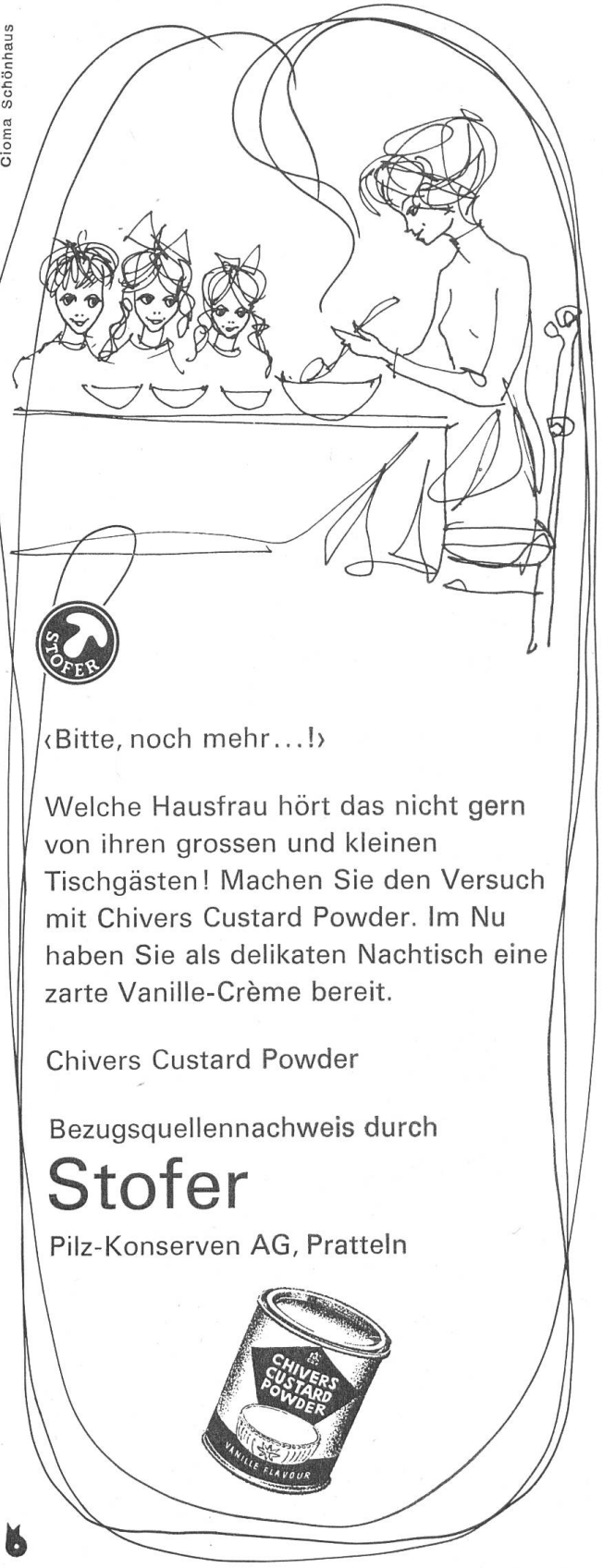


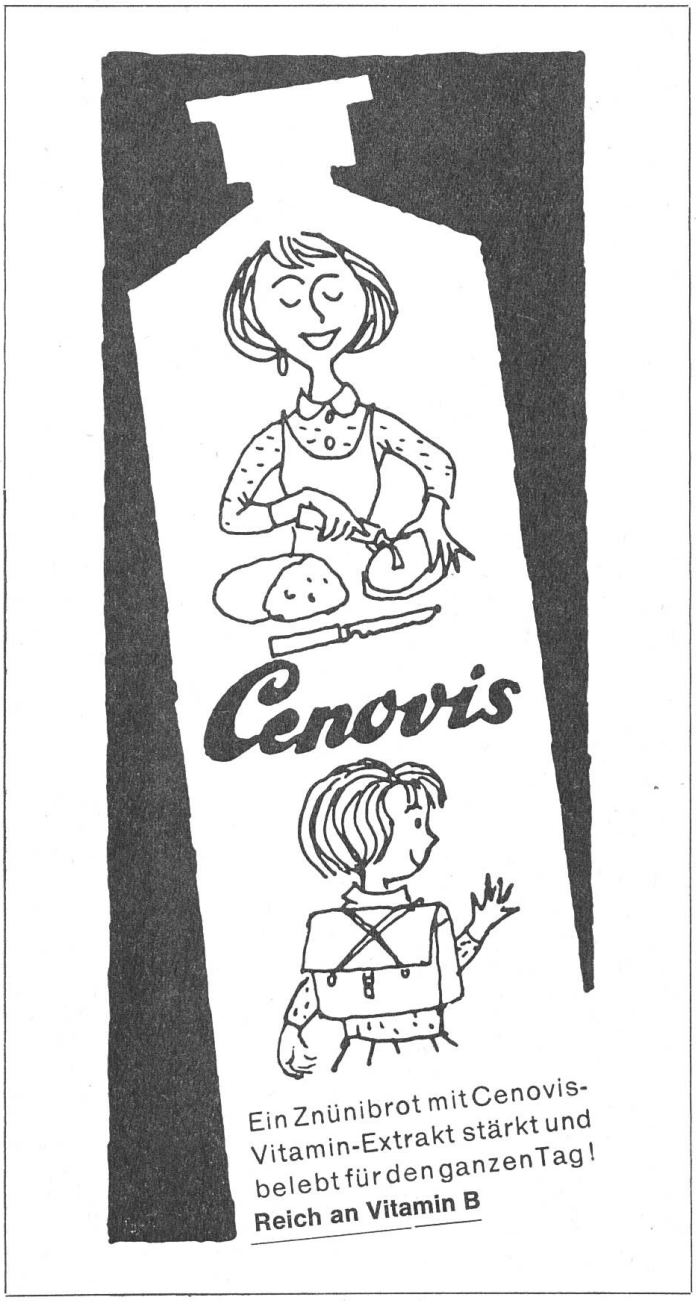
Sogar Lieblingsgerichte geraten manchmal in Vergessenheit. Seit wir letztes Jahr in Paris im Restaurant «Aux bonnes choses» ein Cassoulet bestellt und es sehr genossen hatten, habe ich unser altes Lieblingsgericht wieder öfters auf den Tisch gebracht.

Zutaten: Weiße Bohnen, eine Garnitur Suppengemüse, Speck, ein Pfund in kleine Stücke geschnittenes Schaffleisch, zwei gehackte Zwiebeln, Tomatenpüree, eine in Rädli geschnittene geräucherte Wurst, Paniermehl.

Zubereitung: Die Bohnen über Nacht einweichen und dann mit dem Einweichwasser, der Suppengemüse-Garnitur und dem Speck etwa zwei Stunden kochen. Das Schaffleisch gut anbraten, die gehackten Zwiebeln beigeben und kurz mitbraten und mit soviel Bohnenwasser ablöschen, daß das Fleisch bedeckt ist, etwas Tomatenpüree beifügen und ungefähr eine halbe Stunde auf kleinstem Feuer kochen.

Cioma Schönhaus



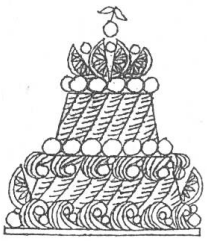


Möbelstoffweberei Lenz, Meisterschwanden

Eine Auflaufform einfetten und lagenweise einfüllen: Bohnen, Schaffleisch, Speckstücke, Wursträdli, dann wieder Bohnen und so weiter. Zuletzt die Bohnen-Fleischbrühe, die fast so hoch stehen sollte wie das Eingefüllte, darüber gießen und alles mit in Butter geröstetem Paniermehl überstreuen. Das Gericht eine Stunde im Ofen gratinieren.

Helen Gruggenbühl

Zürich



Himbeer-Johannisbeer-Sirup

Zutaten: Drei bis vier Kilo Himbeeren, zwei Kilo abgestielte Johannisbeeren, Rotwein und Zucker.

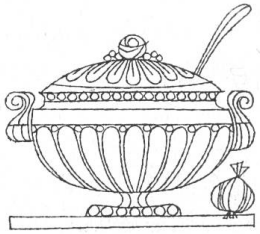
Zubereitung: Die Beeren in einem großen Porzellan- oder Steinguttopf zerdrücken und soviel guten starken Rotwein darüber gießen, daß die Flüssigkeit drei Zentimeter über den Früchten steht.

Nachdem man während fünf Tagen jeden Tag ein gutes halbes dutzendmal das Ganze mit einer Holzkelle umgerührt hat, den Saft sehr sorgfältig passieren, mit gewichtsgleicher Menge Zucker aufs Feuer geben, langsam erhitzen, Schaum abschöpfen, viermal rasch aufkochen und dann sofort in peinlich gereinigte und vorgewärmte Flaschen (mit Verschluß) abfüllen. – Dieser Sirup ist wunderbar im Aroma und sehr lange haltbar.

Brombeersirup wird auf die gleiche Art zubereitet, ist ebenso gut und wird im Winter besonders geschätzt als Beigabe zu süßen Puddings.

C. Nuer-Bühlinger.

Turgi



Brahmanen-Reis

Es handelt sich um ein sehr einfaches Gericht, das aus meiner Jugendzeit im elterlichen Gewerbehaushalt im Bündnerland stammt. Soweit ich fest-

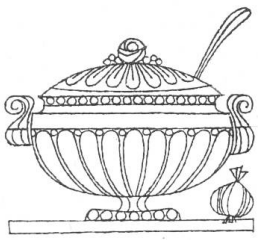
stellen kann, steht es nicht im Kochbuch für die Bündner Frauen; mein Mann ist denn auch der Ansicht, daß die Mischung von Kartoffeln und Reis auf österreichische Herkunft hinweist. Das ist tatsächlich nicht ausgeschlossen, denn wir hatten in unserem Haushalt oft Köchinnen aus Österreich. – Weil das Gericht sich gut für eine fleischlose Mahlzeit eignet, hat es mein Mann «Brahmanen-Reis» getauft.

Zutaten: 300 Gramm in Scheiben geschnittene Karotten, 250 Gramm Reis, 500 Gramm kleingewürfelte Kartoffeln, ein feingeschnittener kleiner Wirz.

Zubereitung: Vorerst die Karotten und den Reis, etwas später die Kartoffeln und schließlich noch den Wirz in siedendes Salzwasser geben. Gesamtkochzeit höchstens 25 Minuten. Die Kunst besteht darin, die Kochzeit jeder Zutat so zu berechnen, daß alles gleichzeitig gar wird, ohne zu verkochen. Besonders beim Gemüse kann die Kochzeit je nach der Jahreszeit variieren.

Mit viel Reibkäse anrichten und mit heißem Fett abschmelzen.

Zürich



Fleischpastete

Wir Enkel wissen nicht mehr, woher unsere Großmutter das Rezept für ihre bei uns allen so beliebte Fleischpastete hatte. Das Gericht ist einfach herzustellen. Mit einer Salatplatte ein prima Mittagessen!

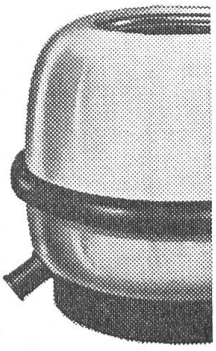
Zutaten. Teig: 300 Gramm Mehl, 150 Gramm Fett, ein halber Eßlöffel Salz, ein Eßlöffel Essig. Füllung: Eine halbe feingeschnittene Zwiebel, frische grüne Kräuter (vor allem viel Peterli), ein Eßlöffel Mehl, ein Eiweiß, 500 Gramm Kalbsbrät, ein kleines Stück in Wasser eingeweichtes und ausgedrücktes Weißbrot. Damit die Füllung etwas Farbe bekommt, gebe ich gelegentlich noch eine feingeschnittene Tomate dazu.

Zubereitung: Für eine Wähen- oder Springform

Schlank sein
und schlank bleiben mit
ova Urtrüeb
dem naturtrüben Apfelsaft

Wäsche trocknen leicht gemacht

In 3 Minuten: 10 kg Gross- oder Kleinwäsche bügeltrocken.
Enorm leistungsfähig: ganze Waschmaschinenfüllung auf einmal! Sogar Wollsachen und feinste Gewebe.
Ueberall aufstellbar. Stets zur Hand und leicht versorgt.
Diese zu Zehntausenden bewährte elektrische Wäschezentrifuge kostet **nur Fr. 186.–**
Verlangen Sie den Gratisprospekt vom Fabrikanten:

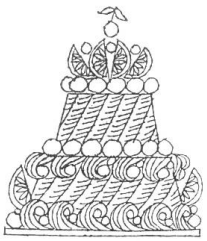


SATURN AG Urdorf ZH Tel. 051 986 986

von 30 Zentimetern Durchmesser zwei Drittel des Teiges auswallen, den Boden der Form damit auslegen. Die Zutaten für die Füllung gut miteinander vermengen, die Masse in die Form einfüllen, den Teigrand etwas darüber schlagen und mit Wasser befeuchten. Nun den ausgewallten Rest des Teiges als Deckel aufsetzen und mit Eigelb bestreichen. Die Pastete ungefähr eine halbe Stunde backen. Ich serviere sie heiß, aber auch kalt schmeckt sie sehr gut.

Heidi Werder

Uetikon am See/ZH



Gedeckter Apfelkuchen

Wenn ich bei meinen Besuchern besondere Ehre einlegen will, tische ich meinen gedeckten Apfelkuchen auf. Begeisterte Gäste bezeichnen ihn als Apfel-«Torte». Er steht auf der ersten Seite meiner Rezept-Sammlung unter dem Namen «Mutters Apfelkuchen», denn das Rezept stammt aus einem süddeutschen Kochbuch, das zu Beginn dieses Jahrhunderts meiner Mutter geschenkt wurde.

Zutaten: 250 Gramm Weißmehl, ein halbes Backpulver, eine Prise Salz, 100 Gramm Butter, 80 Gramm Zucker, sechs große Äpfel, ein Ei, mindestens eine halbe Tasse Rahm.

Zubereitung: Man gibt Mehl, Backpulver und Salz auf ein Backbrett, schnitzelt fein die Butter hinein und tut den Zucker dazu. Hernach mit Ei und Milch vermengen. Alles verarbeitet man rasch zu einem Kloß. Der Teig soll ziemlich weich sein, damit man ihn gut ausrollen kann, aber er darf nicht am Backbrett kleben. Nun die Äpfel schälen und sie, vom Kernhaus befreit, in Achtel schneiden.

Eine große Springform wird gut eingefettet, zwei Drittel des Teiges ausgerollt und der Boden der Form bis zwei Zentimeter den Rand hinauf damit belegt. Dann ordnet man die Apfelstücke in Kreisen an, bestreut sie je nach Süßigkeitsverlangen mit Zucker und macht aus dem letzten Drittel des Teiges in der Größe der Springform den Deckel für den Kuchen. Bei mittlerer Hitze ungefähr dreiviertel Stunden backen.

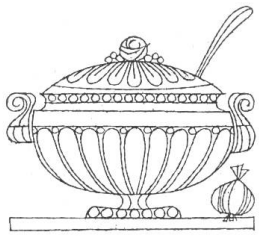
Am besten eignen sich Boskoop für diesen Kuchen. Die Säure der Frucht verbindet sich harmonisch mit der Süßigkeit des Teiges.

Unserer Familie schmeckt der Kuchen besonders gut, wenn er noch nicht ganz ausgekühlt ist. Ich bestreue ihn dann mit Puderzucker und stelle den Nidletopf dazu auf den Tisch. Mit einem schwarzen Kaffee zusammen ein herrliches Dessert!

P. S. Die gleiche Art Kuchen kann man statt mit Äpfeln mit 700 Gramm in Stückchen geschnittenem Rhabarber füllen. Schmeckt ebenfalls apart.

B. Haldemann

Lauenen bei Gstaad



Bami

Dieses ausgezeichnete und originelle Rezept erhielt ich von einer Holländerin indonesischer Abstammung. Es ist ein Rezept chinesischen Ursprungs und wird in ihrer Familie seit Generationen sorgsam gehütet.

Zutaten: Knoblauch, Zwiebeln, ein kleiner Weißkohl, ein Pfund geschnetzeltes Rindfleisch, etwa zwei Deziliter Bouillon, Salz, Pfeffer, Curry und Soyasauce nach Belieben, ein Pfund Spaghetti, Zitronensaft.

Zubereitung: Knoblauch und Zwiebeln fein hakken, dämpfen, den feingeschnittenen Weißkohl und das Rindfleisch dazugeben, kurz mitdämpfen, mit Bouillon ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Curry und Soyasauce würzen.

Unterdessen Spaghetti oder ganz schmale Nudeln al dente kochen. Wenn Fleisch und Kohl gar sind, die Spaghetti dazu geben, zudecken und noch etwas aufquellen lassen. Auf die Teller anrichten und erst jetzt mit Zitronensaft betreufeln.

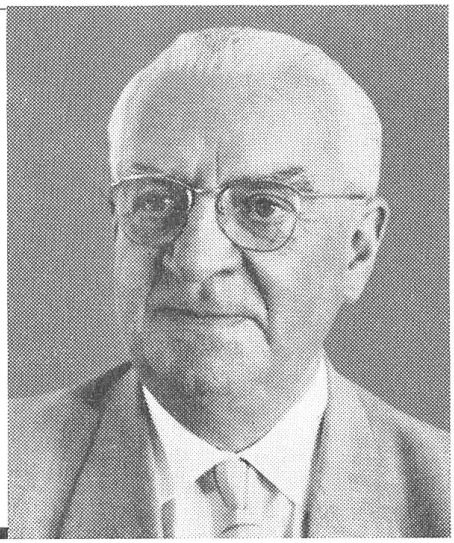
Margrit Geiler

Oftringen

Zur Anreicherung der Zivilisationsnahrung

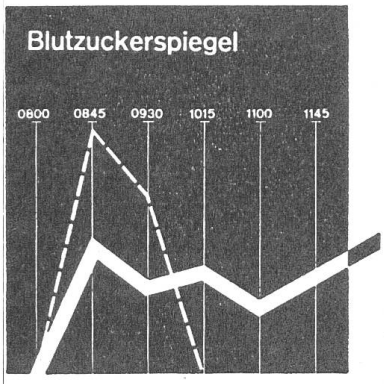
empfiehlt Prof. Dr. W. Kollath den täglichen Genuss von 2—3 Esslöffeln frischwertigen Getreides und ¼ Liter ungekochter Milch.

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.

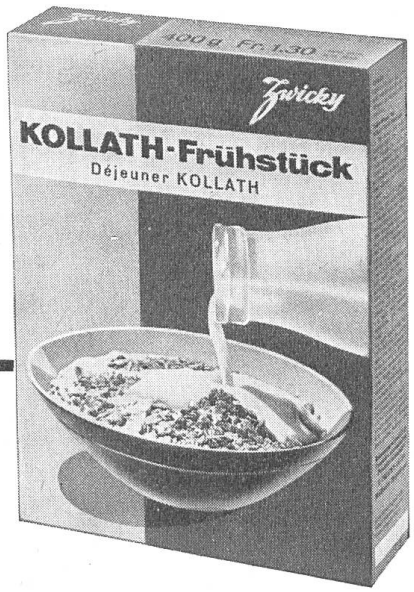
Garantie

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.



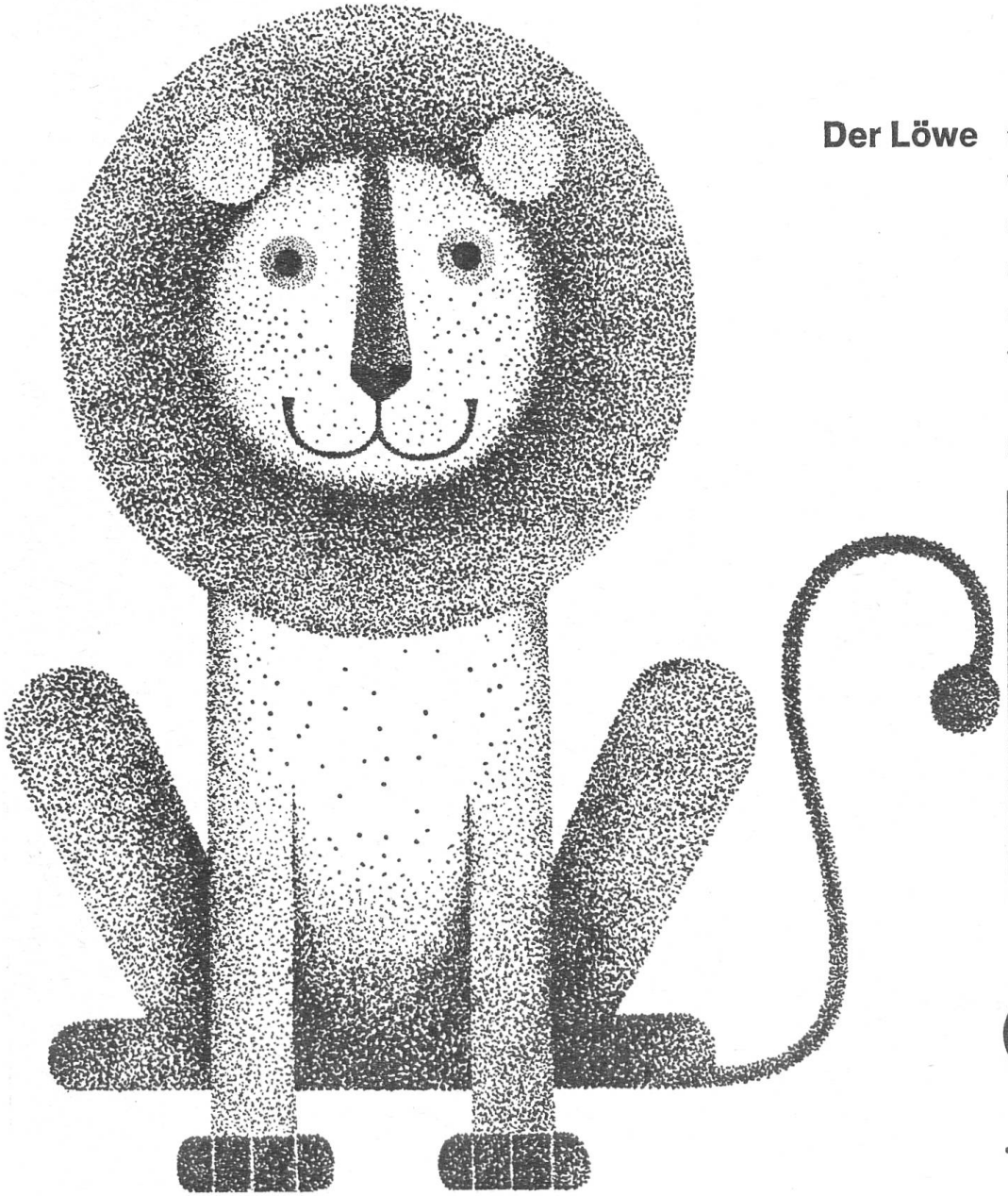
Erhältlich im Reformhaus und in allen führenden Lebensmittelgeschäften.

Zubereitung

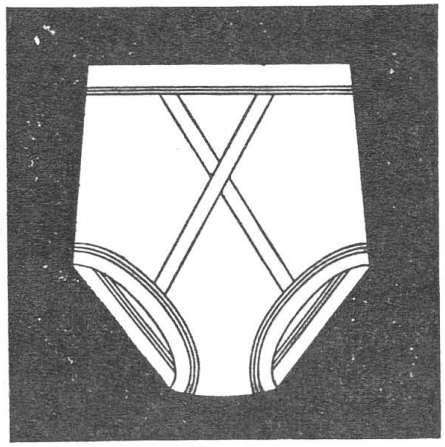
Pro Person 3—4 Esslöffel KOLLATH-Frühstück-Flocken mit Frischmilch oder Joghurt anrühren, nach Belieben mit Zucker, Konfitüre oder Fruchtsäften süssen.
Die KOLLATH-Frühstück-Flocken eignen sich auch fürs Birchermüesli und alle Flokkenspeisen.

Zwicky

Nahrungsmittelfabrik E. Zwicky AG, 8554 Müllheim-Wigoltingen



Der Löwe trägt keine Unterwäsche. Sie aber wissen die Vorzüge von Unterwäsche zu schätzen, darum tragen Sie Cosy. Cosy sitzt wie eine zweite Haut, schützt gegen Kälte und Hitze; Cosy-Baumwollwäsche ist zudem kochecht und formbeständig, lässt sich leicht in der Maschine waschen, muss nicht gebügelt werden, und ihre Lebensdauer ist erstaunlich. – Mag denn der Löwe sich mit seinem Fell begnügen – wir tragen Cosy!



cosy

. . . man ahnt es