

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 40 (1964-1965)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Meine Küchenspezialitäten : Antworten auf unsere Rundfrage VII. Folge  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1074461>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

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



# MEINE KÜCHEN- SPEZIALITÄTEN

## Antworten auf unsere Rundfrage VII. Folge

### Paprika-Huhn

Zutaten: Ein etwa 1,3 Kilogramm schweres Huhn, in acht Teile zerlegt, 100 Gramm Margarine, Salz, Pfeffer, zwei bis drei gehäufte Teelöffel Paprika, einige grüne Rosmarinnadeln oder etwas Rosmarinpulver, 250 Gramm in Ringe geschnittene Zwiebeln, ein halbes Sträußchen fein gehackter Peterli, Hühnerbouillon- oder Gewürzwürfel, ein halbes Döslein Tomatenpurée, zwei Teelöffel Maizena, mindestens ein Deziliter Fendant oder anderer Weißwein, ein Deziliter Schlagrahm.

Zubereitung: Die Margarine in der Bratpfanne heiß

werden lassen und die gesalzenen und gepfefferten Pouletteile mit dem Paprika und dem Rosmarin zusammen scharf anbraten. Noch während des Bratens die Zwiebeln und den Peterli begeben (aber nicht braun werden lassen!) und dann die Huhnstücke mit anderthalb Deziliter warmem Weißwein oder Wasser ablöschen. Das Ganze in den Dampfkochtopf leeren, Hühnerbouillon- oder Gewürzwürfel und das Tomatenpurée beifügen, alles gut umrühren und acht Minuten unter Druck kochen.

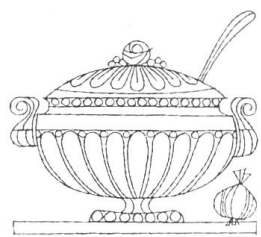
Nun unter vorsichtigem Rühren das in einem

Deziliter Weißwein aufgelöste Maizena begeben und das Gericht nochmals eine Viertelstunde leicht köcheln lassen. Von Zeit zu Zeit etwas umrühren.

Die Pouletstücke auf eine heiße Platte anrichten; die in der Pfanne verbliebene Sauce eventuell noch etwas verdünnen, den steif geschlagenen Rahm langsam darunterziehen und sie sofort über das Fleisch gießen.

Zu Paprika-Huhn serviere ich Nudeln, geriebenen Parmesan und grünen Salat.

*Eschöder - Baviera*  
Brig



### Vitello tonnato

Zutaten: Ein längliches Stück Kalbfleisch von 600 bis 800 Gramm, Suppengemüse (Rübli, Lauch, Sellerie, Zwiebel), ein Lorbeerblatt, drei Gewürznel-

ken, 200 Gramm Mayonnaise, eine Hundertgrammdose Thon, etwas Streuwürze, Saft einer Zitrone.

Zubereitung: Das Fleisch mit dem Suppengemüse, dem Lorbeerblatt und den Nelken knapp mit Salzwasser bedecken, gar kochen, aus der Brühe nehmen und nach dem Auskühlen in sehr dünne Scheiben schneiden.

Die Mayonnaise, den Thon, die Streuwürze, den Zitronensaft und ein bis zwei Tassen der Fleischbrühe im Mixer gut mischen und das schuppenartig auf eine lange flache Platte gelegte Fleisch mit der Thonsauce aus dem Mixer bedecken. Das Fleisch soll so drei Tage unter der Sauce liegen, damit es ganz von ihr durchdrungen wird. – Damit das Gericht nicht austrocknet, umschließe ich das Ganze mit einer Aluminiumfolie.

Vitello tonnato wird kalt serviert mit verschiedenen Salaten und knusprigem Weißbrot. – Aus dem übrig gebliebenen Sud läßt sich eine gute Suppe machen.

*L. Glarner*

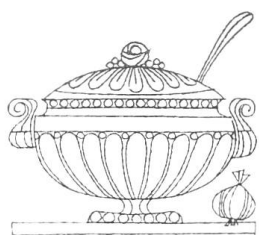
Schaffhausen



**Ideal für alle Automaten**

**Maga Floris** zum Vorwaschen

zum Waschen



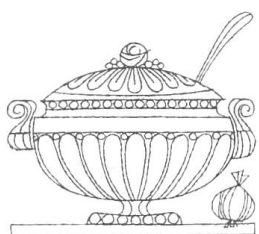
### Ravioli-Suppe

Frische Ravioli (25 Gramm pro Person, in den meisten Comestibles-Geschäften erhältlich) weichkochen und abtropfen lassen oder weiße Ravioli aus der Büchse bereitstellen.

Reichlich Butter in die Pfanne geben und sehr fein geschnittene Kräuter, zum Beispiel Schnittlauch, Peterli, Basilikum, Majoran, wenig Selleriegrün und Liebstöckel darin dämpfen. Wenn die Butter ganz grün geworden ist, mit der erforderlichen Menge Würfelbouillon auffüllen, bis zum Kochen bringen und über die Ravioli gießen. – Mit Reibkäse servieren.

*Elisabeth  
Zimmermann*

Tägerwilen



### Mexikanisches Reisgericht

Da mein Mann und ich berufstätig sind, kann ich, wenn wir Gäste haben, keine langen Vorbereitungen treffen. Und wenn der Besuch da ist, liebe ich es durchaus nicht, während des Apéritifs in der Küche zu werken. Deshalb mache ich oft das mexikanische Reisgericht. Es ist ein Eintopfgericht, kann nach einer Viertelstunde Rüstzeit aufgesetzt werden und braucht dann in der halben Stunde, während es weichkocht, keine Wartung. Serviert wird es in der Pfanne (Töpfi) mit Beigabe von viel Salat. Als Dessert eignen sich am besten frische Früchte oder Fruchtsalat, weil das Gericht ziemlich scharf gewürzt wird.

Zutaten: Drei Löffel Olivenöl, zwei große feingehackte Zwiebeln, 500 Gramm gehacktes Schweine- und Rindfleisch, anderhalb Tassen körnig bleibender amerikanischer Reis, vier Tassen heiße Fleischbrühe, drei in Streifen geschnittene Tomaten, je eine große Prise Currypulver, Rosenpaprika, Zucker, Salz, geriebene Muskatnuß, Pfeffer und eine Messerspitze Senf.



Ein lang ersehnter Wunsch der Hausfrau ist Wirklichkeit geworden. Haare und Kleider ohne Küchenduft, das ist ideal! Gelöst wird das Problem durch die neue GAGGENAU Dunstabzugshaube. Dieses Gerät reinigt die Küchenluft sicher von allen Fett- und Aromastoffen. Alles, was aus dem Kochtopf steigt, wird von großen Spezialfiltern aufgenommen und niemand riecht mehr was Sie kochen. Sinnvoll ist die gesamte Konstruktion, die Sicht auf den Herd wird nicht beeinträchtigt, ein Flutlicht bestrahlt hell und angenehm die Kochfläche. Die Anbringung der Haube ist leicht selbst zu machen. GAGGENAU Abzugshauben werden mit und ohne Anschluß für einen Abzugskamin geliefert. Mehr über GAGGENAU Abzugshauben erfahren Sie durch uns.

Bitte teilen Sie mir nähere Informationen mit über:


- ☐ die neue Gaggenau Dunstabzugshaube
- ☐ moderne Gaggenau Kücheneinbaugeräte

Bitte auf Postkarte aufkleben und einsenden an:

Gaggenau Apparate AG  
Althardstr. 158, 8105 Regensdorf-ZH, Tel. 051/946651

# GAGGENAU

Gaggenau Apparate AG



**Cenovis**

Ein Zünibrot mit Cenovis-Vitamin-Extrakt stärkt und belebt für den ganzen Tag!  
Reich an Vitamin B



**Zubereitung:** Im Töpfli das Öl heiß machen, die sehr fein gehackten Zwiebeln leicht rösten, das Hackfleisch beifügen und rühren, bis es seine rote Farbe verloren hat. Darauf den trockenen Reis beifügen, mit der Fleischbrühe ablöschen und die Tomaten begeben. Nun kommen die Gewürze dazu. Dabei ist zu beachten, daß keines im Geschmack überwiegt. Gut umrühren, abschmecken und nach Bedarf nachwürzen. Nun das Gericht ungefähr 25 Minuten zugedeckt simmern lassen und in dieser Zeit den Apéritif genießen.

Dieser mexikanische Reis soll beim Auftragen noch nicht alle Flüssigkeit aufgesaugt haben.

*L. Frey*

Ennetbaden



### Bavue

Seit Jahren wird in unserer Familie zu besonderen Anlässen dieser herrliche Nougatstollen hergestellt. Warum wir ihn Bavue nennen, kann ich nicht sagen.

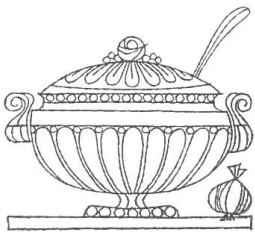
**Zutaten:** 250 Gramm Zucker, 100 Gramm gemahlene Haselnüsse, zwei Deziliter Wasser, Vanillestengel oder Vanillezucker, vier Eigelb, 250 Gramm Butter, 200 Gramm Löffelbiskuits.

**Zubereitung:** 150 Gramm des Zuckers rösten, die Haselnüsse beifügen, die Masse erkalten lassen und fein verreiben. Die übrigen 100 Gramm Zucker mit zwei Deziliter Wasser und einem Vanillestengel aufkochen, die geschlagenen Eigelb beifügen und die Crème bis kurz vors Kochen bringen. Die Butter schaumig rühren, die Crème und die zerriebene Zucker-Haselnußmasse beifügen und lagenweise mit den Löffelbiskuits in eine Stollenform füllen.

*R. Bürki - Limon*

Oberbipp





### Hausgemachte Nudeln

500 Gramm Mehl auf den Tisch sieben und in die Mitte des Haufens eine Vertiefung machen. Fünf mittelgroße Eier und fünf Eßlöffel Sonnenblumen- oder Olivenöl sehr gut schaumig schlagen (eventuell im Mixer), in die Vertiefung geben und alles rasch zu einem glatten Teig kneten. Diesen fertigen Teig in vorgewärmter Schüssel mit einem Tuch bedeckt ungefähr eine halbe Stunde ruhen lassen. Dann wird er auf bemehltem Tuch so dünn wie möglich ausgewallt, die Teigstücke werden zu Rollen geformt und in zentimeterbreite Nudeln geschnitten. Diese können nun getrocknet und luftig aufbewahrt oder auch sofort verwendet werden.

*Wichtig:* Der Teig wird ohne Salz geschmeidiger und läßt sich schöner und leichter verarbeiten.

*Grüne oder gesprenkelte Nudeln* erhält man, wenn man dem Teig zwei bis drei Eßlöffel sehr fein gehackten Spinat oder ebensoviel Peterli beigibt.

### Gefüllte Nudelblätze

Aus dem Teig schneide ich manchmal auch zehn Zentimeter große Quadrate und belege jedes Stück mit etwa zwei Eßlöffeln der folgenden Füllungen, rolle es auf und gebe die gefüllten Rollen in die gebutterte Auflaufform.

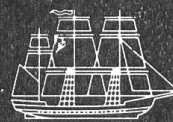
*Kalbfleischfüllung:* Geschnetzeltes Kalbfleisch wird angebraten, mit etwas Mehl bestäubt, mit Rahm und etwas Bouillon abgelöscht, so daß etwas Sauce entsteht. Manchmal gebe ich auch Champignons dazu. Die Sauce vermische ich mit (eventuell saurem) Rahm, gebe noch Peterli oder auch Rosmarin dazu, gieße sie über die gefüllten Rollen (sie sollten mit Flüssigkeit bedeckt sein) und lasse sie in heißem Ofen zwanzig Minuten überbacken.

*Hackfleischfüllung:* Aus Hackfleisch eine gewöhnliche Füllung herstellen, die Teigstücke damit belegen, sie aufrollen, mit einer kräftigen Tomatensauce begießen und im Ofen überbacken.

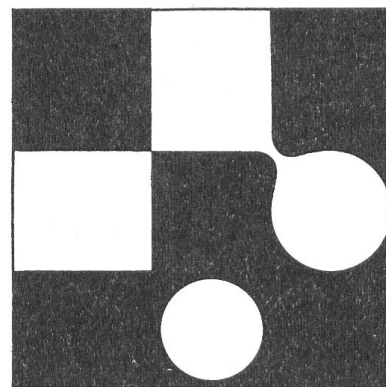
*Schinkenfüllung:* Ich lasse mir vom Metzger den Schinken hauchdünn schneiden, belege jedes Teigstück mit je einer Scheibe und rolle es auf. Als Sauce verwende ich in diesem Fall sauren Haushaltrahm,

Die echte, englische Teemarle,  
die in der ganzen Welt bekannt  
und beliebt ist, heisst

**TWININGS**  
*of London*



Generalvertretung:  
**Rudolf Zehnder + Co.**  
8803 Rüschlikon



**Clichés**  
**Schwitter AG**  
**Basel**  
**Zürich**

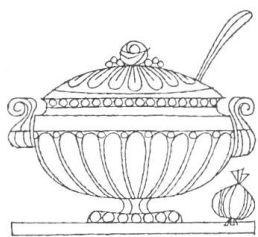
den ich mit Salz, Pfeffer, etwas Paprika und Peterli würze.

*Speisequarkfüllung:* 300 Gramm Speisequark vermische ich mit zwei Eiern, Peterli, Salz, Pfeffer, einer Tasse Parmesan und manchmal noch mit einer fein gehackten Zwiebel. Die Teigstücke füllen, mit Butter und Reibkäse überbacken.

Diese Liste der Füllungen ließe sich beliebig verlängern. Es eignen sich zum Beispiel auch Pilze und Spinat als Füllung, Tomatenscheiben mit etwas Käse oder einer Sardelle belegt usw. usw.

M. Kerschke.

Schlieren



### Aubergines im Ofen

Ein ausgezeichnetes sommerliches Gemüsegericht.

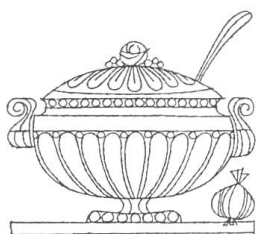
30 Gramm Butter mit etwa 40 Gramm Mehl dämpfen, bis sich Bläschen bilden, mit Milch ablöschen und die Sauce 20 Minuten kochen.

Aubergines schälen, der Länge nach in dünne Scheiben schneiden und in ziemlich viel Öl serienweise beidseitig braun backen. Die fertigen Stücke gut abgetropft auf eine Platte legen und salzen.

In eine bebutterte Gratinform zuerst etwas Sauce gießen, eine Lage Aubergines darauflegen, dann wieder Sauce usw.; als letztes Sauce und darüber geriebenen Käse geben. Das Gericht 20 Minuten im Ofen backen.

Helmut Guggenbrühl

Zürich



### Sizilianische Polenta

Zutaten: Ein Liter Bouillon, 250 Gramm Mais, 150 Gramm Schinken, ein Büschel Peterli, ein Stück Butter, zwei Eigelb, Pfeffer, zwei Deziliter saurer

Rahm oder ein Joghurt, zwei Eierschnee, Reibkäse, Butterflocken.

*Zubereitung:* Aus der Bouillon und dem Mais einen Maisbrei kochen. Für die Füllung den Schinken und den Peterli fein hacken, mit einem Stück Butter, dem Eigelb, Pfeffer, dem sauren Rahm oder Yoghurt und dem Eierschnee vermischen.

Einen Teil des Maisbreis in eine Auflaufform geben, die Schinkenfüllung darüberstreichen, mit dem verbleibenden Mais bedecken und über das Ganze viel Reibkäse und Butterflocken streuen.

Die sizilianische Polenta im Ofen backen, bis sich eine goldgelbe Kruste gebildet hat.

Elisabeth  
Zimmermann

Tägerwilen



### Apfel-Eisberg

Ein ausgezeichnetes, billiges Dessert.

Machen Sie ein Apfelmus, das Sie wenig zuckern und mit Zitronenschale und Zimt würzen. Mindestens zwei Stunden stellen Sie es sehr kalt. Das Apfelmus kommt nun in eine Gratinform und wird mit dem sehr steif geschlagenen Schnee von vier Eiweiß, der wie eine Meringue-Masse erst am Schluß mit Puderzucker gesüßt wird, bedeckt und so lange im vorgeheizten Backofen gelassen, bis sich der Meringue-Deckel goldgelb zu färben beginnt.

Es ist wichtig, daß das Apfelmus dick und sehr kalt, und daß der Ofen sehr gut vorgeheizt ist, denn das Mus darf nicht zu lange im Ofen sein und muß unter der Schneehaube eiskalt bleiben.

E. J. Allert

Baden