Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 41 (1965-1966)
Heft: 11

Artikel: Eintopf a la Mallorca
Autor: Hurter-Furrer, Julia B.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1079538

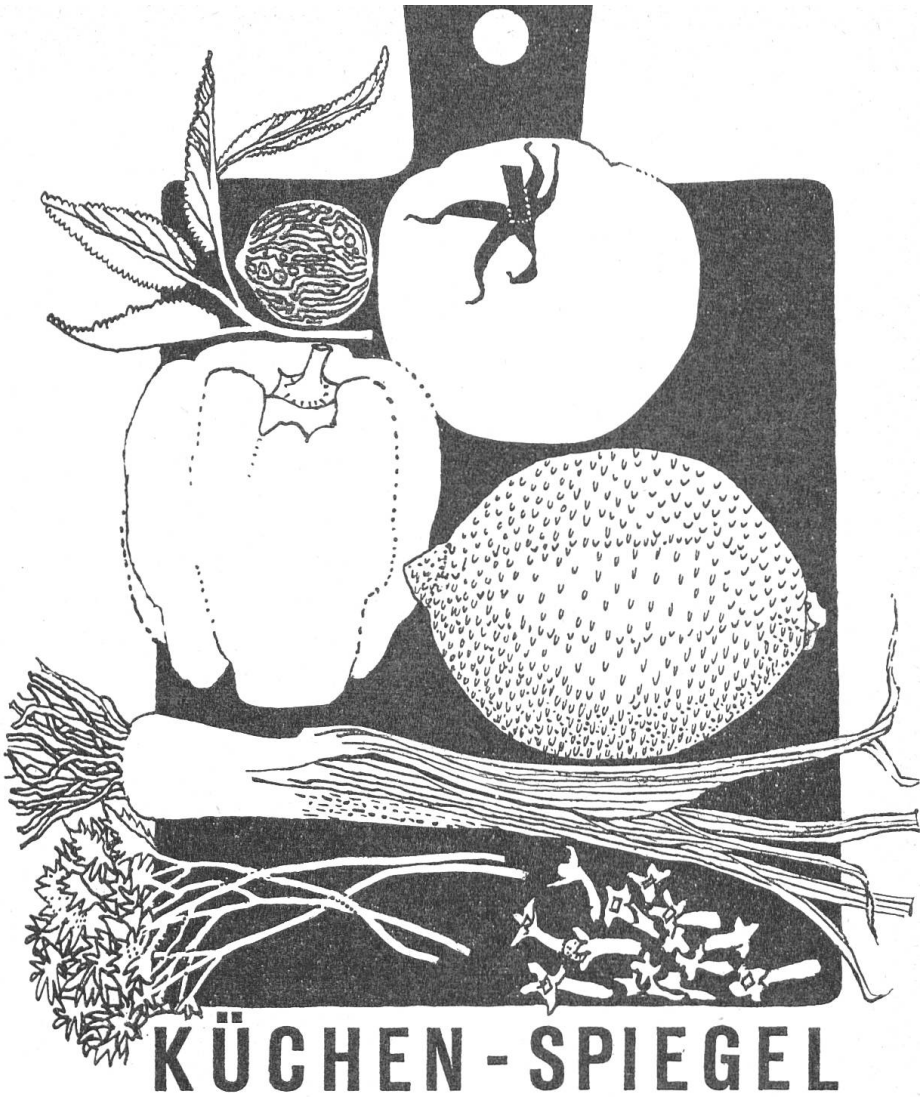
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 04.12.2025

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



EINTOPF A LA MALLORCA

Von Julia B. Hurter-Furrer

Wir haben die Sommerferien bereits hinter uns. Dieses Jahr wollte mein Mann etwas ganz Neues, Ungewohntes unternehmen: wir bestiegen ein Flugzeug und landeten zwei Stunden später auf der Insel Mallorca. Unser Ferienziel lag eine halbe Stunde Autofahrt vom Flugplatz entfernt in einer romantischen Bucht am Meer.

Es gibt dort, wo die Bewässerungsanlagen fehlen, hauptsächlich roten Lehmboden, Pinien und Kakteen. Doch die Gärten, die gepflegt werden, sind traumhaft schön. Fast ein wenig wehmütig denke ich an meine sorgfältig behüteten Geranienstöcklein zu Hause und vergleiche sie mit den Geranienbäumen der Insel, die bis zu vier Meter hoch werden und in wunderbarer Pracht und Fülle blühen!

Mich fasziniert besonders, daß zur selben Zeit in den Gärten nebeneinander Zitronen, Aprikosen und Kirschen reif sind und in den einheimischen Geschäften feilgeboten werden. Die Früchte auf der Insel sind allerdings sehr teuer, teurer als bei uns. Bedenkt man aber die Mühe, die es braucht, sie dem Boden abzutrotzen, versteht man die hohen Preise. Auch die frischgepflückten Orangen sind teurer als hierzulande.

Aber dann gibt es Bohnen – Bohnen, wohin man fährt und und wohin man sieht, Bohnensträucher und Bohnenbäume. Es wachsen daran riesige grüne Bohnen, deren «Kerne», ähnlich wie bei uns die frischen Erbschen, ausgehülst werden. Man kann sie teilweise bereits gekocht kaufen, so wie bei uns etwa «Gschwellti». Diese Bohnen sind das Hauptgemüse auf der Insel und können in ungezählten Varianten zubereitet werden. Sie erscheinen als Vorspeise oder Hauptgericht und schmecken ähnlich wie unsere braunen Büchsenbohnen.

Diese Bohnen gaben mir eine Fülle von Anregungen für die Zubereitung der Gemüse zu Hause. Meist erscheinen sie in Mallorca als Eintopfgericht mit Fleisch oder anderen Gemüsen zusammen. Inzwischen ist «Eintopf à la Mallorca» in unseren Speisezettel aufgenommen und sehr beliebt geworden – nicht zuletzt deshalb, weil er das teure Fleisch ein wenig «strecken» hilft. Bei der Zubereitung achte ich darauf, Fleisch, das eine längere Kochzeit benötigt, mit Gemüsen zu kombinieren, die diese Eigenschaft auch besitzen. Zartes Gemüse bereite ich hingegen mit Leber oder Geschnetzeltem.
Eines der Bohnengerichte hieß

Gemüsegulasch

Zutaten für 4 Personen: 1 Pfund Schweinsgulasch, 30 g Fett, 2 Eßlöffel Mehl, 2 große Zwiebeln, etwa 10 kleine neue Kartoffeln, 4–6 Tomaten, ½ Pfund grobe «gespriggelte» Bohnen, 2 große Tassen Apfelwein, 1 Prise Paprika, 1 Teelöffel Salz, 1 Lorbeerblatt, Streuwürze.

Ich schneide die Zwiebeln in grobe Streifen, lasse das Fett in der Pfanne zergehen und brate das Fleisch mit den Zwiebeln braun an. Dann stäube ich das Mehl darüber, lasse es leicht mitbräunen und lösche mit dem Apfelwein ab. Die gerüsteten Bohnen schneide ich in etwa 3 Zentimeter lange Stücke, die Tomaten in grobe Würfel und gebe beides zum Fleisch. Ich würze und lasse alles gut zugedeckt köcheln, bis das Fleisch halb gar ist. Schließlich gebe ich die geschälten Kartoffeln dazu und lasse weiter köcheln, bis das Fleisch weich ist. Die Kochdauer beträgt vierzig bis fünfzig Minuten.

Im Dampfkochtopf werden Eintopfgerichte am besten, und zudem wird die Kochdauer auf einen Fünftel verkürzt.

Apfelwein

Nebenbei bemerkt: anstelle von weißem Kochwein benütze ich stets Apfelwein zum Kochen. Er ist preiswerter und milder als Weißwein – ein Liter kostet einen Franken und zehn Rappen – und bleibt selbst ohne Eisschrank viel länger frisch. Auch als Getränk serviere ich statt des gespritzten Weißen gerne süßen Apfelsaft und Apfelwein, zu gleichen Teilen gemischt, eventuell mit einem Schuß Mineralwasser und einem Eiswürfel. Das Getränk ist alkoholarm und sehr erfrischend.

Auch zu Fischgerichten verwende ich Apfelwein.

Geschnetzeltes mit Gemüse

Doch zurück zu den «Mallorca-Inspirationen»: Meine Familie, die nicht alle Gemüse schätzt, ißt sie seit den Spanienferien gerne als Eintopf, unter Fleisch getarnt. Da sind beispielsweise die wenig beliebten Krautstiele, die ich unter Geschnetzeltem verstecke.

Zutaten: 1 Pfund Krautstiele, 400 g geschnetzeltes Rindfleisch, 100 g Speckwürfelchen, 2 Zwiebeln, 30 g Fett, 2 Eßlöffel Mehl, 1½ Tassen Apfelwein, 1 kleines Büschel Petersilie, 1 Zweiglein Majoran, pro Person 4–5 Kartoffeln.

Ich rüste die Krautstiele und schneide die Stengel in etwa 5 Zentimeter lange Stücke. Dann werden das geschnetzelte Rindfleisch, die Speckwürfelchen und die feingeschnittenen Zwiebeln im Fett angebraten. Ich stäube das Mehl darüber, dünste es leicht mit und lösche mit dem Apfelwein ab. Vorsicht mit Salzen, da der Speck meist schon genug Salz abgibt! Es ist am besten, das Gericht erst vor dem Anrichten zu würzen. Die Krautstiele, die feingehackte Petersilie und das Zweiglein Majoran werden dazugegeben sowie die geschälten und halbierten Kartoffeln. Das Ganze lasse ich auf kleinem Feuer köcheln, bis das Gemüse gar ist. Dies dauert etwa 30 Minuten.

Sollte die Sauce zu dünn sein, gebe ich 1 Eßlöffel Maizena in eine Tasse, gieße etwas von der Eintopfsauce dazu, verrühre das Ganze, gebe es zum Gericht und lasse nochmals 1 bis 2 Minuten köcheln.

Für dasselbe Rezept können anstelle der Krautstiele 500 g Gemüselauch, 1 Bund (4 bis 5 Stück) Kohlrabi, 1 Pfund frische Schwarzwurzeln oder 1 Pfund Rüebli verwendet werden. Kohlrabi und

Rüebli werden in Scheibchen geschnitten, die Schwarzwurzeln geschält und in fingerlange Stücke zerkleinert. Viele dieser Gemüse sind jetzt pfannenfertig in den Selbstbedienungsläden erhältlich, was der Hausfrau die Arbeit wesentlich erleichtert.

Gemüsereis

Selbstverständlich aßen wir an der Meeresküste viel Fisch: gekocht, gebacken, im Omelettenteig – auf alle Arten. Dazu gibt es meistens Reis mit Gemüsen, keine Salzkartoffeln wie bei uns.

Zutaten: 2 Tassen Reis, 1 Zwiebel, 4 Tomaten, 4 mittelgroße Zucchetti, ½ Pfund frische Erbschen, 2 Tassen starke Bouillon, 1½ Tassen Apfelwein, 1 Stück Butter, 2 Eßlöffel geriebener Parmesan.

Den Reis dünste ich mit der feingehackten Zwiebel glasig. Ich gebe die in Scheiben geschnittenen Tomaten, die ebenso in Scheiben geschnittenen Zucchetti sowie die Erbschen dazu und dünste sie kurz mit. Dann lösche ich mit der Bouillon und dem Apfelwein ab und lasse etwa 20 Minuten kochen. Das fertige Gericht soll noch feucht sein. Wenn nötig, gieße ich etwas Apfelwein nach. Butter und Parmesan werden vor dem Anrichten daruntergemischt. Vielleicht muß noch mit Streuwürze oder Salz nachgewürzt werden.

Dieser Reis schmeckt herrlich zu gebackenen panierten Fischstengelchen aus der Tiefkühltruhe.

Häufig wird dieser Reis statt mit Zucchetti mit in feine Streifen geschnittenen roten oder grünen Peperoni zubereitet. Man rechnet 4 Stück Peperoni für 2 Tassen Reis, die anderen Zutaten bleiben sich gleich. Die Peperoni-Version ist zu Güggeli vom Grill ein kleines Festessen.

Fenchel-Fisch

Ein anderes Rezept habe ich selber ausprobiert, ohne von Mallorca inspiriert worden zu sein: Fisch einmal ganz anders!

Zutaten: 3–4 Fenchelknollen, 4–5 Kartoffeln, halb Salzwasser – halb Apfelwein, 1 Paket Goldbuttfilets oder 4 Portionen frischer Cabliau, 1 Beutel Champignons-Sauce, 1 Beutel Holländer-Sauce, Pfeffer, Muskat, Zwiebelstreuwürze, 2–3 Eßlöffel geriebener Parmesan, Butterflöckchen.

Ich wasche die Fenchelknollen und schneide sie in etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben. Dann schäle ich die Kartoffeln und koche sie, in ebensolche Scheiben geschnitten, zusammen mit dem Fenchel im Salzwasser-Apfelwein gar. Das Gemüse soll nicht ganz weich werden. Das Ganze gieße ich in ein Sieb, wobei der Gemüsesud in einer Schüssel aufgefangen und in die Pfanne zurückgegossen wird. In diesem Sud bringe ich die aufgetauten Goldbuttfilets oder die frischen Cabliau-Portionen vors Kochen und lasse sie 2 bis 3 Minuten ziehen. Die Hälfte des Gemüses gebe ich in eine gut bebutterte Gratinform. Ich zerpflücke die Fischfilets leicht mit der Gabel, schichte sie auf das Gemüse und überdecke sie mit dem Gemüserest. Ein Beutel Champignons-Sauce wird mit einem Beutel Holländer-Sauce gemischt und nach Vorschrift zubereitet. Dazu wird der Gemüse-Fischsud mitverwendet, plus etwas Milch, wenn der Sud nicht ausreicht. Die Saucen würze ich gut mit Pfeffer und Muskat und gieße sie über das Gericht. 2 bis 3 Eßlöffel Parmesankäse werden darübergestreut und Butterflöckchen daraufgegeben. Im gut vorgeheizten Backofen backe ich das Gericht etwa 30 Minuten, bis es schön hellbraun ist.

Wer weder Fenchel noch Fisch besonders gern ißt, wird sich durch diese Kombination von seiner Abneigung sicher abbringen lassen!

Im Gemüse versteckte Leber

Auch geschnetzelte Leber läßt sich mit Gemüse kombinieren, ein Trick, der bei kleinen Kindern oft recht nützlich ist.

Zutaten: 400 g geschnetzelte Rinds- oder Schweinsleber, 50 g Speckwürfelchen, 1 Zwiebel, 1 Apfel, 4 Tomaten, 1 Beutel Pilzsauce, wenig

Immer gluschtige Spezialitäten

im Zunfthaus zur Saffran Zürich *Andreas Sulser, Zunftwirt*

1.–30. September: Festival GASTRONOMIQUE D'ALSACE

Das ganze Jahr Orangen

Die besten, saftigsten. Im Glas. Als Konfitüre. Die original englische Chivers Olde English Marmalade. Sie macht den Café-complet zum besonderen Vergnügen.
Auch ein guter Kinder-Zvieri.

Nur in guten Geschäften
Stofer
Pilz-Konserven AG, Pratteln

Apfelwein, 30 g Butter, Tymianpulver, schwarzer Pfeffer, Streuwürze.

Die Zwiebel wird fein gehackt, der Apfel geschält, in Schnitze und diese in kleine Blättchen geschnitten. Ich schäle, entkerne, halbiere und schneide die Tomaten in feine Scheiben. Die Pilzsauce rühre ich mit der vorgeschriebenen Menge Flüssigkeit – halb Apfelwein, halb Wasser – in einem Schüsselchen an. Dann brate ich in Butter oder Fett Speckwürfelchen und Zwiebeln an, gebe die Tomaten- und Apfelscheiben dazu und dünste sie leicht mit. Ich gieße die angerührte Pilzsauce dazu und lasse das Ganze 5 Minuten zugedeckt auf kleinem Feuer kochen.

In einer zweiten Pfanne brate ich die Leber in wenig Fett kurz von allen Seiten an, würze mit ganz wenig Tymianpulver, schwarzem Pfeffer und Streuwürze, gebe sie zur fertigen Gemüsemischung und lasse alles nochmals kurz aufkochen. Dieses Gericht schmeckt am besten zu Kartoffelstock oder Nudeln.

Die eine und andere «spanische» Anregung verdanke ich übrigens einem Gespräch mit dem Koch – wann und wo immer es geht, versuche ich mit dem Küchenchef, dessen Spezialität wir gegessen haben, zu reden und ihm ein Geheimnis zu entlocken.

Mein erster Verständigungsversuch mit einem Mallorcaner war zwar schiefgegangen. Etwas zerstreut, wie ich am Morgen bin, wollte ich Butter nachbestellen. So bat ich den Kellner um «burro». Wer beschreibt das Erstaunen auf seinem Gesicht, als er meine Bitte fragend wiederholte! «Burro, Señora?» Aus dem ungläubigen Staunen wurde ein unbändiges Gelächter, denn ich hatte «etwas Esel» bestellt . . . (burro heißt zwar auf Italienisch Butter, aber auf Spanisch Esel). Daraufhin bediente ich mich der französischen Sprache, die erstaunlich viele Inselbewohner etwas beherrschen. Diese sprechen übrigens einen Dialekt, den die Spanier vom Festland kaum verstehen.

Nun, wenn auch unsere Zungen über die fremde Sprache stolperten – die fremden Gerichte kosteten sie umso genußvoller. Eine Erinnerung daran schwingt jetzt auch in unseren schweizerischen Alltags-Menus mit. Nur die Bohnen, die spanischen, riesigen, habe ich hier bis jetzt nirgends finden können. Sollte ich aber nochmals nach Mallorca fliegen, dann bringe ich bestimmt – Mehrgewicht hin oder her – einen ganzen Korb voll Mallorcabohnen mit heim.