Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 42 (1966-1967)
Heft: 4

Artikel: Sauerkraut ohne Speck und Rippli
Autor: Wildbolz, Verena
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1079605

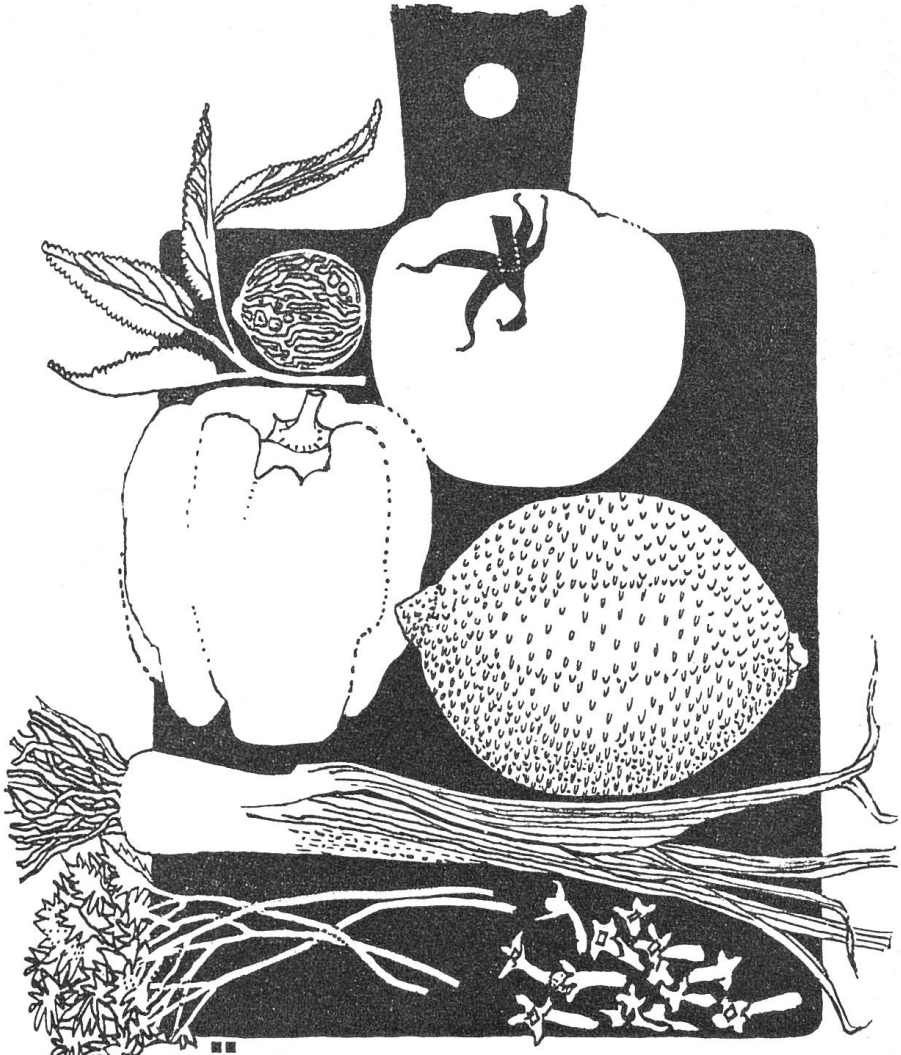
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 29.09.2025

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



KÜCHEN-SPIEGEL

Sauerkraut ohne Speck und Rippli

Von Verena Wildbolz

Wann immer sich in meinem Elternhaus zur Winterszeit so gegen Mittag hin Sauerkrautdüfte auszubreiten begannen, stimmte mein Bruder jenes Liedchen an

Sauerkraut und Rüben
haben mich vertrieben.
Hätt' die Mutter Speck gekocht
wär ich bei ihr geblieben.

Ganz abgesehen davon, daß das Sprüchlein fehl am Platz war – meine Mutter kochte nie Sauerkraut ohne ein saftiges Stück Speck – ärgerten mich seine Worte jedesmal neu, hätte doch ich selber an solchen Tagen nichts lieber getan, als die Flucht ergriffen und die elterliche Mittagstafel für einmal gemieden – aber beileibe nicht des Sauerkrautes, sondern des Speckes wegen!

Ich könnte nicht sagen, weshalb ich den Speck so lange Zeit nicht mochte, er widerstand mir einfach. Gern verzichtete ich auf meine Portion, doch schon nur der Geschmack nach Speck genügte, um mir auch das Kraut zu verleiden. Mein Widerwille hielt an, als ich längst selbst kochte, und er war der Grund, wes-

halb ich während meiner ersten Hausfrauenjahre auch kein Sauerkraut einkaufte. Denn Sauerkraut und Speck gehörten für mich untrennbar zusammen.

Das änderte sich erst Jahre später. Es war auf einer Herbstwanderung; wir waren ein langes Wegstück in der falschen Richtung marschiert, die frühe Dunkelheit und unerwartete Kälte hatten uns überrascht, und so langten wir erst mit großer Verspätung und hungrig und müde im Gasthof an. «Metzgete» verkündete dort eine Tafel an der Tür. Und hier war es, daß ich zum ersten Mal in meinem Leben eine Schlachtplatte aß, eine Schlachtplatte mit allem, was dazugehört: eine Blut- und eine Leberwurst, eine saftige Schweinsbratwurst, ein zartes Rippli und ein mächtiges Stück Speck, alles schön appetitlich auf einem Sauerkrautberg angerichtet. Ob die ländliche Gemütlichkeit und die Wärme der Wirtsstube dazu beitrugen, ob es an meinem Appetit lag – ich fand es ein herrliches Mahl. Und das Bild dieser Platte taucht jedes Jahr, sobald die ersten herbstlichen Nebel dem Fluß nachziehen, wieder vor meinen Augen auf und verschwindet erst, wenn ich mich irgendwo durch eine Schlachtplatte hindurchgegessen habe. Dabei ist mir klar geworden, daß die Sauerkraut-Speck-Kombination wohl ihre Berechtigung hat. Mehr als das Sauerkraut den Speck, so scheint mir, braucht der Speck das Sauerkraut. Denn der Mitwirkung des bekömmlichen Krautes hat man es wohl zu verdanken, wenn einem eine solche ungewohnte Anhäufung von schwerem, fettem Fleisch nichts anhaben kann!

Gerade weil das Sauerkraut so gesund ist – es ist bekanntlich nicht nur reich an verdauungsfördernden Milchsäurebakterien, sondern auch an Vitaminen, vor allem an Vitamin C – wollte ich es nun, da sich meine Ab- in eine Zuneigung gewandelt hatte, meiner Familie nicht länger vorenthalten.

Ich hatte die Rechnung ohne meine Kinder gemacht. Sie scheinen meinen Widerwillen gegen Schweinernes alle drei geerbt zu haben. Sie zogen schon bei meinem ersten Versuch die Nasen kraus, ließen den Speck auf der Platte liegen und stocherten betont lustlos in ebendem Kraut herum, das sie mir zuvor in der Küche hampfelweise wegstibitzt und roh verzehrt hatten. Ich hätte die Sauerkrautkocherei wohl endgültig aufgegeben, hätte mich nicht der Zufall mit einem neuen Rezept bekannt gemacht. – Wir hatten bei einem abendlichen Bummel durch die Stadt Bekannte angetroffen, die uns auf eine Plauderstunde in ihre nahegelegene Wohnung einluden. Dort verschwand die junge Frau für ein paar Minuten in die Küche, aus der es alsbald verheißungsvoll zu duften begann. Wie dann der Hausherr eine Flasche Roten entkorkte, überraschte uns die Gastgeberin mit einer Platte goldgelb gebackener, mit Kümmel bestreuter Krapfen. Unsere Überraschung war noch größer, als wir in die Krapfen hineinbissen, denn sie waren gefüllt – mit Sauerkraut!

Es ist merkwürdig, wie festgefahren man manchmal in seinen Vorstellungen und Gewohnheiten sein kann – und wie wenig man das merkt! Wo stand denn eigentlich geschrieben, daß auf das Sauerkraut um jeden Preis Schweinefleisch gehört? Wenn man den Speck nicht schätzt, ist das noch lange kein Grund, deswegen auch das Sauerkraut zu meiden. Aber das wurde mir erst bei diesen Krapfen klar. Sie schmeckten vorzüglich, und ich bat gleich um das Rezept.

Sauerkrautkrapfen

Zutaten: 1 Blätterteig (500 g), zirka 250 g Resten von gekochtem Sauerkraut, 1 Eigelb, 1 Eßlöffel Kümmel.

Der Teig wird ungefähr drei Millimeter dick ausgewallt und in runde oder viereckige Plätzchen ausgestochen oder geschnitten. Auf jedes Teigstück kommt ein Eßlöffel Sauerkraut, von welchem man vorher den Saft gut abgepreßt hat. Die Teigstücke werden an den Rändern genetzt, dann überschlagen und die Ränder gut angedrückt. Die Krapfen kommen auf das gefettete Backblech, werden mit Eigelb bepinselt und mit dem Kümmel bestreut und brauchen 20 bis 30 Minuten Backofenhitze.

Diese Krapfen geben, mit Tee zusammen serviert, ein vorzügliches und gar nicht teures Nachtessen ab.

Da ich endlich von meiner fixen Idee befreit war, begann ich mich eifrig nach weiteren Sauerkraut-ohne-

Für jung und alt
«Der schweizerische Knigge»
Von Adolf Guggenbühl. Fr. 6.80
Stark veränderte Neuauflage 66. — 75. Tausend
SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG ZÜRICH 1

Speck-Rezepten umzusehen. Als nächstes probierte ich

Sauerkrautgulasch

Zutaten: 2–3 Zwiebeln, 2 Eßlöffel Fett, 600 g mageres Rindfleisch, 1 Teelöffel Paprika, Pfeffer, 2 dl Bouillon, 500 g Sauerkraut, 1–2 dl Wasser, 1 dl Rahm.

Ich dünste die feingehackte Zwiebel im heißen Fett gelb, brate das in Stücke geschnittene Rindfleisch ringsherum gut an, würze mit Paprika und Pfeffer und lösche mit der Bouillon ab. Das Fleisch lasse ich mindestens eine Stunde köcheln. In der Zwischenzeit dämpfe ich im Dampfkochtopf das Sauerkraut mit wenig Wasser halbgar. Eine halbe Stunde vor dem Essen gebe ich es mitsamt dem Saft zum Fleisch. Kurz vor dem Anrichten mische ich sorgfältig den Rahm darunter.

Bei meinem Herumfragen unter den Hausfrauen meines Bekanntenkreises habe ich erfahren, daß meine Kinder mit ihrer Abneigung gegen Speck keineswegs eine Ausnahme machen, im Gegenteil, viele Kinder mögen ihn nicht besonders, und von den Erwachsenen, die ihn wohl möchten, dürften oder sollten manche aus Gesundheitsgründen kein Schweinefleisch essen.

Seit mir meine Lieben eines Abends – nach einem währschaften Suppen-Znacht, wohlverstanden – in meiner Abwesenheit den Kühlschrank geplündert und dabei selbviert fast ein Pfund rohes Sauerkraut verzehrt haben, tische ich häufig Sauerkrautsalat als Vorspeise auf. Das ist ein Salat, der nicht nur gesund, sondern für die Köchin sehr bequem ist. Fixfertig entnehme ich das Kraut dem Beutel (ich verwende meist biologisches für Salat), und ich brauche bloß noch die Sauce anzurühren. Hiezu nehme ich ganz gewöhnlich Essig und Öl, aber weder Salz noch ein Gewürz – am Sauerkraut ist schon genügend dran –, allerhöchstens noch ein wenig Senf. Wesentlich milder, aber nicht minder gut, wird der Sauerkrautsalat mit ein wenig Rahm. Wichtig dünkt mich, daß man viel Sauce anrührt, denn das Kraut ist viel saugkräftiger, als man denkt.

Ein weiteres vegetarisches Rezept habe ich von einer Bekannten, deren Familie allem Fleisch überhaupt nichts nachfragt. Sie serviert das gekochte Sauerkraut fleischlos, dämpft aber in der letzten Viertelstunde pro Person ein bis zwei ganze, geschälte und mit dem Apfelausstecher entkernte Äpfel mit. Die Verbindung von Sauerkraut und Äpfeln ist mir übrigens von verschiedenen Seiten angepriesen worden. Wir finden sie am besten im folgenden Rezept:

Sauerkraut in der Form

Zutaten: 500 g Sauerkraut, 2 Eßlöffel Fett, 1–2 dl Wasser, 500 g Rindsplätzchen, Streuwürze, Pfeffer, 3–4 Äpfel (eine Sorte, die nicht verkocht), 1–2 dl Bouillon.

Ich dünste das Sauerkraut rasch in ein wenig Fett, lösche mit dem Wasser ab und lasse es halbgar werden. Die Plätzchen brate ich im heißen Fett beidseitig an und würze sie, die Äpfel schäle und entkerne ich und schneide sie querdurch in fingerdicke Scheiben. Sobald das Sauerkraut zubereitet ist, buttere ich eine Auflaufform und fülle sie abwechslungsweise mit einer Lage Sauerkraut, einer Lage Plätzchen und einer Lage Apfelscheiben. Zuletzt gieße ich die Bouillon dazu und schiebe das Ganze für eine knappe Stunde in den mittelheißen Backofen.

Natürlich habe ich auch in dem dicken, bereits etwas zerschlissenen Kochbuch, das von meiner Großmutter herstammt, geblättert. Neben einem Rezept, das den wohlklingenden Namen «Choucroute au petit salé» trägt, was nichts anderes als Sauerkraut mit Speck und Rippli bedeutet, habe ich eines gefunden, das vor allem der Restenverwertung dient. Zwar kommt es nicht ganz ohne Speck aus, aber da es sich nur um ein paar Speckwürfelchen handelt, wird der Speckgeschmack nicht vorherrschend. «Restes de choucroute» heißt das Original, ich habe es umgetauft in

Sauerkraut nach Grossmutterart

Zutaten: 1 Eßlöffel Speckwürfel, ½ Tasse Weißbrot-

Im Zunfthaus zur Saffran in Zürich:
Saffran-Stube: Feinste Raclettes + Fondue
Restaurant: Gluschtige Spezialitäten
Obere Zunftstuben: Festliche Tafelfreuden

Andreas Sulser, Zunftwirt

würfelchen, 1 kleine Zwiebel, 200 g Fleischresten (Braten, Siedfleisch oder auch Geschnetzeltes), 4 gesottene Kartoffeln, Sauerkrautresten, 1 dl Bouillon.

In der Röstipfanne lasse ich die Speckwürfelchen zergehen, dünste die Zwiebel und die Brotwürfelchen mit, lege die in feine Scheibchen geschnittenen Fleischresten darüber, dann die geschälten und ebenfalls in Scheiben geschnittenen Kartoffeln und verteile zuletzt das Sauerkraut obendrauf. Ich gieße sorgfältig die Bouillon darüber, decke zu und dämpfe das Gericht ungefähr 20 Minuten auf kleinem Feuer, dann stürze ich es wie eine Rösti auf die Platte.

Eine weitere Köstlichkeit – in jedem Sinne des Wortes – aus dem großmütterlichen Kochbuch möchte ich den Leserinnen nicht vorenthalten. Es heißt da: «Bei festlichen Anlässen rühre unter das gekochte Sauerkraut eine Viertelstunde vor dem Anrichten 1–2 Glas Champagner. Es schmeckt dadurch viel delikater und wird zu gebratenem Wildgeflügel serviert.» – Wenn ich das Rezept bis heute noch nicht ausprobiert habe, so weder, weil ich an seiner Delikatesse zweifelte, noch weil es mir am guten Willen mangelte...

Das Fündlein aus Großmutters Kochbuch hat mich ermutigt, noch andere alte Kochbücher auf Sauerkrautrezepte hin abzusuchen. Die Sauerkrautzubereitung selbst ist etwas Jahrhundertealtes; schon die Römer sollen es verstanden haben, Gemüse durch Einsäuern haltbar zu machen, und später sei dann das gleiche Verfahren von den Klöstern auf unseren heimischen Kohl angewandt worden.

Ich hatte freilich wenig Hoffnung, außer der Kombination mit geräuchertem und gesalzenem Schweinefleisch etwas zu finden. Zu Unrecht, wie sich bald erwies. Ein «nutzbares, galantes und curiöses Frauenzimmerlexicon» vom Anfang des 18. Jahrhunderts, das die wohltuende Wirkung des Sauerkrautes auf die Gesundheit in hohen Tönen preist und schreibt, es habe sich schon mancher Kranke daran erholen können, rät, das Kraut mit «Hühnern, Gänsen, Enten, Capaunen oder Hechten» zu servieren. Und ein schweizerisches Kochbuch aus der Mitte des letzten Jahrhunderts empfiehlt schlicht und einfach: «Alles Mögliche kann man mitservieren: Austern, Schnekken, Fische und Geflügel.» – So bescheiden hat man also auch in der guten alten Zeit nicht immer gelebt – oder zumindest nicht männiglich! – wie man uns heute manchmal gerne weismacht. Wie es aber damals, da es weder Tiefkühltruhen noch schnelle Transportmittel gab, möglich war, hierzulande zu frischen Austern zu kommen, das ist mir rätselhaft.

Mein Herumstöbern in all den vergilbten und zerzausten Bänden hat mir dann ein wirklich gutes Rezept eingetragen. Das Buch stammt aus dem 18. Jahrhundert und heißt «Der Hof- und Mund-Koch», und hinter diesem Namen verbirgt sich auch der Verfasser, von dem man nur erfährt, daß er die vornehmsten europäischen Höfe durchwandert habe und ganz neu in der Schweiz angelangt sei und «mehr als 1500 Speisen auf das schmackhafteste und nach der neuesten Art zuzurichten» lehre. Das Originalrezept lautet:

Verdämpft Sauerkraut

Koche und schmälze das Sauerkraut, wie es jedermann weißt; hacke einen gebratenen Kalbsnieren ganz klein, schmiere eine Schüssel oder Platte wohl mit Butter, bestreue den Boden der geschmierten Schüssel mit einem Theil des gehackten Nieren, mache ein Gelege Kraut darauf, auf dieses streue wieder Nieren, und auf den Nieren wieder Kraut, bis du keinen Nieren mehr hast, doch muß das letzte Gelege Kraut seyn. Nach diesem verrühre einen sauren Rohn (Rahm) wohl, gieße ihn über das Kraut, decke es wohl zu, und laß es auf einer kleinen Glut nur so lange aufkochen, bis die Suppe gegessen wird. Man kann auch eine geräucherte Gans oder dürre Bratwürste darauf legen.

Eine geräucherte Gans habe ich noch nie draufgelegt, auch keine dürren Bratwürste, aber im übrigen brauchte ich das Rezept nur wenig abzuändern. Ich kaufe ein bis zwei Kalbsnieren ohne Fett, die ich in feine Scheiben schneide, bevor ich sie in heißem Fett kurz anbrate und würze. Mit dem vorgekochten Sauerkraut zusammen fülle ich die Nierchen nach Vorschrift ein. Statt sauren Rahm habe ich gewöhnlichen verwendet, das Gericht dann aber nur vors Kochen gebracht.

Wir alle finden dieses Mahl – auch ohne Gans – so ausgezeichnet, daß wir es einstimmig zum Sonntagsessen erklärten; selbst unser Ältester, der sich über die plötzlich erwachte Leidenschaft seiner Mutter für alte Kochbücher weidlich lustig gemacht hatte, mußte zugeben, daß diese kulinarische Antiquität unserem Speisezettel ganz gut getan hat.