

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 42 (1966-1967)
Heft: 7

Artikel: Als Vorspeise kommen in Frage...
Autor: Marti, Ernst
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1079653>

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: 14.01.2026

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

Als Vorspeisen kommen in Frage...

Von Ernst Marti

Meine Gäste – ein Ehepaar und eine alleinstehende Frau – waren mehr als nur zufrieden. Es dünkte sie, ein ganz besonderes, ein reiches Mahl genossen zu haben. Dabei hatte ich ihnen nicht etwa ausgesuchte Spezialitäten vorgesetzt. Es lag daran, daß ich die Speisen eines einfachen Menüs statt alle gleichzeitig, einzeln nacheinander serviert hatte.

Zur Einleitung gab es ungezuckerte Scheiben einer frischen Ananas, dann, bereits in der Küche auf die Teller verteilt, Spinat, danach Endiviensalat mit Selleriestäbchen und Randensalat, und schließlich als Hauptgang Rindssteak mit trockenem Reis.

Rüsten und Kochen nahmen zusammen fünf Viertelstunden in Anspruch, davon eine Viertelstunde am Vortag. Ich mußte während des Essens die Gäste nur einmal für zwei Minuten verlassen, um den Spinat anzurichten, und später nochmals für sieben Minuten, um das Fleisch zu braten.

Den tiefgefrorenen gehackten **Spinat** in gedeckter Pfanne bei kleiner Hitze langsam auftauen lassen. Eine feingehackte Zwiebel in frischer Butter weichdämpfen und mit einem Fleischbrühwürfel zum Spinat geben. Fünf Minuten kochen lassen, dann frisch gemahlenen Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuß und einige Eßlöffel Rahm begeben. Kein Salz, kein Wasser. Gut umrühren. Nach kurzem Wiederaufkochen anrichten. – Gefrorenen oder frischen Blattspinat gleich behandeln, jedoch den Rahm weglassen.

Den **Endiviensalat**, der am Vortag gewaschen und dessen ganze Blätter in einem Plastiksack im Eisschrank aufbewahrt wurden (durch diese Vorbehandlung gewinnt er die Gartenfrische zurück), in zwei Zentimeter breite Streifen schneiden. Eine Handvoll zu feinen Stäbchen zerschnittene Sellerie begeben. Je drei Eßlöffel Olivenöl und Salatwein mit Salz und Pfeffer in kleinen Becher geben und die Sauce erst auf dem Eßtisch über den Salat gießen.

Den **Randensalat** schon geraume

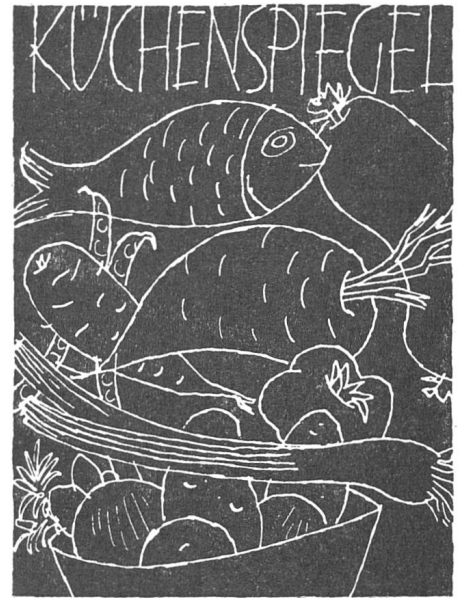
Zeit vor dem Essen mit etwas feingehackter Zwiebel, Salz und Pfeffer, gehackten Peterli, Olivenöl und Obstessig anmachen.

Ich serviere alle Salate, die meisten Gemüse und oft auch Früchte einzeln als Gang für sich vor der Hauptspeise. – Statt der Suppe eine Grapefruit zu essen hat sich ja eingebürgert. Warum sollten nicht auch Ananas, Birnen, Orangensalat, Pfirsiche oder Kirschen den Auftakt bilden? Der Magen wird durch solche Früchte für die Aufnahme von weiteren Gängen in eine ausgezeichnete Stimmung gebracht.

Als Inbegriff kulinarischer Tolpatschigkeit erscheint mir die «Bouquetière de légume», die in vielen mittelmäßigen Restaurants als Beilage zum Fleisch serviert wird. Meistens dringt in derartigen farbenprächtigen Platten die Fleischsauce von allen Seiten in die Gemüsehäuflein ein und bewirkt, daß sich die Bohnen von den Erbsli und diese von den Rüebli und von allen dreien wieder die Spargelspitzen nur noch durch Farbe und Konsistenz, nicht aber durch den Geschmack unterscheiden.

Ausgewählte Kombinationen von groben Gemüsen mit Wurst oder Fleisch sind zweifellos in Ordnung. Ich denke da etwa an Lauchgemüse mit waadtländischen Leberwürsten, an die Berner Platte, an Kohl mit grünen Würsten, Linsen mit Speck, an Irish Stew oder Pot au feu. Alle feineren Gemüse hingegen verlieren durch das Kombinieren ihren charakteristischen Eigengeschmack. Sie stellen ja jedes für sich, sachgemäße Zubereitung natürlich vorausgesetzt, eine kleine Delikatesse dar. Ihre Eigenart kann sich unserem Geschmackserlebnis aber nur vollkommen erschließen, wenn wir jedem von ihnen mit innerer Sammlung begegnen und uns ganz auf sie einstellen.

Bei den Spargeln und den Artischocken hat sich diese Einsicht durchgesetzt. Wer darauf bestehen wollte, frische Spargeln als Beilage zu Braten und Salzkartoffeln zu essen oder Artischocken mit Rüebli und Wienerli zu kombinieren, würde mit Recht als



kulinarischer Analphabet angesehen. Was nun den beiden in den Rang von Vorspeisen erhobenen Gemüsen recht ist, ist allen anderen zarten Gemüsen billig.

Wer sich noch nie mit ganzer Seele dem ausschließlichen Genuß von Broccoli, frischen Erbsen oder jungen Bohnen hingegeben hat, der weiß überhaupt nicht, was Broccoli, Erbsen und Bohnen sein können, der kennt sie nur der Spur nach, ohne ihr Wesen je erfaßt zu haben.

Als Vorspeisen kommen außer den genannten Gemüsen auch Rosenkohl, Fenchel, junge Karotten, Zuckermaiskörner und Pilze in Betracht.

Eine Grundregel für die Zubereitung: kein Mehl, dafür mit frischer Butter nicht sparen. Mit Ausnahme der Maiskörner (aus Büchsen) und der Pilze koche ich alle diese Gemüse vorerst in wenig Salzwasser weich. Danach dünste ich sie kurz in Butter, gebe eine Spur frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer bei, beim Rosenkohl außerdem eine Spur, beim Fenchel ziemlich viel geriebenen Parmesan.

Die Büchsenbrühe von den **Maiskörnern** gut abtropfen lassen. In tiefer Pfanne ein gut bemessenes Stück frische Butter hellbraun werden lassen, die Körner hineingeben, zwei Fingerhütevoll Whisky, Salz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer hinzufügen und bei ziemlich starker Hitze unter mehrmaligem schonendem Umrühren mit der Bratschaufel zwei bis drei Minuten zugedeckt dämpfen.

Die höchstens fünf Minuten lang gekochten **Erbsen** (frisch oder tiefgefroren) nach dem Abtropfen in die

Als Vorspeisen kommen in Frage...

bis zur Bräune erhitzte frische Butter geben, dann eine Minute bei großer Hitze zugedeckt unter mehrmaligem Aufwerfen dämpfen. Den Pfeffer nicht vergessen.



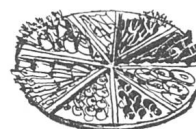
Den **Fenchel** ziemlich weich kochen, nach dem Abtropfen in eine flache Schüssel geben, sofort mit ziemlich viel geriebenem Parmesan (damit er schmilzt) überstreuen und reichlich mit brauner Butter übergießen.

Die **Bohnen** nur solange kochen, daß sie den Zähnen noch einigen Widerstand leisten. In einer Pfanne die Butter hellbraun werden lassen, die Bohnen begeben, eine Minute lang unter mehrmaligem Aufwerfen zugedeckt bei starker Hitze dämpfen. Eine ausgezeichnete, zu festlichen Mahlzeiten passende Vorspeise kann ein **Hors d'oeuvre** sein. Merkwürdigerweise finden wir es auf den Speise-

zetteln privater Einladungen praktisch überhaupt nie. Was mag der Grund sein? Ich glaube er liegt darin, daß sich die meisten Hausfrauen unter einem Hors d'oeuvre das vorstellen, was sie in den Restaurants unter diesem Namen kennengelernt haben. Von einigen wenigen hervorragenden Eßlokalen abgesehen, ist es in der Restaurationsküche üblich, wenige gute Dinge mit billigem Füllmaterial zu umgeben. Da der Preis begrenzt sein muß, ein ungeschriebenes Gesetz jedoch Vielfalt und Üppigkeit vorzuschreiben scheint, hilft sich der Restaurateur mit italienischem Salat, Sardinen, Thon, harten Eiern, Salat aus geschnetzten Aufschnittresten und Tomatenscheiben. Das Ganze präsentiert sich vielleicht als Augenweide, führt aber beim Essen zu Enttäuschungen. Der Magen füllt sich mit gemeinen Dingen, und für den Hauptgang verdirbt man sich den Appetit.

Wir sollten uns von dem Vorurteil befreien, ein Hors d'oeuvre müsse unter allen Umständen «riche» sein.

Ein echtes Hors d'oeuvre riche ist ohnehin nur für die Reichen bestimmt. Es stellt eine umfassende Auswahl kleiner Delikatessen dar, unter denen der Esser vier oder fünf auswählt, die ihm im Moment am verlockendsten erscheinen; neun Zehntel der Pracht wandern wieder in die Küche zurück. Das sind wunderliche Gepflogenheiten, passend zu fürstlichen Tafeln und staatlich finanzierten Diplomatenessen.



Für uns demokratische Bürger kommt wohl eher ein *kleines* Hors d'oeuvre in Frage, bestehend aus drei bis sechs im Preis erschwinglichen Leckerbissen. Zum Beispiel ein Crevettencocktail, etwas Bündnerfleisch und Spargelspitzen. Oder: geräucherter Lachs, Parmaschinken, Peperonisalat und Oliven. Oder: geräucherter Aal, Krabben, Radieschen, Sellerie Salat und Baumnußkerne. Oder: Gänseleber-

Anregende Lektüre

Freddy Boller

Die Hölle der Krokodile

220 Seiten. 16 Photos. Fr. 14.60

Erlebnisse und Erfahrungen von Jagden im Kongo. Das spannende Buch lehrt uns viel über das Leben und die Gefährlichkeit der Krokodile und über die Neger im Kongo.

Hans Stauffer

St. Petersinsel

Heitere und kritische Lebensschau eines Arztes, Fischers und Naturfreundes. Mit Zeichnungen von Fred Stauffer. Fr. 13.80.

Diese fesselnd dargestellten Erlebnisse, Gedanken und Betrachtungen vermitteln die kraftvolle Fülle eines ungekünstelten Lebens im Trubel unserer Zeit.

August Kern

50 Jahre Weltenbummler

Mit vielen Illustrationen. Leinen Fr. 13.60

August Kern hat in jungen Jahren den Drang verspürt, in die weite Welt zu ziehen. Er begann als junger kaufmännischer Angestellter gleich mit Moskau, wo er den Ausbruch des Ersten Weltkrieges miterlebte. Spanien, Amerika, England, Deutschland waren nur die Hauptstationen in der Laufbahn dieses originellen Globetrotters.

Schweizer Spiegel Verlag Zürich

Biotta

Kartoffelsaft für Ihren Magen

Biotta Kartoffelsaft wird aus biologisch gezogenen Kartoffeln hergestellt und auf natürliche Weise durch Milchsäuregärung (Lactofermentation) haltbar gemacht. Die Wirkstoffe der rohen Kartoffeln bleiben dabei unverändert. Im Biotta Kartoffelsaft verbinden sich somit die grossen Vorzüge der natürlich gezogenen, rohen Kartoffeln mit den Wirkstoffen der pflanzlichen Milchsäuregärung.

**Biotta Kartoffelsaft wird zur Behandlung
von Magenbeschwerden verwendet**

Deshalb:

Vor dem Essen ein Gläschen Biotta Kartoffelsaft für den Magen.

Sie spüren bald die gute Wirkung!

Preis der 6 dl-Flasche Fr. 2.95



Biotta Gemüsebau AG Tägerwilen TG, Telefon 072 9 67 11

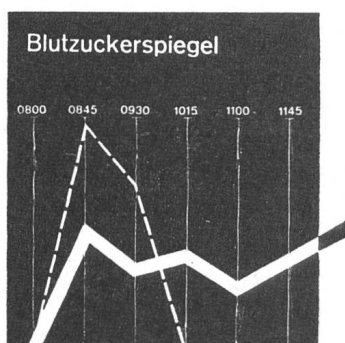
Ihre Leistungsfähigkeit hängt vom Frühstück ab

Der moderne Mensch muss im Interesse seiner Vitalität und seines Allgemeinbefindens darauf achten, nicht nur Ballastnahrung zu sich zu nehmen, die wohl sättigt, teilweise aber arm ist an lebenswichtigen Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Prof. Dr. W. Kollath empfiehlt deshalb den täglichen Genuss von 2—3 Esslöffeln frischwertigen Getreides und ¼ Liter Milch. Das KOLLATH-Frühstück besteht aus diesen wichtigen Grundrationen.

Die aus dem vollen Korn hergestellten KOLLATH-Frühstück-Flocken bieten den natürlichen Gehalt des keimfähigen, biologisch gezogenen Weizens an Vitaminen der B-Gruppe und an unentbehrlichen Wuchsstoffen. Deshalb sind ihre Wirkungen so überraschend. Weil aber gewisse Wuchsstoffe im verarbeiteten Getreide nicht haltbar sind, entwickelte Prof. Dr. Kollath ein Verfahren zur Stabilisierung dieser wichtigen Substanzen.

Das KOLLATH-Frühstück ist der ideale Tagesanfang für alle, die geistig oder körperlich viel leisten müssen, für Leute im vorge- rückten Alter, für werdende Mütter und für Kinder in den Wachstumsjahren.

Wirkungen des KOLLATH-Frühstücks



Müdigkeit, Mangel an Konzentrationsfähigkeit und Hungergefühl während des Vormittags sind typische Symptome eines zu rasch abfallenden Blutzuckerspiegels. Das KOLLATH-Frühstück reguliert den Blutzuckerspiegel. Man spürt deshalb keinen Hunger bis 12 Uhr und bleibt frisch und leistungsfähig. Diese überraschende Wirkung wurde an einem wissenschaftlichen Institut in Basel nachgeprüft. Der Blutzuckerspiegel gilt nämlich als Massstab der Leistungsfähigkeit.

KOLLATH-Frühstück. Gleichmässige Leistungsfähigkeit, kein Hungergefühl.

Gewöhnliches Frühstück mit schwarzem Kaffee. Erst überhöhter Blutzuckergehalt, dann stark abfallende Kurve. Die vor der Nahrungsaufnahme gemessenen Werte wurden sogar unterschritten, was das oft am Ende des Vormittags auftretende Hungergefühl und den Leistungsrückgang erklärt.

Normale Darmtätigkeit

Das KOLLATH-Frühstück regt die Darmtätigkeit an. Weil diese Wirkung auf natürliche Weise erzielt wird, besteht keine Gefahr der Gewöhnung.

Schlankheit

Das KOLLATH-Frühstück reguliert das Körpergewicht auf natürliche Weise. Da es gut sättigt, kann zudem leicht auf Zwischenmahlzeiten verzichtet werden.

Aus Zuschriften begeisterter Konsumenten

Seit Genuss des KOLLATH-Frühstücks ist meine Verdauung regelmässig, so dass ich keine Abführmittel mehr einzunehmen brauche. Ich esse diese Flocken täglich und fühle mich damit merklich leistungsfähiger.

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.

Garantie

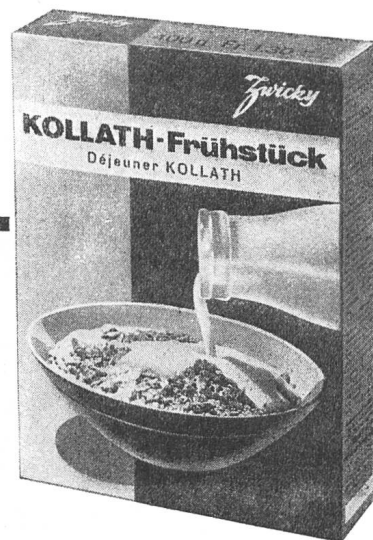
Beachten Sie die Vollwert-Garantie auf der Packung. Verfallene Ware ist zwar immer noch bekömmlich. Kontrollieren Sie aber beim Kauf das Verfalldatum. Verfallene Pakete werden ersetzt.

Zubereitung

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 für alle Flockenspeisen.



Erhältlich im Reformhaus und in allen führenden Lebensmittelgeschäften
Pakete zu 400 g Fr. 1.50, Haushaltspackungen zu 2 kg Fr. 5.30



Nahrungsmittelfabrik E. Zwicky AG, Müllheim-Wigoltingen

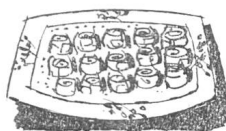
Als Vorspeisen kommen in Frage...

terrinen mit Toast, Coppa, kleine Artischocken in Olivenöl und Champignon-salat. Oder selbstverständlich das alles in beinahe beliebigen Kombinationen. Es muß dabei nur darauf geachtet werden, daß sich Animalisches und Vegetables ungefähr die Waage halten.

Ich kann nicht begreifen, daß die meisten das **Bündnerfleisch** aufgeschnitten kaufen. Schon eine halbe Stunde nach dem Schneiden verliert es die frische Farbe, wird matt und bräunlich und verändert sich auch weitgehend im Geschmack, und zwar sehr zu seinem Nachteil. Ich leiste mir gelegentlich einige hundert Gramm am Stück und schneide mit einem scharfgeschliffenen Fleischmesser immer erst unmittelbar vor dem Essen das gewünschte Quantum davon ab. Wenn dabei die einzelnen Tranchen noch erkennen lassen, daß es sich um Fleisch handelt, indem sie nicht so hauchdünn werden wie im Maschinenbetrieb des Ladens, so ist das keineswegs ein Nachteil. Das Bündnerfleisch

wurde Jahrhunderte lang ohne Hilfe von Aufschnittmaschinen verzehrt, und es ist nicht anzunehmen, daß erst diese den Zugang zu seinem vollen Genuß zu vermitteln vermögen.

Der **Crevettencocktail** ist schneller zubereitet, als viele denken. Die sämige Sauce besteht aus einem bis anderthalb Deziliter nicht zu steif geschlagenen Rahm, einigen Eßlöffeln Tomatenketchup, je einem Teelöffel Zitronensaft und Whisky, Salz und zwei gehäuften Teelöffeln Rosenprika. Die Crevetten, die wir in die Sauce einbetten, sind natürlich am besten frisch. Verwendbar sind aber auch tiefgefrorene oder in Büchsen konservierte.



Die kleinen **Artischocken in Öl** bereite ich selber zu. Ich beziehe nicht die in Öl konservierten und meistens in Gläsern feilgebotenen, sondern die

in Büchsen eingemachten. Diese liegen in einer wäßrigen Brühe und sind vorerst ziemlich fad, dafür aber dreimal billiger als die andern. – Die Brühe gut abtropfen lassen. In einer kleinen Pfanne einen bis zwei Deziliter Olivenöl mit einem Fingerhutvoll getrockneter Oreganoblätter und einer kräftigen Prise Salz erwärmen bis auf ungefähr 80 Grad. Jetzt die Artischocken hinzufügen und zugedeckt in der Pfanne erkalten lassen. Dann alles in eine kleine Schüssel umleeren und mindestens zwölf Stunden zugedeckt stehen lassen. Das Öl soll die obersten Artischocken mindestens noch berühren. Vor dem Servieren das Öl abgiesen und die Artischocken halbieren.

Für den **Champignonsalat** verwende ich frische Pilze. Die mittelgroßen halbieren, die großen vierteilen. Die Champignons in Salzwasser eine Minute lang erwellen, dann sofort abtropfen und erkalten lassen. Die Salatsauce: Rahm, Zitronensaft, Salz und Pfeffer und eine Spur Thymian. (Vignetten von Sita Jucker.)

Probieren Sie einmal Steinpilze von Stofer (küchenfertig geschnitten oder getrocknet in Beuteln) für Cèpes à la Bordelaise oder Risotto con funghi. Ich behaupte: etwas für Fines-Bouches und Gourmets.

Stofer Steinpilze

sind etwas vom Besten aus der
Pilz-Konserven AG, Pratteln

