Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 42 (1966-1967)
Heft: 9

Artikel: Meine Schatzkiste : Erfahrungen mit der Tiefkühltruhe
Autor: D.T.-B.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1079683

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

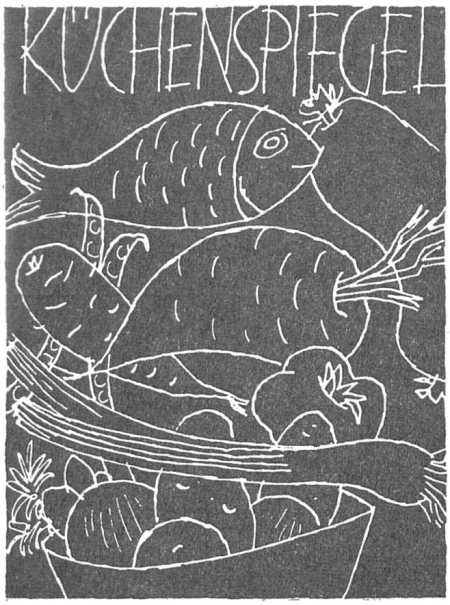
Download PDF: 29.09.2025

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

Meine Schatzkiste

Erfahrungen mit der Tiefkühltruhe

Von D. T.-B.



Lohnt sich die Anschaffung einer Tiefkühltruhe? Ich habe keinen Garten, der etwas zum Tiefgefrieren hergibt, und mein Einkaufsweg ist so kurz, daß ich mich gut jeden Tag frisch mit Lebensmitteln eindecken könnte. Trotzdem möchte ich auf meine «Schatzkiste» nicht mehr verzichten, die meiner Freude am Kochen so viel neuen Auftrieb gegeben hat.

Zwar habe ich von jeher gerne gekocht. Aber manchmal überkommt mich einfach der Verleider: Jeden Tag in die Läden laufen, sich jeden Tag zweimal ein Menu einfallen lassen, jeden Tag von neuem rüsten, kochen, braten, backen . . . Manchmal möchte ich um elf Uhr an der Schreibmaschine sitzen bleiben und andern Gedanken nachhängen als kulinarischen.

Daneben gibt es Tage, an denen mich eine richtige Kochwut packt, die Lust, neue Rezepte auszuprobieren und wohlerprobte wieder hervorzusuchen. Da kann ich vom Morgen bis zum Abend kochen, braten und backen und es obendrein noch genießen. Seit ich eine Tiefkühltruhe besitze, kann ich nun solche Anfälle von Tatendrang voll ausnutzen und brauche mich dafür in faulen Zeiten nicht um die Küche zu kümmern. Ich kann sogar einmal einen Tag von zu Hause wegbleiben, ohne daß meine Lieben deswegen darben müssen.

Früher geriet ich immer in eine kleine Panik, wenn Gäste hereinschneiten und bis zur Essenszeit sitzen blieben. Nun kann ich mich über den Besuch freuen, ohne dabei im geheimen fieberhaft zu überlegen, wie ich wohl aus einer einsamen Büchse Thon ein Nachtessen für vier zaubern könnte.

Und dann gibt es in jedem Sommer Zeiten, wo die herrlichsten Früchte, Beeren und Gemüse billig zu haben sind und es mich in allen Fingern juckt, Körbe davon heimzutragen und für den Winter aufzuspeichern. Früher stillte ich jeweilen diesen uralten hausfraulichen Trieb, Vorräte anzulegen, indem ich Konfitüre einkochte, die dann langsam verschimmelte, weil in unserer Familie niemand viel für Konfitüre übrig hat. Jetzt stehe ich mit dem gleichen Stolz, den meine Mutter angesichts ihrer Gestelle voll gefüllter Einmachgläser empfand, vor meiner Tiefkühltruhe.

Sie enthält grundsätzlich dreierlei: einen Notvorrat von Lebensmitteln, die ich entweder schon tiefgekühlt eingekauft oder ohne viel Vorbereitung eingefroren habe – dann Früchte, Beeren und Gemüse, die ich während der Hauptsaison in größeren Mengen einkaufte, zubereitete und tiefkühlte – schließlich selbstgekochte fertige Gerichte.

Der Notvorrat

Tiefgekühlt kaufe ich: Glace, Fischfilets, ganze Forellen, Crevetten und Spinat, dessen Zubereitung mir zu zeitraubend ist. Selber eingefroren habe ich: Brot, Frischbackweggli und -gipfeli, Blätterteigpastetli und einen Hefekranz vom Bäcker, die alle in kurzer Zeit im heißen Backofen aufgebacken werden können. Mein Fleischvorrat besteht aus einem Braten, einigen Schweins- und Kalbsplätzli oder Koteletten, gehacktem Rindfleisch, Kutteln und Bratwürsten. Für Notsituationen eignen sich Würste besonders gut, da sie sich im warmen Wasser in wenigen Minuten auftauen lassen.

Früchte und Beeren

Es bedeutet für mich mehr Vergnügen als Arbeit, diesen duftenden Sommersegen für die Tiefkühltruhe vorzubereiten und mir dabei vorzustellen, mit welchem Genuß wir an Wintersonntagen Beeren mit Schlagrahm verspeisen werden.

Himbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren bleiben kräftiger im Aroma, wenn man sie leicht gezuckert einfriert. Erdbeeren finden wir trotz Zuckerzugabe eher fad. Ausgezeichnet schmeckte dagegen ein *Erdbeermus,* zu dem ich geschenkte Beeren verwendete, die ihre erste Frische bereits stark eingebüßt hatten. Ich trieb sie durchs Passevite und fügte ein wenig Zucker und Zitronensaft bei. Das aufgetaute Mus brauchte ich für Erdbeerschnitten oder strich es auf blindgebackene Kuchenböden und verzierte es mit Schlagrahm. Der Erfolg war so groß, daß ich seither jedes Jahr ein paar Körbchen überreifer Beeren dazu verwende, die man oft sehr günstig einkaufen kann.

Unser Lieblingsgeschleck aber ist *Chriesi-Joghurt.* Ich kaufe dafür jeden Sommer mindestens zehn Kilo entsteinte Saftkirschen, die ich zusammen mit etwas Zucker in Pfunddosen abfülle. Aufgetaut werden sie mit vier bis fünf Joghurt nature vermischt. Ich glaube, mit diesem Dessert ließen sich selbst hartnäckige Joghurt-Gegner bekehren.

Auch mit Zwetschgen und Aprikosen decke ich mich reichlich ein, damit ich im Winter Abwechslung in die *Fruchtwähen* und -kuchen bringen kann. Ich schichte die entsteinten, halbierten Früchte lagenweise in Tortenschachteln, mit einem Pergamentpapier zwischen jeder Lage. So kann ich sie bei Gebrauch ohne Mühe in gefrorenem Zustand auf den Teigboden legen. Im ersten Jahr hatte ich sie einfach in Plastiksäcke abgefüllt und mußte dann jeweilen warten, bis sie aufgetaut waren, bevor ich sie verwenden konnte. Dabei verloren sie bereits ziemlich Saft, die Arbeit dauerte im ganzen länger und war zudem eine klebrige Angelegenheit.

Eher schlechte Erfahrungen machte ich, als ich ungebackenen Blätterteig zusammen mit den Früchten als fertigen Zwetschgenkuchen einfror, weil der Teig dabei zu sehr aufgeweicht wurde. Ich habe mir aber inzwischen sagen lassen, daß auch dies gut gelingt, wenn man den Teig vor dem Be-

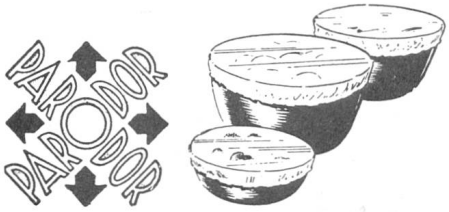
Sie machen erst die Hygiene «RUND»

die PARODOR-Topfhäubli

aus starkem Plastik mit dem soliden 16fädigen Gummi-EINFASS.
Der hygienische Schutz Ihrer Nahrungsmittel

- in Küche und Keller vor Staub und Bakterien,
- im Kühlschrank vor Gerüchen und vorm Austrocknen,
- beim Camping vor Insekten.

Bezugsquellen-Nachweis gerne durch E. Gutenberg, Zürich 6, Stapferstr. 25 Telefon 28 24 25



Hornhaut

Schmerzen und Stechen auf Fussballen!

Ungeahnter Komfort! Feinster Schaum unter Fussballen

Fort mit Hornhaut-Schmerzen

Hohe Absätze ein Vergnügen

So etwas Wunderbares haben Sie noch nie ausprobiert. Das Schaumkissen — nicht Ihr Fuss — fängt bei jedem Schritt das Körpergewicht und somit den Stoss ab. Ballenschmerzen wegen hoher Absätze sind wie weggezaubert! Sie schreiten wie auf Luft. Waschbar, unsichtbar auch in offenen Schuhen.

Für Damen und Herren Paar Fr. 3.30. In Drogerien, Apotheken, Sanitäts- und Schuhgeschäften.

legen dick mit geriebenen Mandeln bestreut, den Kuchen im sehr gut vorgeheizten Backofen bäckt und erst nach dem Backen zuckert.

Gemüse

Dankbar zum Tiefkühlen sind *grüne Bohnen*. Ich lasse sie mit einem Zweiglein Bohnenkraut im Salzwasser kurz aufkochen, schütte sie auf ein Sieb und lasse sie auskühlen. Sie werden zusammen mit dem Bohnenkraut portionenweise in Plastiksäcke abgefüllt und eingefroren und schmecken später wirklich wie frisch geerntet.

Wir haben früher immer bedauert, daß es frische *Zuckermaiskolben* nur während einer kurzen Zeit im Jahr zu kaufen gibt. Auch sie lassen sich gut tiefkühlen. Sie werden dazu von ihrer Umhüllung befreit, im Salzwasser kurz überwellt und später, zum Gebrauch, wieder im Salzwasser aufgetaut und gargekocht.

Im September mache ich jedes Jahr einen *Ratatouille*-Kochtag. Dazu schneide ich Aubergines, Zucchetti, Peperoni und geschälte Tomaten in Scheiben oder Würfel und dämpfe sie zusammen mit Speckmöckli, gehackten Zwiebeln, Knoblauch und Würzkräutern im eigenen Saft gar.

Eine *Minestra* wird nur wirklich gut, wenn sie möglichst viele verschiedene Gemüse enthält, also zum Beispiel Lauch, Karotten, Sellerie, Blumenkohl, grüne Erbsen, grüne Bohnen, Spinatblätter, geschälte Tomaten, Petersilie und was einem sonst gerade einfällt. Das ergibt natürlich für eine Portion Suppe zu viel Gemüse, und ich friere deshalb mehrere Portionen ein. Ich koche dazu das kleingeschnittene Gemüse im Salzwasser halbgar, lasse es abtropfen, abkühlen und in Plastiksäcklein einfrieren. Zum Gebrauch lasse ich es in einer guten Bouillon auftauen und gebe eine Handvoll feine Nudeln oder Reis dazu, die gleichzeitig wie das Gemüse gar werden.

Schwarzwurzeln sind bei uns ein traditionelles Gemüse für Wintersonntage. Da mir aber am Sonntag die langwierige Rüsterei zuwider ist, raffe ich mich an einem Werktag dazu auf und friere die im Salzwasser knapp weichgekochten Schwarzwurzeln ein, vermischt mit einer weißen Sauce.

Den ganzen Sommer über hege ich in einer Eternitschale ein *Kräutergärtlein*. Damit ich auch im Winter nicht auf frischen Majoran, Thymian, Estragon und Basilikum verzichten muß – gedörrt verlieren die Kräuter viel von ihrem Reiz – pflücke ich eine Handvoll von jeder Sorte, kurz bevor sie zum Blühen kommt, schneide sie klein und fülle sie häufchenweise in die einzelnen Fächer einer Eiswürfelschublade. Dazu kommt gerade genug Wasser, um die Kräuter zu bedecken. Wenn die Würfel fest sind, löse ich sie aus der Schublade und versorge sie in einem Plastiksack in der Kühltruhe. So ein Würfel verleiht jeder winterlichen Sauce sommerlichen Duft.

Früchte, Beeren und Gemüse, die Saft enthalten, gefriere ich am liebsten in den speziellen Tiefkühlbechern aus Karton, die in den meisten Haushaltgeschäften in verschiedenen Größen erhältlich sind.

Fertige Fleischgerichte

Sie beanspruchen einen großen Teil meines Truheninhalts und sind das Ergebnis mehrerer Kochtage. Geeignet sind zum Beispiel alle Fleischgerichte, die in Teig eingebacken werden, weil sie sich später im heißen Backofen rasch auftauen und gleichzeitig aufbacken lassen.

Sehr beliebt ist bei uns ein *Fleischkuchen*, zu dem ich halb und halb gehacktes Rinds- und Schweinefleisch verwende. Ein Pfund davon wird mit viel gehackten Zwiebeln und Kräutlein angebraten und mit flüssiger Würze, Salz, Pfeffer und etwas Muskat kräftig gewürzt. Wenn das Fleisch ausgekühlt ist, mische ich ein bis zwei zerquirlte Eier darunter und gebe es in eine Springform, die ich zuerst mit Aluminiumfolie, dann mit Blätterteig ausgekleidet habe. Ich decke das Fleisch mit einigen Scheiben feingeschnittenem Speck, dann mit einem

Teigdeckel, in den ich mit der Gabel ein Löchleinmuster eingestupft habe, und verschließe das Paket auch oben mit Folie, bevor ich es aus der Form nehme und einfriere.

Ähnlich in der Herstellung ist meine *Schinkenpastete.* Dazu walle ich Blätterteig zu einem Rechteck aus und streiche der Länge nach in der Mitte etwa handbreit dreihundert Gramm Kalbsbrät darauf. Das Brät belege ich mit dreihundert Gramm in Scheiben geschnittenem Vorderschinken und schließe den Teig zu einem Paket. Ich kehre es um, damit beim Backen das Brät den Schinken befeuchtet, stupfe die Oberfläche mit der Gabel ein und verpacke es zum Einfrieren in Aluminiumfolie.

Etwas einfacher sind die Wurstweggen, die ich aus kleinen Blätterteigrechtecken und Kalbswurstbrät fabriziere.

Ideal für unerwarteten Besuch ist ein *Schweinsfilet,* das mit Senf, Pfeffer und viel Rosmarin gewürzt, kräftig angebraten, mit Speckscheiben umwickelt und in Blätterteig eingepackt wird.

Alle diese Gerichte werden ungebacken tiefgekühlt und wandern samt der Aluminiumfolie direkt aus der Truhe in den gut vorgeheizten Backofen.

Besonders gut werden alle Fleischgerichte, die eine lange Kochzeit benötigen und durch das Aufwärmen im Geschmack noch gewinnen. Dazu gehören alle Arten von Gulasch und Ragout, Rindsplätzli im Saft, Fleischfüllung für Pastetli, Suppenfleisch.

Den größten Erfolg ernte ich jeweilen mit einem klassischen französischen *Coq au vin.* Dazu brate ich im gußeisernen Topf ein in vier bis sechs Stücke zerteiltes Huhn zusammen mit gehackten Zwiebeln im Oel an, bis es Farbe angenommen hat, bestäube es mit etwas Mehl und lösche mit einem Deziliter Cognac ab, den ich anschließend anzünde. Ich gieße einen halben Liter schweren Rotwein dazu. (Kenner behaupten, daß es Burgunder sein muß, doch habe ich mit einem Algerier von rechter Qualität ein nach meiner Ansicht ebenbürtiges Resultat erzielt.) Dazu kommen noch zwei durchgepreßte Knoblauchzehen, dann wird das Huhn zugedeckt auf kleinem Feuer eine Stunde lang geschmort, bis das Fleisch sich von den Knochen zu lösen beginnt und die Sauce stark eingekocht ist. Dann wird es langsam abgekühlt und anschließend in einer Tiefkühldose eingefroren. Ich lasse es später wieder in der Marmite auftauen und gebe vor dem Servieren 100 Gramm angebratene Speckmöckli, 200 Gramm gescheibelte, gedämpfte Champignons und 100 Gramm in Butter gedämpfte Perlzwiebelchen dazu. Diese Zutaten geben dem Gericht den eigentlichen Pfiff und sollten nicht miteingefroren werden.

Mein zweites Erfolgsgericht ist ein nach chinesischem Rezept zubereitetes *Mandelfleisch.* Dazu wird für vier Personen ein Pfund Schweinefleisch vom Hals in etwa zentimeterbreite Würfelchen geschnitten und zusammen mit reichlich feingehackter Zwiebel in Oel langsam weichgedämpft. Es braucht dazu ungefähr dreiviertel Stunden und muß während dieser Zeit fleißig gewendet und dabei mit Sojawürze beträufelt werden, bis es schön braun ist. Gegen den Schluß füge ich etwas Bouillon und ganz wenig Salz bei. Separat werden 400 Gramm gescheibelte Champignons weichgedämpft und mit Zitronensaft gewürzt. Wenn beides gar ist, werden Fleisch und Champignons vermischt, abgekühlt und zusammen eingefroren. Beim Gebrauch röste ich, während Fleisch und Pilze in der Pfanne bei kleiner Hitze auftauen, 200 Gramm geschälte Mandeln hellbraun und vermische sie kurz vor dem Anrichten mit dem fertigen Gericht, zu dem ich Wasserreis serviere.

Ich bevorzuge zum Einfrieren Gerichte, welche das Fleisch in kleinen Stücken enthalten und die sich zudem im Backofen oder in der Pfanne auftauen lassen; denn große rohe Fleischstücke, die vor dem Braten aufgetaut sein müssen, brauchen Stunden, bis sie gebrauchsbereit sind.

Reich an gewichtsregulierenden Mineralien

naturrein und leicht perlend hält Rimuss wirklich frisch. Rimuss weiß und rubin, der neue, erfrischende Edeltraubensaft findet großen Anklang – daheim in der Literflasche zu Fr. 2.45 und im Restaurant in der schmucken 2 dl Flasche. Und wenn Besuch kommt, macht der moussierende Rimuss-Party in der festlichen Flasche besondere Freude!

Hunderte von Farben

stehen der selbstschneidernden Frau, aber auch dem Gewerbe und der Industrie zur Verfügung, wenn sie nach ZWICKY Nähseide fragen.

ZWICKY-Nähseide

ist weich und geschmeidig, reissfest, elastisch. Sie lässt sich ebensogut von Hand wie auf der Maschine vernähen.

Für stets gleichbleibend hohe Qualität sorgt nicht nur unser Traditionsbewusstsein, sondern auch unsere unermüdliche Forschung, die fortwährend das noch Bessere sucht und es möglich macht. – Probieren Sie's aus!
Dann folgern auch Sie:

Ich nähe mit Zwicky

ZWICKY

Nähseide
Baumwollzwirne
Synthetics

Zwicky & Co., 8304 Wallisellen / ZH
Telefon 051 / 93 24 11

Meine Schatzkiste

Desserts

Meine Familie findet, allein wegen der *Rahmschnitten* hätte sich die Anschaffung einer Tiefkühltruhe bereits gelohnt. Ich rolle dafür Blätterteig aus zu zwei dünnen, zwölf bis fünfzehn Zentimeter breiten Streifen in der Länge des Wähenblechs. Zum Backen kehre ich das Blech um, decke es mit Aluminiumfolie und lege die Teigstreifen auf diese randlose Unterlage. Die Streifen werden mit der Gabel gut eingestupft und bei mittlerer Hitze golden gebacken. Während der Backzeit glätte ich sie ein- bis zweimal sanft mit dem Wallholz, was viel besser geht, wenn man die Blechseite ohne Rand benutzt. Nach dem Backen schneide ich mit dem Messer die Ränder ringsum gerade und bestreiche den einen Streifen mit einem Zuckerguß. Dazu habe ich hundert Gramm Puderzucker mit einem Löffel Wasser und einem Löffel Zitronensaft zu einer dickflüssigen Glasur angerührt. Den unglasierten Streifen lege ich auf ein Stück Aluminiumfolie, das etwa dreimal so groß ist wie der Streifen, und bedecke ihn gut drei Zentimeter hoch mit steifgeschlagenem Rahm, dem ich Zucker und Pulverkaffee beigefügt habe, so daß er ein deutliches Mokka-Aroma hat. Nun wird der zweite Streifen mit der Glasur nach oben sorgfältig daraufgelegt und die Folie mit ihrer delikaten Fracht sogleich in die Tiefkühltruhe gegeben, vorläufig noch offen. Geschlossen wird das Paket erst nach ein paar Stunden, wenn der Inhalt gefroren ist und weniger beschädigt wird. Beim Servieren tauche ich ein Messer in heißes Wasser und schneide damit von der gefrorenen Schnitte Streifen ab.

Zum Tiefkühlen eignen sich besonders auch selbstgebackene Torten aus mürbem Teig, die wenig Wasser enthalten und deshalb rasch auftauen. Dazu gehören Linzertorten oder die weniger bekannte *St. Galler Klostertorte:* Ich rühre 200 Gramm Butter oder Margarine schaumig und gebe, in dieser Reihenfolge, 125 Gramm Zucker, ein ganzes, großes Ei, 125 Gramm ungeschälte, geriebene Mandeln, 80 Gramm Schokoladepulver, einen Teelöffel Zimt, 300 Gramm gesiebtes Mehl, vermischt mit einem halben Päcklein Backpulver dazu. Der Teig wird sehr mürbe und läßt sich kaum auswallen, so daß man ihn besser von Hand direkt in der mit Folie ausgekleideten Springform zu einem Boden mit Rand formt. Ich brauche dazu gut zwei Drittel der Teigmasse. Der Boden wird mit Steinobstkonfitüre bestrichen – am besten finden wir Aprikosenkonfitüre – und mit einem Gitter aus dem restlichen Teig belegt, wie eine Linzertorte. Ich bakke die Torte im vorgeheizten Ofen bei mittlerer bis kleiner Hitze eine halbe bis dreiviertel Stunden und nehme sie heraus, wenn sie noch etwas weich ist. Nach dem Abkühlen wird sie in Folie eingepackt tiefgefroren. Sie läßt sich bei Zimmertemperatur in einer halben Stunde auftauen, so daß ich auch für unverhoffte Kaffeevisiten gewappnet bin.

Als beliebte Vorspeise rate ich zu Pilzschnitten. Auf gerösteten, warmen Brotschnitten Champignons oder Steinpilze émincés (küchenfertig geschnitten); dazu etwas mit dem Dosenwasser aromatisierte Rahmsauce. – Ganz fein!

Stofer
Champignons

sind bevorzugt, weil aus der
Pilz-Konserven AG, Pratteln

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, Telephon 072 9 67 11