Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 42 (1966-1967)
Heft: 10

Artikel: ...mit Quark
Autor: Schneider-Köstel, Ursula
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1079695

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

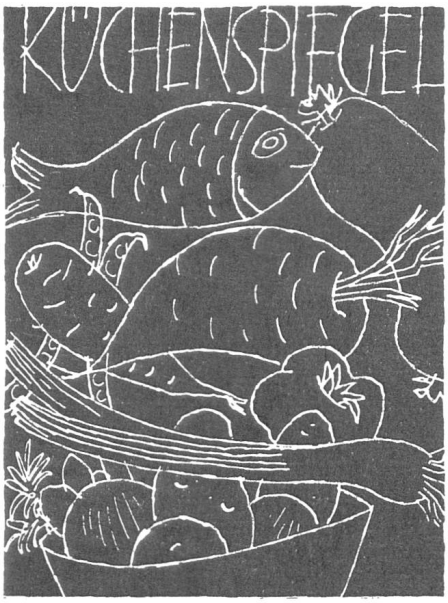
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans 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: 09.01.2026

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

... mit Quark



Von Ursula Schneider-Köstel

Kürzlich diskutierten ein paar Hausfrauen vor dem Laden über die Fleischpreise. Eine der Frauen jammerte, sie wisse wirklich nicht mehr, was sie kochen solle; so einem saftigen Fleischstück komme doch, was den Nährwert angehe, nicht bald etwas gleich, und jetzt erlaube ihr das Portemonnaie einfach nicht mehr, täglich Fleisch aufzutischen. «Wir essen auch selten Fleisch», tröstete ich sie, «und sind deswegen doch alle recht gesund.» Denn meine Familie hat lieber ab und zu einmal eine rechte Portion Fleisch als jeden Tag ein nichtiges Häppchen. «Dann essen Sie aber sicher viel Quark», meinte die Frau darauf. Das stimmte haargenau – nur war mir das bis dahin nie bewußt geworden.

Als Kind fand ich Quark etwas Schreckliches. Zu jener Zeit gab es verhältnismäßig wenig Kühlschränke; sie hießen übrigens damals Eisschränke, weil sie mit Eisbrocken gekühlt wurden. Ein- bis zweimal wöchentlich fuhr der von Pferden gezogene Brauereiwagen vor das Haus und lieferte frisches Eis. Da jedoch, wie gesagt, die wenigsten Haushaltungen über einen solchen Schrank verfügten, kam es an heißen, schwülen Sommertagen hin und wieder vor, daß die Milch gerann. Meine Tante, bei der ich oft in den Ferien weilte, pflegte aus dieser sauer gewordenen Milch – ich glaube, indem sie sie erwärmte und dann die Flüssigkeit durch ein Leinentüchlein ablaufen ließ – Quark herzustellen; wir nannten ihn «Bibelichäs». Mit etwas Salz und Schnittlauch vermischt wurde die flockige, weißgelbliche Masse von der Familie meiner Tante mit Genuß verzehrt, während es mir schon allein vom Geruch dieser Speise übel wurde. Ich benahm mich deshalb, wenn solcher Quark aufgetragen wurde, bei Tisch mit Absicht unartig, damit ich zum Essen in die Küche geschickt wurde und dem mir unangenehmen Geruch und Anblick entrinnen konnte.

Später, als junges Mädchen, war ich einmal bei einer Freundin eingeladen. Wir tollten im Garten herum, und als wir erhitzt zum Zvieri erschienen, stand auf dem Tisch eine große Schüssel bereit, gefüllt mit einer zartgrünen Crème. Sie schmeckte wunderbar erfrischend, und als ich mich bei der Hausfrau erkundigte, was das sei, erklärte sie, die Speise heiße Maika, sei russisch und bestehe aus Quark, vermischt mit Rhabarbermus. So hatte ich ohne es zu merken den mir verhaßten Quark gegessen – und herrlich gefunden. Allerdings hatte es sich dabei nicht um selbsthergestellten Quark gehandelt, sondern um feineren, im Laden gekauften.

Inzwischen habe ich die russische Speise schon oft selber zubereitet, zum Vergnügen meiner eigenen Kinder. Das Rezept ist einfach:

Maika

Zutaten: 1 kg Rhabarbern, ½—1 dl Wasser, 1 Päcklein Vanillezucker, Grießzucker nach Bedarf, 500 g Rahmquark, 4—5 Eßlöffel Kaffeerahm.

Die Rhabarbern werden gerüstet, kleingeschnitten und mit Wasser, Vanillezucker und dem je nach Säure der Rhabarbern noch nötigen Zucker weichgekocht. Ich lasse sie abkühlen und vermische sie vor dem Essen mit Rahmquark und Kaffeerahm, die ich zusammen schaumig gerührt habe.

Solchen mit Kaffeerahm schaumig gerührten Quark kann man je nach Jahreszeit mit fast allen Früchten vermengen. Lediglich von Äpfeln und Zwetschgen würde ich abraten, da sie sich rasch verfärben und unappetitlich aussehen. Aprikosen, Erdbeeren und Bananen schlage ich mit dem Mixer fein, Himbeeren und Brombeeren zerdrücke ich mit einer Gabel, ebenso Johannisbeeren. Da im Mixer ihre kleinen Kernchen nur zersplittert und nicht richtig zerschlagen werden, würden die Splitterchen dann in der Crème unangenehm auffallen.

Quark ist aber auch in anderen Gerichten längst ein fester Bestandteil meiner Küche geworden. Daß er mit Salz oder Streuwürze und je nach Jahreszeit mit Zwiebeln, Schnittlauch oder viel gehackten Kräutern vermischt einen herrlichen Brotaufstrich, hauptsächlich für dunkles Brot, ergibt, dürfte jeder Hausfrau bekannt sein. Auch zu Geschwellten kann ich mir nichts Besseres vorstellen. Eine aparte Variante habe ich von meinen griechischen Nachbarn übernommen:

Quark mit geraffelter Gurke

Ich raffle eine kleine, geschälte Gurke auf der Bircherraffel in ein Schüsselchen und schütte das Wasser, das sich sofort bildet, ab. Die geraffelte Gurke vermische ich mit einem Mödeli Quark und etwas Streuwürze.

Ich habe mich einmal belehren lassen, daß Quark nicht nur die billigste Eiweißquelle sei, sondern daß dieses Eiweiß vom Körper auch besonders gut aufgenommen werden könne, da es im Quark bereits gespalten vorkomme. Der spezielle Wert des Quarks, der eigentlich ein Frischkäse ist, liegt in seinem hohen Gehalt an hochwertigem Milcheiweiß, an Mineralsalzen (Kalk, Phosphor) und Vitaminen. – Ich verwende Quark häufig auch zu Aufläufen, es dünkt mich, sie werden nicht nur luftiger, sondern vor allem leichter verdaulich.

Käseauflauf

Zutaten: ½ l Milch, 250 g altes Brot, 150 g Rahmquark, 1 Ei, 250 g geriebener Emmentaler, weißer Pfeffer, Streuwürze, 10 g Butter.

Ich koche die Milch auf, gieße sie über das kleingeschnittene Brot, lasse dieses aufquellen und treibe es darnach durchs Passevite. Den Rahmquark verrühre ich mit dem Ei, menge Brotmasse und Käse darunter, würze

... mit Quark

mit frischgemahlenem Pfeffer und Streuwürze und gebe die Masse in eine flache gebutterte Auflaufform. Oben drauf verteile ich ein paar Butterflöckchen, bevor ich die Form in den gut warmen Ofen schiebe, wo ich den Auflauf während etwa 40 Minuten backen lasse. Mit einer Schüssel Salat ergibt das ein nahrhaftes Mittagessen.

Für eine berufstätige Freundin, die Vegetarierin ist und manchmal zum Nachtessen zu uns kommt, habe ich ein weiteres Quarkgericht erfunden:

Quarkauflauf mit Erbsen

Zutaten: 500 g Speisequark, 1 dl Kaffeerahm, 1 Ei, 50 g geriebener Käse, Streuwürze, 1 Büchse Erbsen (500 g) oder das gleiche Quantum frische, gekochte Erbsen.

Zuerst rühre ich den Speisequark mit dem Kaffeerahm glatt und vermische ihn dann mit allen übrigen Zutaten. Verwende ich Büchsenerbsen, so gieße ich das Wasser ab. Die Masse sollte nicht dicker sein als Omelettenteig. In einer flachen Auflaufform lasse ich das Ganze im Backofen in schwacher Hitze während einer halben Stunde eher stocken als backen; dabei suche ich zu vermeiden, daß sich eine feste Kruste an der Oberfläche bildet, das Gericht wird wie eine luftige Omelette.

Zu meinem Repertoire gehört natürlich auch ein süßer Quark-Auflauf:

Apfel-Quark-Auflauf

Zutaten: 2 Eier, 100 g Zucker, 2 Eßlöffel Grieß, 1 Teelöffel Backpulver, 250 g Rahmquark, 1 Messerspitze Zimt, Saft einer Zitrone, 1 dl flüssiger Rahm, 5 geschälte, geriebene Äpfel.

Man rührt Eier und Zucker schaumig, mischt alle weiteren Zutaten darunter und füllt die Masse in die gebutterte Auflaufform. Im Ofen läßt man das Dessert während einer guten halben Stunde in mittlerer Hitze backen. Der Auflauf schmeckt heiß ausgezeichnet, doch auch die kalten Resten verschwinden rasch – wenn überhaupt etwas übrig bleibt.

Meine Familie ißt gerne Wähen, doch schätzt sie, was die Sorte angeht, ein wenig Abwechslung. An keine Saison gebunden ist man mit der

Quarkwähe

Zutaten: 250 g Wähenteig, 150 g Rahmquark, 200 g Speisequark, 5 Eßlöffel Kaffeerahm, 1 Ei, 4 gestrichene Eßlöffel Zucker, 1 Handvoll Weinbeeren.

Ich belege ein Wähenblech von 26 Zentimeter Durchmesser mit dem ausgewallten Teig. Quark und Kaffeerahm werden gut verrührt, das verklopfte Ei, Zucker und Weinbeeren beigegeben. Ich gieße die Masse aufs Blech, lasse die Wähe bei 250 Grad Hitze 30 Minuten backen und serviere sie meist lauwarm, weil mich dünkt, daß sie so am besten schmeckt.

In einer kleinen Kaffeestube im Schwarzwald habe ich die beste Quarkcrèmetorte gegessen, die man sich überhaupt vorstellen kann. Nirgends sonst habe ich eine ähnliche Quarkdelikatesse gefunden. Auf mein Rühmen hin hat mir die freundliche Besitzerin das Rezept verraten. Wenn ich viele Gäste erwarte, backe ich diese Torte. Sie gibt sehr gut aus, sollte aber frisch auf den Tisch kommen.

Quarkcrèmetorte

Zutaten zum Teig: 250 g Mehl, 100 g Zucker, 50 g Butter, 2 Eigelb, 2 Eßlöffel Rahm, 1 Gläschen Kirsch, das Abgeriebene einer halben Zitrone.
Zutaten zur Füllung: 750 g Speisequark, 300 g Zucker, 4½ dl Rahm, 1 Päcklein Vanillezucker, 10 Blatt weiße Gelatine, 2—3 Eßlöffel Milch, 2 Eiweiß, 2 Eßlöffel Schokoladepulver.

Aus Mehl, Zucker, Butter, Eigelb, Rahm, Kirsch und Zitronenschale bereite ich einen Mürbeteig zu, den ich eine Stunde kaltstelle. Dann rolle ich ihn zu einem gleichmäßig dicken Boden aus, lege ihn in die Springform, steche mit der Gabel einige Male hinein und backe ihn hellbraun.

Unterdessen verrühre ich den Quark mit Zucker, Vanillezucker und zwei Deziliter flüssigem Rahm. Die gewaschene Gelatine löse ich in der erhitzten Milch auf und mische sie sorgfältig unter die Quarkmasse. Den restlichen Rahm schlage ich steif, ebenso die zwei Eiweiß, und ziehe darauf beides unter die Quarkmasse.

Den gebackenen, ausgekühlten Tortenboden lege ich auf eine Platte. Darum herum stelle ich den mit einem Pergamentpapier ausgeschlagenen Ring der Springform. Jetzt verteile ich die Quarkcrème gleichmäßig auf dem Tortenboden und stelle das Ganze an die Kühle. Vor dem Servieren entferne ich den Springformring, wobei ich die Torte am Rand zuerst mit einem Messer etwas löse, und zuletzt bestreue ich mein Werk mit Schokoladepulver.

Wer nicht genau weiß, worum es sich handelt, stellt sich unter «Pallatschinken» meist etwas Falsches vor. Ich habe bis jetzt nicht herausgefunden, wie das aus Österreich stammende Gericht zu seinem Namen kam.

Pallatschinken

Zutaten zu den Omeletten: 250 g Mehl, 2 Eier, wenig Salz, 2—3 dl Flüssigkeit (halb Milch, halb Wasser), Butter oder Fett zum Backen.

Zutaten zur Füllung: 350 g Speisequark, 1 dl Kaffeerahm, 2 Eßlöffel Zucker, 2 Eßlöffel Korinthen, das Abgeriebene einer Zitrone.

Ich klopfe die aufgeführten Omelettenzutaten zu einem glatten Teig, den ich mindestens eine halbe Stunde ruhen lasse. Bevor ich mit dem Backen anfange, verrühre ich den Quark mit Rahm, Zucker, Korinthen und Zitronenschale.

Im heißen Fett backe ich dünne Omeletten, die ich, wenn sie fertig sind, an die Wärme stelle. Sobald ich allen Teig verbacken habe, breite ich eine Omelette flach auf einer Platte aus, bestreiche sie mit Quarkmasse, decke die nächste Omelette darüber, gebe wieder Quark darauf, und das geht so weiter, bis Quark und Omeletten aufgebraucht sind. Zuoberst sollte eine Omelette sein. Bei Tisch schneidet man den Omelettenturm in

Stücke wie eine Torte. Trotz der heißen Omeletten ist das Gericht – der kühlen Füllung wegen – recht erfrischend und bei uns auch an wärmeren Tagen sehr beliebt.

Nach all den süßen Dingen möchte ich zum Schluß wieder ein etwas pikanteres Rezept aufführen. Ich habe die Speise bei einer Bekannten gegessen, die mit einem sehr bescheidenen Haushaltungsgeld eine große Kinderschar sattbringen muß.

Hörnli an pikanter Fleischsauce

Zutaten: 400 g Hörnli, Salzwasser, 3 Eßlöffel Öl, 300 g gehacktes Rindfleisch, 1 große gehackte Zwiebel, 2 feingehackte Knoblauchzehen, 1—2 dl Wasser, 500 g Quark, Salz-, Pfeffer, feingehackter Peterli.

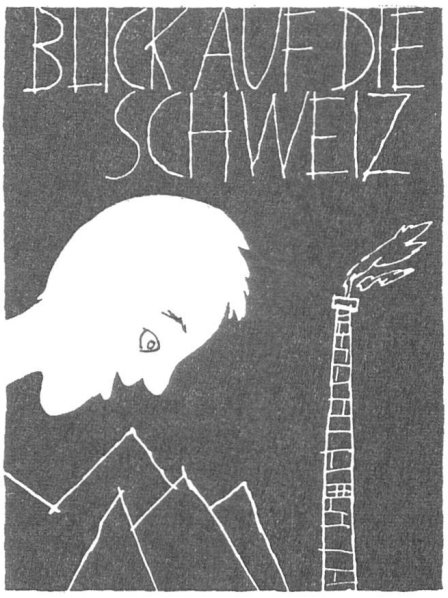
Die Hörnli koche ich wie gewohnt in reichlich Salzwasser weich. Unterdessen brate ich im Öl das Fleisch an, dünste Zwiebel und Knoblauch mit, lösche mit dem Wasser ab und lasse das Fleisch garköcheln. Den Quark verrühre ich mit Salz, Pfeffer und Peterli. Die fertiggekochten Hörnli richte ich in eine tiefe Schüssel an. Dann vermenge ich Fleisch und Quark und gieße die Masse sofort über die Hörnli. Hörnli und Fleisch sollten dabei gut heiß sein, da der Quark das Gericht ein wenig abkühlt.

Seraina, 5jährig, auf ihrer ersten Bergtour, war schon sehr müde. Da begegnete uns ein Herr, freundlich auf italienisch grüssend. Seraina: «Mami, weisch du was de Italiener tänkt hät?» Ich verneine. «Er hät tänkt, isch das ä tummi Mueter, wo ä so chlyses Chind ä so hööch ufä schleipft!»

H. v. P. in St. M.

Oskar Reck

Lehren



Die dramatischen Ereignisse im Nahen Osten mußten hierzulande nicht nur hohe Wellen werfen, weil viele Schweizer Israel aus eigener Anschauung kennen und die Sympathie für dieses unablässig bedrohte Volk bei uns verbreitet ist; wir wurden überdies und mit besonderem Nachdruck auch zu Überlegungen und Vergleichen herausgefordert, die sich auf unsere gegenwärtigen außen- und wehrpolitischen Auseinandersetzungen beziehen.

Bereits der Auftakt zum blutigen Kampf hatte seine Nebenwirkungen auf einen permanenten Gesprächsstoff der letzten Monate – die Diskussion nämlich über Sinn und Problematik eines schweizerischen «Blauhelm»-Kontingents. Was sich im Gaza-Streifen mit den «friedenserhaltenden Truppen» der Vereinigten Nationen ereignete, war für die zwielichtige Stellung dieser Verbände und den Zustand der Uno durchaus bezeichnend. U Thants einsamer Beschluß, seine Friedenshüter genau im Augenblick wegzuziehen, da ihre Wirksamkeit ernstlich auf Probe stand, ist nicht nur als ein Akt ängstlicher Voreiligkeit, sondern mehr noch als eine Folge ungeklärter Rechts- und Kompetenzverhältnisse zu begreifen. Die «Blauhelme», völlig unzureichend bewaffnet und überdies von unterschiedlicher Ausbildungsqualität, hatten keine Kampfkraft; sie boten nur eine moralische Präsenz, die erst noch an der Zustimmung einer Figur wie Nasser hing. Daß U Thant, ohnehin kein Mann der harten Entschiedenheit und erst noch durch entmutigende Erfahrungen im New Yorker Glaspalast gelähmt, unter derartigen Voraussetzungen die Bewährungsprobe schon gar nicht erst wagte, ist zumindest verständlich.

Völlig plausibel wird nun aber, was unsere eigenen Auseinandersetzungen über eine «aktivere Außenpolitik» angeht, die Haltung derer, die sich – wie nicht zuletzt auch der Schweizer Spiegel – mit Max Petitpierre in den letzten Monaten entschieden gegen die Entsendung schweizerischer «Blauhelme» in die Rutschgebiete der Uno gewandt haben. Von einem sinnvollen Einsatz zugunsten der Friedenssicherung kann so lange unmöglich die Rede sein, als jede derartige Uno-Mission die gutwillig antretenden Mannschaften in einen düpierten Haufen zu verwandeln droht, sobald die Stunde der Bewährung schlägt. Mit diesen Hinweisen ist hingegen nicht zugleich jeder Wunsch zu tätiger Solidarität abzutun. Die im Nationalrat eingebrachte Motion Kurt Furglers etwa, die auf die Schaffung von Hilfstruppen für Katastrophenfälle und für die Verwendung in kriegsversehrten Gebieten zielt, verdient eine genaue und positive Prüfung. Dabei hat man sich im vorneherein klar darüber zu sein, daß es risikofreie Unternehmungen solcher Art überhaupt nicht geben kann: zu unterscheiden ist allein zwischen dem sinnvollen und dem fahrlässigen Risiko.

Die nämliche Unterscheidung gilt für ein parlamentarisches Traktandum auch der vergangenen Session: die Entwicklungshilfe. Im Falle Algeriens, dessen Regierung sich mit Truppen und Waffen für Nasser engagierte, war füglich zu fragen – und die Frage auch gleich zu beantworten –, ob Entwicklungshilfe für Kriegsgurgeln sich rechtfertige. Die Problematik der Unterstützung wirtschaftlich und sozial zurückgebliebener Völker ist so offenkundig und die Zahl grotesker und empörender Fehlschläge so groß, daß der gute Wille immer wieder zu versiegen droht. Dennoch: die Not ist da, die Aufgabe bleibt; doch verbindet sie sich auch hier mit der Pflicht, die ohnehin geringen Mittel auf übersicht-