

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 42 (1966-1967)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Grand Chef des Grillades  
**Autor:** H.P.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1079709>

#### **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>**

# Grand Chef des Grillades

Von H. P.



ch muß vorausschicken, daß ich mich keineswegs zur Kategorie der sogenannten Hobby-Köche zähle. Meine Frau ist eine viel zu begabte Köchin, als daß ich ihr ins Handwerk pfuschen möchte. In einer kulinarischen Sparte aber bin ich, ohne diese Ehre eigentlich zu suchen, zum zuständigen Spezialisten in unserer Familie geworden: Ich bin «Chef des Grillades».

Das fing ganz harmlos an. Seit meiner Bubenzzeit mache ich fürs Leben gern ein Feuerlein. Und obwohl ich nie Pfadfinder war, beherrsche ich diese Kunst nach den feinsten Regeln: ich brauche prinzipiell nie mehr als ein Zündholz. So habe ich denn auf unseren Sonntagswanderungen immer gefeuert, zuerst zusammen mit meiner Frau, später unter begeisterter Mitwirkung der Kinder. Wir brieten Wienerli und Cervelats an unserem Feuer, legten etwa noch Kartoffeln oder Äpfel in die heiße Asche und schwelgten.

Bis zu einem Sonntag, an dem eigentlich kein Picknick geplant war, und wir dann bei einer plötzlichen Wetterbesserung doch loszogen. Meine Frau hatte keine Würste eingekauft, und so packten wir statt dessen die vorhandenen Huftblätzli ein. Wir steckten die dünnen Blätzli an grüne Ruten (nach System Stecknadel: auf der einen Seite hinein, auf der andern heraus) und brieten sie über der Glut. Sie wurden für uns zur kulinarischen Offenbarung, und damit war der Wunsch nach Höherem in unsere Würsteseligkeit eingedrungen. Beim nächsten Picknick brieten wir Schweinskotelette, auf einem Rost, den ich aus grünen Ästen über einer Feuergrube gebaut hatte.

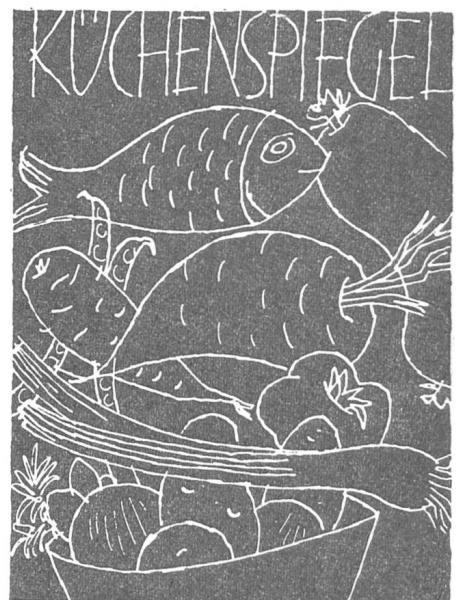
Zum Geburtstag schenkte mir dann meine Familie einen zusammenklappbaren, leichten Gitterrost zum Mitnehmen. Später kauften wir uns einen Gartengrill, um unserer neuen Leidenschaft auch zu Hause frönen zu können. Er besteht aus einer Feuerschale auf Füßen und einem in der Höhe verstellbaren Rost. Ich halte

dieses einfache System auch heute noch für vollkommen genügend, um darauf auch die raffiniertesten Genüsse zuzubereiten. Alle weiteren Schikanen, wie automatische Drehspieße, sind technische Spielzeuge für Leute, die so etwas gern haben. Auch die neckischen Kochmützen und bunten Männeršürzen überlasse ich lieber amerikanischen Daddies. Als wir dann unsere Wohnung umbauten, erhielt sie als größten Luxus ein Cheminée, und seither zähle ich mich überzeugt zu den Könnern im Fach der Grillologie. Daß ein Mann eher dazu prädestiniert ist als eine noch so kochbegabte Frau, liegt an den Grundvoraussetzungen der Grillkunst. Dazu gehören:

## Eine rechte Glut

Zuerst braucht es ein zünftiges Feuer aus Kleinholz, auf das dann Holzkohlen kommen oder Scheiter aus einem langsam brennenden Holz wie Buche oder noch lieber Birke. Sehr gut, aber bei uns viel zu teuer, sind die amerikanischen Hickory-Würfel. Holzkohlen gibt es in zwei Sorten: gewöhnliche, die relativ rasch brennen und entsprechend schneller verglühen und sogenannte Eier-Holzkohlen, die länger brauchen zum Anbrennen und dann auch viel länger Glut spenden. Es gibt Leute, welche auf Holz verzichten und die Holzkohlen direkt anzünden mit Hilfe von Anzündern oder Meta-Tabletten (letztere sollen sich am besten bewähren); mir scheint, sie verzichten auf einen großen Teil des Vergnügens. Wichtig ist nur eines: Geduld. Es darf wirklich nur noch Glut da sein, was bei einem Feuer aus gewöhnlichen Holzkohlen mindestens eine halbe Stunde dauert, bei Eierkohlen gegen eine Stunde und bei einem reinen Holzfeuer von anderthalb Stunden an aufwärts, je nach Größe der Scheiter. Wer ganz ausgehungerte Gäste hat, kann den Holzkohlen mit dem Föhn etwas nachhelfen.

Flammen verkohlen das Fleisch, und schon kleine Flämmlein können seinen Geschmack verderben. Deshalb sollten während des Bratens kleine



Stichflammen aus tropfendem Fett sofort mit ein paar Wassertropfen gelöscht werden. Ich brauche dazu das Sprühfläschlein, das meine Frau sonst zum Einsprengen der Bügelwäsche verwendet. Nichts Verhängnisvoller als wenn mitten im Braten die Glut ausgeht, also lieber zu großzügig einheizen, als zu wenig.

Noch ein paar Finessen: Im Waadtland aß ich einmal Fleisch, das auf einer Glut aus trockenen Rebstäcken gebraten wurde; das Aroma war unvergleichlich. Ein Tessiner Freund legt gegen Schluß der Bratzeit ein Büschel Thymian und einen Rosmarinzweig auf die Glut, und zwar nimmt er frische, nicht etwadürre Kräuter, damit sie glimmen und nicht aufflammen. Mein eigener Geheimtip: Ich schäle die Rinde von einem Birken scheit und lege sie während der letzten zehn Minuten auf die Glut. Sie entwickelt ein weißes Räuchlein, dessen herrlicher Duft sich dem Fleisch mitteilt.

## Mut zum Würzen

Gegrilltes Fleisch, vor allem in größeren Stücken, verträgt sehr viel Gewürz, also: Senf (am liebsten den scharfen Meerrettichsenf aus Dijon), Pfeffer (wir lieben den kräftigeren, schwarzen, der unmittelbar vor Gebrauch grob gemahlen oder mit dem Teigroller auf einem Brett zerquetscht wird) und Kräuter (Thymian, Rosmarin, Estragon, Majoran).

Man kann die getrockneten Kräuter mischen (es gibt eine vorzügliche «Italienische Kräutermischung» einer bekannten Firma und ein ebenso gutes «Geflügelgewürz». Manchmal sollte

Grillades

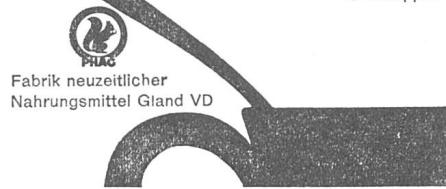
Die Tasse

# NEUROCA

am Morgen  
und am Abend  
bekommt den Kindern  
und schmeckt den Eltern

**NEUROCA** das köstlich kräftig schmeckende Familiengerränk aus wertvollen Getreidekörnern und Früchten ohne chemische Zusätze bereitet, wird einfach in heissem Wasser oder Milch aufgelöst.

Kleine Dose für ca. 30 Tassen Fr. 1.30  
Große Dose für ca. 75 Tassen Fr. 3.—  
Die Tasse NEUROCA kostet nur  
3-4 Rappen



Betty Knobel

## Dänische Reisebriefe

Illustrationen von Werner Lauper. Fr. 4.80 — Die Fröhlichkeit und liebenswürdige Gastfreundschaft der Dänen zu Stadt und Land, ihre aufgeschlossene Art, findet in diesen Briefen Niederschlag. Wir erleben mit Betty Knobel das bekannte und das unbekannte Dänemark auf reizvolle Art.

Schweizer Spiegel Verlag Zürich

Naturein, bekömmlich, gesund, leicht... mit einem Wort: **fabelhaft** ist



...und der OBI-Depositär bringt ihn gerne franko ins Haus — immer gleich einen ganzen Harass, es ist so praktisch!

Verlangen Sie die Adresse des nächsten OBI-Depositärs bei

obi 9220 Bischofszell  
Tel. 071 / 81 22 11 (Tag+Nacht)

man aber auch ein einzelnes Kräutlein zu seiner vollen Geltung kommen lassen, besonders wenn man es frisch erhält, und zum Beispiel einem Huhn einen großen Zweig Estragon in den Bauch legen, einen Fisch mit Dill füllen oder ein mit Senf bestrichenes Schweinsfilet dick mit frischen Rosmarinneedeln belegen (frische Nadeln verbrennen nicht wie die dünnen, sondern werden herrlich knusprig). Auch Knoblauchpulver bewährt sich, doch muß man dazu seine Gäste kennen.

Salz gebe ich erst zu den fertigen Grilladen auf den Tisch, und meist wird es gar nicht mehr gebraucht. Wichtig ist, daß man Senf, Pfeffer und Kräuter mit dem Messerrücken oder von Hand kräftig ins Fleisch einmassiert, und zwar mindestens eine Stunde vor dem Braten, lieber länger. Ein wenig Öl darübergießen kann die Sache nur noch verbessern.

### Marinaden sind Ansichtssache

Viele Könnner schwören darauf, das Fleisch vor dem Braten einzulegen. Ich finde, ein zartes, gut gewürztes Stück Rindfleisch läßt sich in seiner Vollkommenheit auch durch eine Marinade nicht mehr verbessern. Ein nicht absolut zartes Stück dagegen gewinnt durch Einlegen in einer stark ölhaltigen Marinade, wenn es lange genug darin liegenbleibt, also etwa über Nacht im Kühlschrank. Bei Schweinefleisch kann man mit einer Marinade neuartige Effekte erzielen, die trotz ihrer Ungewöhnlichkeit den meisten Leuten schmecken, und bei Lammfleisch, etwa einem Gigot, gehört sie meiner Meinung nach unbedingt dazu.

Marinade für mageres Fleisch (Rind, Lamm). Es gibt Dutzende von Spielformen, doch die Grundzutaten bleiben sich gleich: Öl (am besten finde ich kaltgepresstes Olivenöl) wird vermischt mit Weißwein und/oder Essig oder Zitronensaft. An Stelle des Weißweins habe ich auch schon erfolgreich experimentiert mit Sherry, trockenem weißem Vermouth und Cognac. Gut die Hälfte der Flüssigkeit sollte aus Öl bestehen. Dazu kom-

men je nach Laune und Fleischart Senf, Salz, Pfeffer, flüssige oder Streuwürze, Worcester-, Soja- oder Tabascosauce, sehr fein gehackte Zwiebel oder Knoblauch und beliebige, frische oder trockene Kräuter. Experimentieren und variieren, bis man schließlich eine Mischung stolz «maison» nennen kann! Die Quantität richtet sich nach der Menge des Fleisches: eine große Tasse Marinade reicht etwa für vier Portionenstücke; für einen Gigot brauche ich einen guten Liter Flüssigkeit. Eine Marinade lohnt sich nur, wenn das Fleisch ein paar Stunden darin liegen kann und während des Bratens alle fünf Minuten damit bestrichen wird, am besten mit Hilfe eines breiten Pinsels.

Marinade für fettes Fleisch (Schwein; eignet sich auch für Geflügel) enthält ähnliche Zutaten, doch kein Öl, dafür Zucker.

Amerikanische Barbecue-Sauce besteht aus einer halben Tasse Essig, einer Viertel Tasse Rohzucker, einer halben Tasse Ketchup oder Tomatensaft, Senf, Pfeffer oder Paprika, Chilipulver oder Tabascosauce (die beiden letzten Zutaten sind sehr scharf; notfalls kann man sie auch weglassen).

Fernöstliche Sauce entsteht zur Hauptsache aus Ananassaft, Zitronensaft, Sojasauce und Knoblauchpulver mit den oben erwähnten Gewürzen.

Wenn man diese Marinaden für Huhn verwendet, bestreicht man dieses abwechselnd mit Sauce und mit flüssiger Butter. — Schweinefleisch (also Stücke vom Filet, Kotelette oder dicke Schinkenscheiben), das während des Bratens fleißig mit einer solchen süß-sauren Sauce bestrichen wird, erhält eine herrlich pikante braune Kruste.

Noch eine Kuriosität: Ein Freund, der von Beruf Zahnarzt ist, spritzt seinen Brathähnern Cognac mit einer Spritze ins Fleisch. Es tut weh zum Zusehen, aber es wird sehr gut!

### Respekt vor der Uhr

Wichtiger als alle raffinierten Saucen ist die richtig bemessene Bratzeit, es sei denn, man möge halbroses oder

schuhsohlenhartes Fleisch. Nun kann meine Frau zwar ein großartiges Chicken Curry mit zwölf Beilagen zubereiten, aber kein Vier-Minuten-Ei. Ihre Frühstückseier sind meist entweder flüssig oder hart, weil sie eben nach Intuition kocht und nicht nach Zeit.

Ich hingegen bin in den Anfängen unserer Grillzeit streng wissenschaftlich vorgegangen: Von jedem gebratenen Stück notierte ich Art und Gewicht des Fleisches, ungefähre Dicke des Stücks und ideale Bratzeit. Das erspart einem viel Nervosität, bis man die Zeiten einmal «im Griff» hat. Die bei den folgenden Rezepten angegebenen Bratzeiten entsprechen also genauen Erfahrungswerten, wobei man berücksichtigen muß, daß je nach Art des Grills und Intensität der Glut diese Werte leicht variieren.

Kleinere Stücke bis zu etwa zwanzig Minuten totaler Bratzeit gehören dicht über die Glut, also mit einem Abstand von fünf bis zehn Zentime-

tern; größere Stücke, sofern sie nicht durch Aluminiumfolie geschützt sind, werden zuerst dicht über der Glut allseitig kurz angebraten und brauchen anschließend eine Distanz von fünfzehn bis fünfundzwanzig Zentimetern.

*Rindfleisch*, also Filet, Entrecôte oder Huft sollte nach meiner Überzeugung innen noch leicht blutig (also saignant) oder höchstens zartrosa (à point) sein. Wer durchgebratenes Fleisch liebt, würde besser Gulasch essen!

Auf unserem Grill brauche ich pro hundert Gramm Fleisch ziemlich genau fünf Minuten, damit es noch ganz leicht saignant ist. Also benötigt ein Entrecôte von zweihundert Gramm zehn Minuten, ein Chateaubriand von vierhundert Gramm zwanzig usw. Bei kleineren Stücken die Zeit lieber etwas knapp bemessen, bei sehr großen ein wenig zugeben. Alle fünf Minuten wenden, also kleine Stücke einmal, größere mehrmals. Ich brate lieber ein großes Stück als mehrere klei-

ne: Es wird außen knuspriger und innen saftiger.

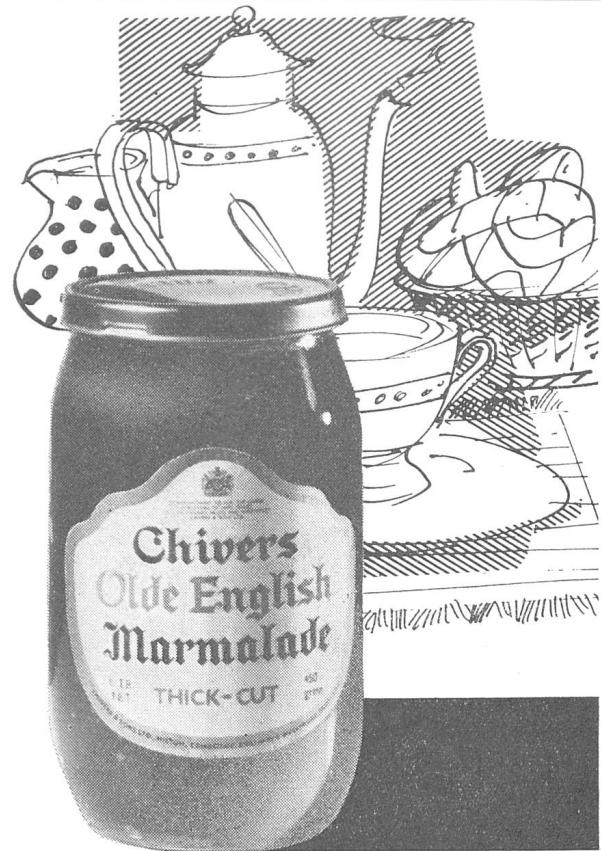
*Schweinefleisch* muß durchgebraten sein, das heißt im Idealfall gerade noch eine Spur rosa zuinnerst. Für dicke Kotelette von zweihundert Gramm rechne ich dafür eine Viertelstunde. (Kaufen Sie durchzogene Kotelette, auch wenn Sie sonst mageres Fleisch vorziehen – sie werden viel saftiger!) Ein ganzes Schweinsfilet braucht vierzig Minuten. (Dickes Ende dort plazieren, wo die Glut am heißesten ist.) Ganz vorzüglich wird auch ein Schweinebraten vom Hals, den Sie vom Metzger ausbeinen und rollen lassen. Für ein Pfund Braten rechne ich eine gute halbe Stunde Bratzeit, für ein Kilo gut fünfviertel Stunden. Achtung: Stichflämmchen löschen!

*Kalbfleisch* habe ich bis jetzt noch gar nicht erwähnt. Das beruht auf meiner persönlichen Vorliebe. Zum gleichen Preis bekomme ich nämlich erstklassiges Rindfleisch, das auf dem Grill viel kräftiger im Geschmack und

Chivers Olde English  
Marmalade  
Keine gewöhnliche, sondern  
eine besonders feine Kon-  
fitüre. Sie ist von Chivers,  
und das heißt etwas.  
Das Geheimnis: sie ist nach  
echt englischem Hausrezept  
hergestellt. Wer sie einmal  
versucht, bleibt dabei.

# Stofer

Pilz-Konserven AG, Pratteln





### «Nein, danke -

ich rauche nicht mehr und fühle mich wohl dabei.»  
«Wie haben Sie dies bei Ihrer Leidenschaft zur Zigarette fertiggebracht?»  
«Ganz einfach und mühe los mit

### NICOSOLVENS

der ärztlich empfohlenen Nikotin-Entgiftungskur.  
Bitte denken auch Sie an Ihre Gesundheit und machen Sie es wie ich.»

Aufklärende Schriften unverbindlich durch die Medicalia, 6851 Casima/Tessin

### Grillades

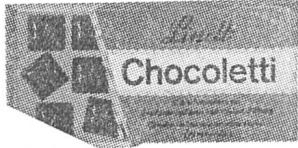
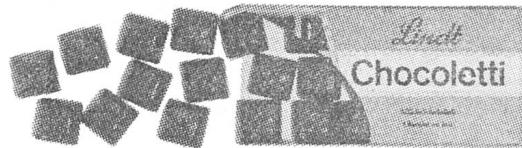
saftiger wird. Einmal aber habe ich in einem mutigen Experiment einen vorzüglichen Kalbsbraten gemacht: Zuerst legte ich den gerollten Braten in eine brodelnde Bouillon mit Suppengemüse und kochte ihn halbweich. Da es eilte, brauchte ich den Dampfkochtopf und somit nur eine gute Viertelstunde Zeit. (Achtung, das Ventil nicht ganz hochkommen lassen, sonst spritzt es!) Den abgetrockneten Braten bestrich ich mit Senf, Rosmarin und Öl und briet ihn während zwanzig Minuten auf der Glut. Er wurde außen knusprig und innen butterweich und saftig, und bis er so weit war, gab es erst noch eine gute Fleischsuppe.

### Rettung in der Not

Wenn Sie ein großes Stück zu nahe an die Glut gelegt haben und es dunkelbraun wird, ehe die Bratzeit um ist, können Sie es retten, indem Sie es in Aluminiumfolie einschlagen und so fertig garen. Das sollten Sie aber wirklich nur in höchster Not tun. Wenn Sie Fleisch in Folie braten wollen, können Sie dazu gerade so gut den Backofen benützen, denn Ihr Fleisch bekommt so von der Holzglut weder das Aroma noch die Knusprigkeit. Eine Ausnahme bilden nur Stücke, die sehr lange brauchen, bis sie durch sind und deshalb auf einem Grill ohne Drehspieß immer in Gefahr stehen, zu verkohlen, ehe sie gar sind.

Ein Lammigot zum Beispiel braucht mit einem Durchschnittsgewicht von zwei Kilo gut anderthalb Stunden, um à point zu werden (zwei Stunden zum Durchbraten). Für eine größere Gesellschaft ergibt es aber ein herrliches und nicht gar so teures Mahl. Hier helfe ich mir mit Folie. Ich spicke das Fleisch reichlich mit Knoblauchzehen, das heißt ich mache mit dem Schnitzer kleine Einschnitte und stecke die geschälten Zinken hinein. Knoblauchgegner können sie vor dem Essen ja wieder entfernen – aber hier gehört ihr Aroma einfach dazu. Über Nacht kommt es in eine Marinade für magres Fleisch. Die Engländer würzen Lammfleisch gerne mit Minze, mich

# Lindt 4X Chocoletti



BUFFET  
H B  
ZURICH

In unseren drei Grossküchen sind rund 100 Köche stets bemüht, den einfachen bis zu den verwöhntesten Ansprüchen gerecht zu werden.

erinnert dieses Kraut eher an Kinderteelein, und ich ziehe deshalb Rosmarin vor. Vor dem Braten wickle ich den Gigot in ein gutverschlossenes, doppelschichtiges Folienpaket und lasse ihn während einer Stunde über starker Glut weichwerden, unter mehrmaligem Wenden. Dann packe ich ihn auf einer Fleischplatte aus, die den Saft auffängt (Achtung, Handschuhe), bestreiche ihn gut mit Marinade und lasse ihn ohne Folie während dreißig bis fünfundvierzig Minuten über der Glut knusprig werden, wobei er alle fünf Minuten mit Marinade bepinselt wird. (Lammkotelette übrigens lieben die gleiche Marinade, sind aber schon in knapp zehn Minuten à point.)

*Poulets* sind für Grillköche ohne Bratspieß Sorgenkinder. Ein Brathuhn von einem Kilo braucht eine gute Stunde zum Garwerden, und seine Haut verbrennt leicht dabei. In der Folie wird es nur weich, aber nicht knusprig, und packt man es in der Halbzeit aus, verliert es seinen köstlichen Saft. Ich brate deshalb keine ganzen Hühner mehr, sondern teile sie in vier Stücke (sechs bei einer großen Poulaire), die in zwanzig bis dreißig Minuten sowohl knusprig wie gar werden. Ein Huhn von nicht mehr als einem Kilo kann man auch in zwei Hälften braten. Ich schneide es dazu auf Bauch und Rücken der Länge nach auf und drücke es schön flach (auch wenn ich ihm dazu auf sadistische Weise die Gelenke brechen muß). Ich streiche es mit Butter ein, würze kräftig und brate es auf beiden Seiten zwanzig Minuten, zuerst auf der Innenseite, dann auf der Hautseite, wobei ich auf die Innenseite eine Scheibe Speck oder nochmals ein Stück Butter lege. Genügend Abstand von der Glut halten, dann gelingt es.

#### Hilfe, die Metzgerrechnung!

Die wichtigste Voraussetzung für erfolgreiches Grillen ist ein guter Metzger. Aus einer alten Kuh macht auch die beste Marinade keine Gaumenfreude; aus einem gutgelagerten, feinfaserigen und, hélas, teuren Stück

Fleisch dagegen muß fast unweigerlich etwas Gutes werden. Auch wenn Sie das Fleisch selber braten wollen, kaufen Sie es nicht selber ein – schicken Sie Ihre Frau, damit sie den Metzger recht freundlich anlächle. Geben Sie ihr aber folgende Ermahnung mit: Bei einem Gulasch mag es ihr durchgehen, wenn sie jeden Esser mit hundertfünfzig Gramm Fleisch abspeist. Wenn ihm aber der Duft eines Grillbratens in der Nase liegt, braucht ein starker Mann allermindestens zweihundert Gramm, um nicht bitter enttäuscht zu sein.

Wenn man aber gern viele Gäste hat und alle mit Gegrilltem bewirten will, kommt unweigerlich der Moment, wo man entweder eine Lohnaufbesserung verlangen oder billigere Rezepte finden muß.

In dieser Situation kommen die Würste wieder zu Ehren. Den verfeinerten Ansprüchen entsprechend, sind es nun entweder Spezialwürste wie St. Galler Bratwürste, Bauernbratwürste, Waadtländerwürste (alle vor dem Braten eine halbe Stunde im heißen Wasser ziehen lassen, wenn sie nicht platzen sollen!) oder zum mindesten «Glamourcervelats» (Cervelats aufschlitzen, eine Scheibe Weichkäse in den Schlitz stecken und mit einer Speckscheibe umwickeln, die man mit einem Zahnstocher feststeckt).

*Hackblätzli* gedeihen auf dem Grill ebenfalls sehr gut, vor allem, wenn sie halb aus Rinds- und halb aus Schweinfleisch bestehen, mit frischen Kräutern gewürzt und gut verknnetet sind. Wenn man die Hackfleischmasse zudem mit Knoblauch würzt, zu Würstchen von gut Daumendicke formt und diese in gehacktem Rosmarin wälzt, kann man sie mit einigem Recht als Balkanspezialität ausgeben, besonders, wenn man dazu eine Joghurtsauce serviert: Ein Joghurt nature wird in einem Emailpfännchen auf kleinem Feuer erwärmt und dabei ständig mit einer Holzkelle geschlagen, zuletzt gewürzt mit Salz, Pfeffer, mildem Paprika und einer durchgepreßten Knoblauchzehe.

## Probieren Sie

ein gut gekühltes MALTI und überzeugen Sie sich selbst:  
**MALTI ist ein gutes Bier,**  
**ein sehr gutes alkoholfreies Bier**  
**und ein ausgezeichneter Durstlöscher,**

Lassen Sie sich einen Harass MALTI-Bier in den Keller stellen, das ist so praktisch und angenehm; wir nennen Ihnen gerne den nächstgelegenen Lieferanten.

**MALTI-Brauerei der OVA Affoltern a. Albis**  
Tel. 051 99 55 33



Halt' Di an Malti

## Kulturpolitik in der Schweiz

Förderung der Kultur durch Kantone und Gemeinden. Herausgegeben von der Stiftung «Pro Helvetia». Fr. 15.20 – Das reich illustrierte Standardwerk zeigt, was bis jetzt auf dem Gebiete der Kulturförderung von Kantonen und Gemeinden geleistet wurde und gibt gleichzeitig an, was noch wünschbar wäre.

Schweizer Spiegel Verlag Zürich

Man kann Hackblätzli auch zu *Cheeseburger* veredeln, indem man auf den fast fertiggebratenen Blätzli eine Scheibe Weichkäse schmelzen lässt. Ich schrecke aber vor allen Käsegrilladen zurück, da sie eine fatale Neigung zum Tropfen haben und verbrannter Käse abscheulich riecht. Eine Ausnahme machen *Käseschnitten*, die in der Aluminiumfolie gebacken werden. Dazu lege ich eine Scheibe fetten Käse zwischen zwei Toastbrot-Scheiben, gebe je nach Laune und Vorrat kleingeschnittene Peperoni, Essigfrüchte oder Oliven auf den Käse, umwickle das Ganze zuerst mit einer Speckscheibe, dann mit Folie und lege es nahe über die Glut. Es braucht auf beiden Seiten fünf bis zehn Minuten, dann ist der Speck knusprig, das Brot geröstet und der Käse flüssig, und man kann sich mit Genuß den Mund daran verbrennen.

*Spieße* bieten eine gute Möglichkeit, das teure Fleisch zu strecken. Erstens sieht es nach mehr aus, wenn es in Würfel geschnitten ist, und zweitens gehört zwischen Fleischstücke (Rinds-, Kalbs- und Schweinsfilet, Lamm, Leber, Niere, Cipollata, Wurstbrocken, Speckscheiben) auch Vegetarisches an einen schön bunten Spieß, wie Zwiebelviertel, Peperonistreifen, Champignons. Da die zwei bis drei Zentimeter breiten Würfel in fünf bis zehn Minuten à point sind, wird das Gemüse nur sehr knapp weich. Wer das nicht mag, muß es vorher im Salzwasser ein wenig verkochen.

*Fische* ergeben herrliche Grilladen,

was uns Landratten jahrelang nicht in den Sinn kam. Griechische Fischer mußten uns auf die Idee bringen, und ich halte ihr einfaches Rezept noch immer für das beste. In Ermangelung frischer Meerfische brauche ich tiefgekühlte Forellen, die man günstig bekommt; doch sicher eignet sich jeder kleinere, zarte Fisch für diese Zubereitungsart. Ich bestreiche die aufgetauten Fische innen und außen mit Pfeffer und Salz und mit einer Mischung aus Öl und Zitronensaft. Sie werden beidseits je zehn Minuten grillt und während dieser Zeit ständig mit der Öl-Zitronen-Mischung bepinselt. Wichtig ist, die Grillstäbe vor dem Braten gut einzölten und dies beim Wenden des Fisches zu wiederholen, damit die Haut nicht anklebt. Sie wird nämlich bei dieser Zubereitungsart knusprig und kann mit Genuß mitverspeist werden.

Meine Frau hat auch ein raffinierteres Fischrezept ausprobiert. Dazu wird die gesalzene und mit Zitrone gesäuerzte Forelle gefüllt mit einer Masse aus Zwiebeln, Champignons und Dill, alles feingehackt und kurz in Butter gedünstet. In diesem Fall muß man die Forelle in Aluminiumfolie verpackt braten (total zwanzig Minuten). Wenn man sie sehr nahe über eine sehr heiße Glut legt, wird die Haut trotzdem braun und das Ganze höchst genießbar; doch das einfachste Rezept ist auch hier, wie so oft, das beste.

#### Was es dazu gibt

Klassisches Grillgemüse sind die To-

maten, doch die Zubereitung dieser fragilen Speise hat ihre Tücken, die man wie folgt überwindet: Feste, nicht zu reife Früchte wählen – oben kreuzweise einschneiden, die Haut ein wenig zurückziehen und hier salzen und pfeffern – Tomaten und Grill gut einölen, damit sie nicht kleben – nur drei bis fünf Minuten grillen.

Auch *Maiskolben* lassen sich auf dem Grill gut zubereiten (Zuckermais natürlich und nicht Futtermais!). Sie werden dazu entweder von Blättern und Seide befreit und mit Salz, Pfeffer und Butter bestrichen in der Folie gebacken. Nach «Indianerart» kann man auch nur die Seide entfernen und die Kolben im Schutze ihrer Blätter rösten, wobei man sie dann erst beim Genuß würzt und buttert. Auf diese Weise werden sie brauner und kräftiger im Geschmack. Bratzeit für beide Zubereitungsarten: zehn bis fünfzehn Minuten.

*Kartoffeln* legt man, gut in Folie verpackt (bei großen Knollen zwei Schichten Folie) ganz zu Anfang der Braterei auf die Glut. Ihnen schaden auch ein paar Flammen nichts, und sie brauchen zum Garwerden je nach Größe eine halbe bis eine ganze Stunde. (Eilige Leute kochen sie fünf Minuten im Dampfkochtopf vor, dann brauchen sie nur halb so lang.) Man kann außer Salz auch ein Stücklein Butter mit in die Folie packen; doch ich streiche diese lieber auf die fertigen, knusprigen Kartoffeln, die ruhig ein wenig schwärzlich sein dürfen und

Helen Guggenbühl

Schweizer Spiegel Verlag  
Zürich

# Lilien statt Brot

Anregungen zu sinnvoller Lebensgestaltung für die Frau von heute. Ein schön ausgestattetes, besinnliches Buch über die beglückenden geistigen Möglichkeiten, die in den Aufgaben einer Ehefrau, Hausfrau, Mutter, Patin, Gastgeberin usw. liegen. Das ideale Geschenk für Mädchen ab 18 Jahren und Frauen jeden Alters. 120 Seiten, Leinen Fr. 11.20

mit der Schale noch besser schmecken als ohne.

Die Amerikaner, die doch sonst von Brot herzlich wenig verstehen, haben ein ausgezeichnetes *Grillbrot* erfunden. Dazu wird ein Pariserbrot in etwa drei Zentimeter dicke, schräge Scheiben geschnitten. Nicht ganz durchschneiden, damit das Brot noch zusammenhält. Butter weichrühren, mit gehacktem Schnittlauch und, wenn niemand den Geschmack scheut, einer durchgepressten großen Knoblauchzehe vermischen und großzügig zwischen die Scheiben streichen. Das Brot in ein gutschließendes Folienpaket verpacken und eine gute Viertelstunde unter gelegentlichem Wenden über der Glut heiß und knusprig werden lassen.

Sonst gehört meines Erachtens zu einer Grillade nur noch eine große Schüssel gemischter Salat (Sauce bitte separat in einem Krüglein servieren, damit das Stilleben erhalten bleibt!) und für ganz hungrige Leute Trockenreis oder Pommes chips. Kräuterbutter kann man heute so gute kaufen, daß sich die eigene Herstellung kaum lohnt. Vom Wein wäre natürlich auch noch einiges zu sagen, aber das ergäbe ein Kapitel für sich.

Wer nach all dem immer noch nicht genug gegrillt hat, kann sich in der restlichen Glut noch einen Apfel oder eine Banane braten, Kastanien oder Baumnüsse in der Schale rösten oder eine Pfanne Pop Corn knallen lassen. Ich für meinen Teil bin jetzt satt!



Ein Schuß Obstsaftkonzentrat

In den «Monaten ohne r» (Mai, Juni, Juli, August) sei es ratsam, kein Leitungs- oder Brunnenwasser zu trinken, hatte mir einmal eine Ärztin gesagt. Seitdem braute ich jeden Tag zwei Liter Lindenblütentee, um den ewigen Durst der Kinder zu stillen. «Du hast den Zitronensaft vergessen», hieß es manchmal vorwurfsvoll, wenn das herrlich säuerliche Aroma fehlte. Vergessen hatte ich ihn nicht, aber aus Sparsamkeitsgründen weggelassen, weil Zitronen im Sommer so teuer sind.

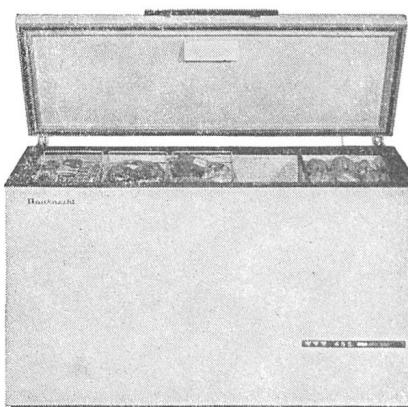
Bald darauf entdeckte ich das Obstsaftkonzentrat, einen eingedickten natürlichen Obstsaft, der wie eine Mischung von Apfelsaft und Honig mundet und als Zuckerersatz verwendet werden kann. Ich fand heraus, daß er dem Lindenblütentee ein kräftiges Aroma verleiht, das die fehlende Zitrone vergessen läßt. Auf einen Liter Tee kommen anderthalb Eßlöffel Zucker und ein Eßlöffel Konzentrat – der Saft einer halben Zitrone macht das Ganze noch schmackhafter.

Obstsaftkonzentrat eignet sich auch zum Süßen von Fruchspeisen. Aber Vorsicht: es schmeckt ungleich aufdringlicher als Zucker, so daß es diesen nie ganz ersetzen sollte. Halb Konzentrat, halb Zucker: dieses Mengenverhältnis scheint mir beispielsweise beim Birchermüesli angebracht. Bei Joghurt- oder Quarkfruchtcrèmes verwende ich das Konzentrat sparsamer. Sein aufdringliches Aroma könnte sonst das zarte der Früchte übertönen. Ich möchte schließlich nicht, daß man eine Erdbeer- nicht mehr von einer Himbeercreme unterscheiden kann!

Es gibt ein Büchlein mit Rezepten über diesen eingedickten Obstsaft. Die Broschüre lobt den gesundheitlichen Wert des Konzentrates und empfiehlt ihn auch zur Herstellung von festlichen Aufläufen, Puddingen, Kuchen und Kleingebäck. Wer den Verbrauch des vielgeschmähten Fabrikzuckers herabsetzen will, läßt sich von diesen Vorschlägen gewiß begeistern. Ich allerdings nehme bei Festtagsdesserts nicht gerne auf meine Gesundheit Rücksicht, sondern sündige unbekümmert und genüßvoll.

Doch im Küchenalltag greife ich täglich nach der Flasche mit der goldbraunen, klebrigen Flüssigkeit und verwende sie dort, wo sie nach meinem Geschmack am besten hinpaßt: in den Kräutertee und ins Birchermüesli, ab und zu in eine Fruchtcreme.

D. T.-C. in S.



## Bauknecht-Gefriertruhen

- alle mit 70 Liter Schnellgefrierfach
- höchste Kälteleistung (—34 °C) bei geringem Stromverbrauch

**Bauknecht**

Fabrik und Generalvertrieb  
Elektromaschinen AG  
5705 Hallwil Telefon 064 54 17 71