Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 43 (1967-1968)
Heft: 8

Artikel: Rezepte eines Hobby-Kochs
Autor: Haas, Thomas
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1079837

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

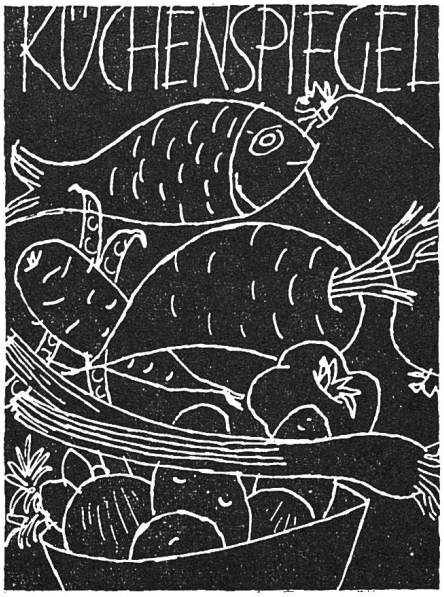
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.12.2025

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

Rezepte eines Hobby-Kochs

Von Thomas Haas

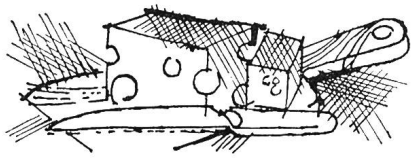


Vor einiger Zeit besuchte uns – meine Frau, meine vier Kinder und mich – ein befreundetes Ehepaar. Die beiden waren seit zwei Jahren verheiratet und hatten noch keine Kinder. Es war an einem Samstag, und wie es so geht, man plauderte über dies und jenes, über Mode und Politik, und die Zeit verging, man merkte es kaum. Wir beschlossen, das Nachtessen gemeinsam bei uns einzunehmen, und ich wurde aufgefordert – ich bin als leidlich guter Amateurkoch bekannt –, dieses Nachtbankett zuzubereiten. Wollte ich nicht meinen guten Ruf aufs Spiel setzen, so blieb mir nichts anderes übrig, als in den sauren Apfel zu beißen und für acht hungrige Mäuler zu kochen. Leider hatte das Ganze einen Haken, denn der Vorrat an Leckerbissen, ohne die ein Amateurkoch nicht auskommt, war bedenklich klein; ich hatte mir nämlich eben erst vorgenommen, etwas gegen mein Übergewicht zu tun, und wollte am Sonntag einen Milchtag einschalten, während der Rest der Familie sich auf süße Sachen festgelegt hatte, die meinen Gaumen nicht besonders reizen konnten.

Ich begab mich also in die Küche, um mein Werk zu beginnen. Das Inventar der Vorräte war bald erstellt. Es standen mir zur Verfügung: geschwellte Kartoffeln, ein Rest Siedfleisch vom Mittagessen, zwei Peperoni, einige Baumnüsse, Roheß-Speck (den habe ich immer im Haus), ungezuckerte Datteln, Rahm für den süßen Sonntag der Familie und drei Sorten Käse. Daraus mußte ich nun ein Nachtessen machen, für eine Hausfrau eine klare und leicht anzugehende Sache, für einen Hobby-Koch mit gutem Ruf jedoch eine etwas riskante Angelegenheit.

Was hat es daraus gegeben? – Als Vorspeise: mit einer halben Baumnuß gefüllte, in zarten Roheß-Speck eingewickelte und auf Zahnstocher aufgespießte Datteln. Pfeffer aus der Mühle konnte sich jedermann nach Gutdünken darübermahlen. Als Hauptgericht: Butterrösti, Siedfleischsalat, gestreckt mit Peperoni, für jeden auf dem Teller serviert. Zum Dessert: Brie, Emmentaler und, ich schäme mich nicht, Limburger, serviert mit halbsüßen Crakers, die ich auch noch irgendwo gefunden hatte. Zu trinken gab es für die Erwachsenen einen herben, erdverbundenen Landwein aus dem Zürcher Weinland.

Das Essen mundete allen, und wenn ich mich recht erinnere, wurde sogar die Salatsauce bis zum letzten Rest mit Brot aufgetunkt, was man als guterzogener Gourmet nicht machen sollte, aber ich verrate Ihnen, ich mache es immer, fast immer. Alle waren zufrieden, nur die weibliche Hälfte des jungen Ehepaares nicht. Die junge Frau wollte unbedingt das Rezept oder die Rezepte dieses, wie sie sagte, tollen Menus haben.



Rezept von was? Ich schaute sie ein wenig entgeistert an, denn es war mir nicht klar, wie ich der jungen Frau zu diesem Restenmenu ein Rezept bekanntgeben könnte. Worüber ließ sich da schon reden? Etwa über die Datteln? Die bekommt man in jedem guten Reformhaus, und man sollte sie unbedingt ungezuckert genießen. Den zarten Speck erhalten Sie in jeder guten Metzgerei – ich habe ihn von einem Bauern –, es sei denn, Sie wären ausgesprochen Liebhaber auf den Speck eines südamerikanischen Erdschweines. Ich glaube, in diesem Fall müßten Sie sich an den Zoo wenden.

Über die Zubereitung einer **Rösti** kann ich Ihnen, wenn Sie ihn nicht bereits kennen, einen Trick verraten. An vielen Orten muß man ja beim Essen einer Rösti entweder sehr sorgfältig atmen, damit sie nicht vom Teller fliegt, oder sie ist so mastig, daß man schon von ihrem Anblick genug hat. Diese zwei Varianten habe ich, ohne das Urheberrecht zu beanspruchen, durch eine dritte ersetzt. Ohne zu salzen gibt man die geraffelten Kartoffeln in die Röstipfanne, in der vorher zwei gehäufte Eßlöffel ausgelassene Butter und anderthalb Eßlöffel Erdnußöl (für ungefähr anderthalb Kilo Kartoffeln) heißgemacht wurden. Mit der Bratschaufel rühre ich die Kartoffeln kräftig um und lasse sie dann über kleinem Feuer zugedeckt bis zu zwei Drittel der Kochzeit, also etwa zwanzig Minuten, backen. In dieser Zeit mische ich in einem Glas zwei Deziliter gesalzenes Wasser mit einer durchgepreßten Zehe Knoblauch und einem Teelöffel Zucker. Zu Beginn des letzten Drittels der Kochzeit verteile ich dieses Gemisch über die Kartoffeln, rühre nochmals kräftig und forme mit der Bratschaufel einen Kuchen, den ich goldbraun backe.

Eine so zubereitete Rösti glänzt, wie wenn wir sie mit der doppelten Menge Butter und Öl zubereitet hätten. Ist das ein Rezept? Wenn Sie es dafür nehmen, habe ich nichts dagegen und es freut mich.

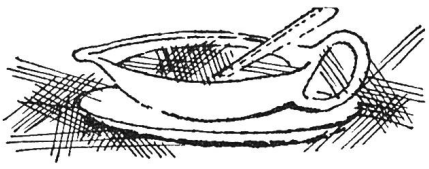
Ach, bald hätte ich die **Salatsauce** vergessen, die auf so barbarische Art mit Brot aufgetunkt wurde. Mit schwerem Herzen gebe ich dieses Rezept bekannt, denn bis heute war diese Sauce der unbekannte Faktor meiner Salate. Ein bis zwei Eigelb werden in der Schüssel gut verrührt. Eine feingehackte Kräutermischung, bestehend aus Basilikum, Kerbel, Estragon und Peterli, und eine halbe, gleichfalls feingehackte Zwiebel werden kräftig damit gemischt. Man gibt etwas Dijon-Senf, zwei Salatlöffel Weinessig, drei bis vier Löffel Öl und etwas Rotwein dazu und würzt mit wenig Salz, Paprika, getrockneten und gebrochenen Pfefferschoten und einem Teelöf-

Rezepte

fel Zucker. Ich füge jeweils noch zehn bis zwanzig Gramm Roquefortkäse bei, den ich zuerst mit der Gabel auf einem Teller ein wenig zerdrücke; wer aber den Geschmack dieser Käsesorte nicht liebt, läßt ihn besser weg. Nun gebe ich die Mischung für zirka zwei Minuten in den Mixer. Zuletzt werden die beiden Eiweiß zu Halbschnee geschlagen und daruntergezogen. Das Ganze muß zu einer sämigen Masse werden, die auf der Zunge zerfließen sollte wie Honig auf dem Butterbrot.

Die gleiche Sauce mundet sehr gut zu zarten Kalbsschnitzeln, zu Fondue bourguignonne und zu Grilladen. Man kann sie in einer verschlossenen Bülacher Flasche im Kühlschrank eine Woche bis zehn Tage aufbewahren.

Nun ist also doch so etwas wie ein Rezept herausgekommen. Mit den Rezepten ist es eine eigene Sache, etwa wie mit dem guten Rat, der ja auch in einem gewissen Sinn ein Rezept ist: geht die Sache gut aus, so wird der Ratgeber gelobt, geht es schlecht, so wird er geschmäht oder ausgelacht. Jeder, der das Kochen liebt, weiß, daß man mit einem Rezept wohl die Grundvorgänge angeben kann, aber den Schuß, der das Ganze abrundet, muß der Koch selbst geben, den kann man nicht rezeptieren. Ich denke dabei etwa an das **Würzen.** Ich habe herausgefunden, daß die Verwendung von Gewürzen eine Angelegenheit der Fingerspitzen ist. Meine Gewürzmischung bereite ich selbst auf einem kleinen Teller zu und füge sie dann zu den Speisen. Wenn man die Gewürze direkt in die Pfanne gibt, kennt man das Maß nicht und würzt folglich auf gut Glück.



Auch einem Hobbykoch kann ein Gericht mißraten. Ich glaube, es sind nun nahezu fünfzehn Jahre her, seit ich das erste **Filet Wellington** gemacht habe. Wenn ich an dieses erste Meisterwerk zurückdenke, so weiß ich nur noch, daß ich mir damals geschworen habe, nie mehr ein Filet Wellington zu machen, so vollkommen danebengeraten war mir die ganze Geschichte. Der Saft des Fleisches floß aus allen Teignähten, und der Teig selbst war eine einzige durchtränkte Masse, die an ein Badtuch erinnerte, das einem beim Abtrocknen in die Badwanne ins Wasser gefallen ist. Die Geschichte ließ mir keine Ruhe – das gehört zu einem Koch aus Leidenschaft – und schließlich machte ich mich doch wieder an die Arbeit. Das zweite Mal gelang es, und seither habe ich an vielen Orten ein Filet Wellington in den Backofen geschoben, tranchiert und serviert. Keines ist mir mehr im eigenen Saft ertrunken.

Zu Hause mache ich höchstens zweimal im Jahr ein Filet Wellington, und zwar aus dem einfachen Grund, weil dieses Gericht bei den heutigen Preisen sehr teuer ist und in einem normalen Haushaltungsbudget einen Nachtragskredit verlangt. Deshalb freue ich mich immer, wenn ich irgendwoher eine Einladung erhalte, um ein Filet Wellington vor den Augen der lernbegierigen Hausfrau zuzubereiten. Mit diesen Einladungen ist es zwar eine eigene Sache; manchmal geht es einem wie einem Sänger oder Musiker, der in Anbetracht des sogenannten gemütlichen Engagements die Einladung zu einem frohen Abend lieber ablehnen würde. Und am einen oder anderen Ort wurde mir aus den Fragen, die die Hausfrau während meines Tuns an mich richtete, plötzlich klar, warum der betreffende Gastgeber seine Mahlzeiten wenn immer möglich auswärts konsumiert!

Meine Tochter hat eine Schulfreundin, und wie es unter Freundinnen geht, es wird über jedes und alles gesprochen, auch über die Väter natürlich. Es kam, wie es kommen mußte, im Hause der Freundin meiner Tochter wurde ein Filet Wellington in den Backofen geschoben, das ich zubereitet hatte. Mein Sohn hatte dabei als Gehilfe gewirkt, und nicht vergessen will ich den kleinen Sohn des Hauses, der ein eifriger Beobachter war und mit der größten Selbstverständlichkeit unter Tränen eine Zwiebel rüstete. Diese Einladung hat mich gefreut, und sie gehört zu meinen angenehmsten Erinnerungen.

Ich habe mich schon manchmal gefragt, warum das Gericht den be-

Um Magenbeschwerden und Verdauungsstörungen, Völlegefühl, Blähungen, Magendruck und Übelkeit
zu beheben, bevorzuge ich den altbewährten

Zellerbalsam

Zehn sorgfältig ausgesuchte Medizinalpflanzen, reich an balsamischen Wirkstoffen, sind der Grund für seine natürliche Heilkraft als zuverlässiger Helfer bei Verdauungsstörungen und vielerlei anderen Unpässlichkeiten.

Flaschen à. 2.70, 5.40 und 9.80 in Apotheken und Drogerien

rühmten Namen eines Herzogs von England trägt. Es ist ja überhaupt eine Eigenart früherer Zeiten, daß in der Küche und in der Rosenzucht beliebte und unbeliebte Staatsmänner geehrt wurden. Heute ist das undenkbar, oder stellen Sie sich zum Beispiel ein Filet Tschudi, ein Gulasch Schaffner oder Spätzle à la Kiesinger vor!

An diesem Winterabend bei den Eltern der Freundin meiner Tochter gab es zum Filet Wellington eine **Sauce Felix** – so benannt nach meinem immer dem Glück entgegensehenden jüngsten Sohn – und als Beilage Gourmet-Erbsen, Pommes-Chips, grünen Salat. Dazu einen großen Wein aus der Gegend von Dijon.

Um ein Filet Wellington zuzubereiten, braucht es eine exakte Zeiteinteilung und eine gewissenhafte Vorbereitung, was für eine Rösti nicht in dem Maß notwendig ist. Das Rindsfilet – vom Mittelstück, ein Kilo für sechs Personen – behält man vorerst im Kühlschrank. Man beginnt mit der Sauce. In die Sauce gehören grob geschnittener Thymian, Dill, Basilikum, ein Viertel einer Sellerieknolle, eine mittelgroße Zwiebel, 30 Gramm Butter, ein Eßlöffel Maismehl, zwei ausgepreßte Knoblauchzehen, zwei Deziliter starke Bouillon, sieben bis zehn Deziliter französischer Rotwein – zur Zeit Wellingtons war es eine Gallone – und zwei Deziliter Rahm. Kräuter, Sellerie und Zwiebel werden in der Butter leicht angebräunt, mit dem Maismehl bestreut und kräftig vermischt. Nun wird das Ganze mit ungefähr fünf Deziliter vom französischen Rotwein abgelöscht, Bouillon und gepreßte Knoblauchzehen kommen dazu, und auf kleinem Feuer wird die Sauce zirka anderthalb Stunden gekocht. Es versteht sich, daß man immer wieder mit einer Holzkelle – ja nicht mit Metall! – darin rührt und von Zeit zu Zeit vom restlichen Wein dazuschüttet.

Nun beginnen wir mit dem Filet. In einer Teigschüssel werden 200 Gramm mageres Kalbfleisch, 200 Gramm mageres Rind- und 150 Gramm mageres Schweinefleisch, alles gehackt, gut vermengt. Im Mixer zerschlägt man zwei Eier, eine halbe Zwiebel, ein Büscheli Peterli, den Viertel einer Peperoni und eine in Milch aufgeweichte Semmel. Das Ganze wird kräftig mit dem Hackfleisch vermischt. Auf einem Teller mischen wir die Gewürze, nämlich Salz, schwarzen Pfeffer, Cayenne, Paprika und etwas Chilipuder, aber denken Sie daran, mit dem Cayenne zu geizen, denn sonst glaubt man sich auf die Teufelsinsel verbannt. Wir fügen das Gewürz zur Masse und kneten sie mit den Händen – saubere Fingernägel vorausgesetzt – unter Beigabe von soviel Mehl, daß die Masse nicht mehr an der Schüssel klebt. Haben Sie geknetet bis die Finger krachen? Dann bin ich mit Ihnen zufrieden.

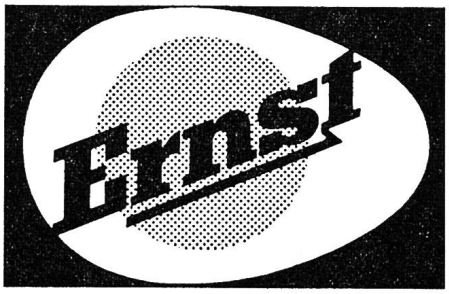
Jetzt kommt das Filet aus dem Kühlschrank, wir legen es auf ein Holzbrett und würzen es mit einer Barbecue-Mischung. Das ist die einzige fertige Gewürzmischung, die ich verwende, aber achten Sie darauf, daß es die echte ist! Wir erhitzen etwas Öl in einer Bratpfanne und braten das Filet auf allen Seiten während fünf bis acht Minuten an. Haben Sie nicht vergessen, in der Sauce zu rühren? Sicher nicht, Sie sind bestimmt eine Hausfrau, die ihre Liebe zwischen der Küche und dem Ehemann zu dosieren weiß und von den Blumen sprechen wir nicht. Also, in der Sauce haben Sie gerührt, den restlichen Wein dosiert dazugegeben, damit die Sauce nicht zu stark eindickt, das Filet ist in der Pfanne – jetzt wallen wir auf einer feinen Mehlunterlage ein Kilo Blätterteig vier bis sechs Millimeter dick aus. Den ausgewallten Teig bestreuen wir mit etwas Paniermehl. Das Paniermehl wird verhindern, daß das Filet ertrinkt. Dann belegen wir den Teig auf Filetgröße und etwa einen Zentimeter dick mit der Hälfte der vorbereiteten Hackfleischfüllung.

Inzwischen ist die Bratzeit für das Filet bereits abgelaufen, wir haben das Stück auf einem Holzbrett etwas abkühlen lassen, haben das Öl aus der Bratpfanne abgeschüttet und den Fond der Sauce beigegeben. Das Filet legen wir auf den mit Füllung bestrichenen Teig, die restliche Füllung verstreichen wir gleichmäßig auf dem Filetstück. Jetzt wird das Filet samt Füllung in den Teig eingepackt, wir überschlagen zuerst die Längsseiten und am Schluß die Stirnseiten. Die Nähte werden mit Eigelb, dem wir einen halben Teelöffel Zucker beigemischt haben, innen und außen verstrichen. Das verpackte Filet geben wir auf ein Wähenblech, das nicht gefettet sein soll. Mit der Gabel stechen wir vier- bis fünfmal oben in den Teig, und nun kommt unser Werk für zirka eine Stunde bei mindestens 200 Grad in den vorgeheizten Backofen. Von Zeit zu Zeit werfen wir einen Blick hinein, damit wir die Temperatur entsprechend regulieren können.

Die Sauce hat bis dahin auf kleinstem Feuer gekocht, wir haben von Zeit zu Zeit darin gerührt, es kommt der Augenblick der Vollendung. Dazu nehmen wir sie vom Feuer, passieren sie durch ein Sieb und gießen soviel in die Pfanne zurück, daß der

Ich choche öppis guets...

ERNST Frischeier-Teigwaren



mit JUWO-Punkten

Dampfkochen!
und jetzt auch:
Dampfbraten!

Ob Sie kochen oder braten, fortan geniessen Sie in **beiden Fällen** die Vorteile der kurzen Kochzeit, der Vitamin- und Nährstoff-Schonung, der Aroma-Erhaltung, der Einsparung an Strom oder Gas.

Die neue DUROmatic-Dampfbratpfanne — ein Novum im Schweizer Haushalt! — eröffnet Ihnen ganz neue Möglichkeiten.

DUROmatic®

Dampfbrat-Set enthält:

1 Dampfkochtopf (6 l Inhalt), mit dem roten Zargendeckel auch als **gewöhnliche Kasserolle** zu verwenden.

1 Bratpfanne mit TEFLON-Belag, die sich mit Druckdeckel als **Dampfbratpfanne,** ohne Dekkel als **gewöhnliche** TEFLON-Bratpfanne verwenden lässt,

dazu einen Siebeinsatz für Pommes-frites, Gemüse und dergleichen sowie einen Holzwender —

alles komplett netto Fr. **108.-**

DUROmatic-Dampfbratpfanne allein mit TEFLON-Belag und Ventildeckel netto Fr. **54.-**

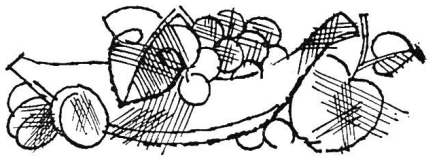
(TEFLON = eingetragene Marke von DU PONT)

KUHN RIKON

Boden knapp bedeckt ist. Vorher haben wir einige Schalotten fein gehackt und 200 Gramm Champignons in feine Scheiben geschnitten. Beides geben wir zusammen mit einer halben Büchse Straßburger Geflügelleber in die Pfanne, rühren kräftig, bis die ganze Masse eingedickt ist, geben den Rest der durchgesiebten Sauce unter Rühren dazu und würzen mit Salz, Pfeffer und einem Kaffeelöffel Curry. Wir lassen die Sauce nochmals ungefähr zwanzig Minuten leicht kochen. Bitte das Rühren nicht vergessen!

Bald wird es Zeit, daß wir das Filet aus dem Ofen nehmen. Auf einem Holzbrett lassen wir es etwas abkühlen. Unterdessen schlagen wir zwei Deziliter Rahm, dem wir einen Kaffeelöffel Zucker beigegeben haben. Den geschlagenen Rahm rühren wir sorgfältig in die Sauce, lassen kurz aufkochen, schmecken mit je einem halben Deziliter Calvados und Grand-Marnier ab, richten in eine Schüssel an und stellen sie in den noch warmen Backofen. Vor dem Servieren rühren wir sie dann nochmals auf.

Mit einem sehr scharfen Messer schneiden wir das Filet in zentimeterdicke Tranchen, richten diese auf einer Platte an und garnieren mit gewürzten Tomatenscheiben und Peterli. Statt Pommes-Chips läßt sich auch gut Trockenreis dazu servieren. Zum Dessert gibts Früchte und zum Mokka einen abgerundeten Napoleon V. S. O. P.



Nun, meine Damen, gehen Sie an die Arbeit, überraschen Sie Ihre Familie mit einem auserlesenen Filet Wellington. Mit Liebe, Geschick und Freude am Kochen kann es nicht mißraten. – Vielleicht interessiert es Sie übrigens, was wir mit meinem ersten ertrunkenen Filet Wellington gemacht haben? Wir haben es gegessen – es schmeckte gleichwohl vorzüglich.