Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 43 (1967-1968)
Heft: 9

Artikel: So überlistet man Gemüsegegner
Autor: Hurter-Furrer, Julia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1079852

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: 01.10.2025

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

So überlistet man Gemüsegegner

Von Julia Hurter-Furrer

Wenn meine Lieben früher nach dem ersten Bissen lange kauten und anfingen, mit der Gabel auf dem Teller herumzustochern, dann wußte ich Bescheid. Es dauerte meist nicht lange, bis die Bemerkung fiel: «Gäll, das isch aber **sehr** gsund! Ich merke, wie-n-ich immer gsünder wirde!» Dann hielt ich meist einen Vortrag über Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe, dem keiner die geringste Beachtung schenkte. «Risotto isch besser und Spaghetti au», sagten sie, «chasch ja Suppe-n-us em Gmües mache, oder?»

Ganz und gar abgelehnt wurde das Gemüse mit dem «Hueschtezältli»-Geschmack, das anderswo Fenchel heißt. Beim Blattspinat waren alle sehr lieb zu mir und drängten mich zum Essen; sie wollten mir jaa nichts von meiner Leibspeise wegnehmen, versicherten sie mir. Wenn Rotkraut oder Wirz auf den Tisch kamen, litten auf einmal alle unter seltsamen Magenbeschwerden, die nach einer intensiven Behandlung mit Käsebroten und Dessert jeweils bald verschwanden.

So habe ich schon vor vielen Jahren angefangen, meine Familie zu überlisten, indem ich versuche, den unbeliebten Gemüsen ihren spezifischen Geschmack zu vertuschen.

Dabei kommt mir sehr zustatten, daß ich als junge Frau viele Jahre im Ausland den Haushalt führte: einige Monate in Paris und Brüssel, dann fünf Jahre in Holland und sieben Jahre in Bonn. So wurde ich gezwungen, mich den Eßgewohnheiten anderer Länder anzupassen, was mir viele neue Ideen eintrug, unter anderm auch für die Zubereitung von Gemüse.

In Holland kaufte ich zum erstenmal Chicorée, kochte ihn zusammen mit Stangenlauch in Weißwein und servierte ihn an einer weißen Sauce mit viel frischen Kräutern. Weiter wurde ich inspiriert durch die herrlichen indonesischen Gerichte, die man in Den Haag in vielen Restaurants essen kann. Eine holländische Spezialität übernahm ich als junge Hausfrau mit kleinem Budget besonders gerne:

«Hütspot»

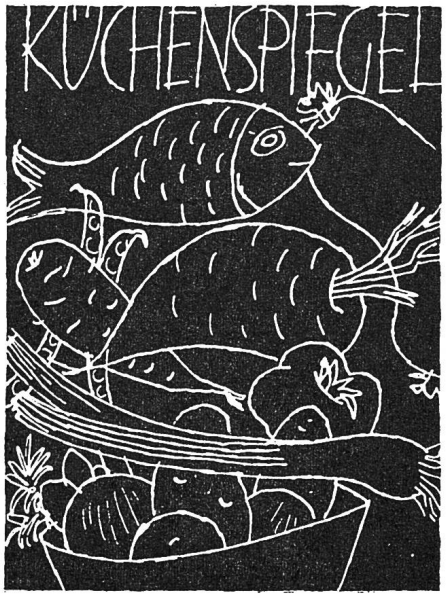
(Die Holländer mögen mir verzeihen, wenn ich den Namen so schreibe, wie man ihn ausspricht!) Nach der Legende soll dieser vorzügliche Eintopf entstanden sein im Niederländisch-Spanischen Krieg, als die Holländer eine spanische Festung einnahmen, dort Kartoffeln, Rüebli, Zwiebeln, Rindfleisch und Speck fanden und alles zusammen kochten.

1 kg rohe geschälte Kartoffeln, 1 kg Rüebli, 1 kg Zwiebeln; zirka 400 g Siedfleisch, ein Stück geräucherter Speck oder eine Speckschwarte; 2 Fleischbrühewürfel, ein Stück Butter, 1 1/2 l Wasser.

Fleisch, Speck und grob geschnittenes Gemüse ins siedende Wasser geben und kochen, bis das Fleisch weich ist. Absieben, den Sud auffangen, das Fleisch herausnehmen und die Gemüse im Passe-Vite oder Mixer pürieren. In der Pfanne mit etwas Sud und Butter wie Kartoffelstock fertigmachen. Fleisch und Speck in Tranchen auf dem «Hütspot» anrichten. Dazu gehört Senf und eine Meerrettich- oder Bratensauce.

Vignette von Käthi Zaugg

Ausgerechnet während unseres Aufenthaltes in Deutschland wurde ich in die Geheimnisse französischer Kochkunst eingeweiht, und zwar durch unsere Nachbarin Louise, die als Angehörige der französischen Besetzungsmacht mit ihrer Familie in Deutschland lebte und eine ebenso begeisterte Patriotin wie Köchin war.



Weißkohl «Louise»

2 Vakuum-Packungen geschnittener Weißkohl oder ein ganzer in Streifen geschnittener Kopf, 4 geschwellte Bratwürste, 1/2 Büchse Champignons oder 300 g frische, blättrig geschnitten, 4 Pfefferkörner, 2 Nägeli, 50 g geriebener Parmesan, Butterflöckli.

Den Kohl in Salzwasser weichkochen und gut abtropfen lassen. Bratwürste enthäuten und in Rugel schneiden, die man mit Butter in der Bratpfanne leicht anbräunt. Champignons kurz mitdämpfen. Den Kohl und das Gemisch von Wurst und Champignons in eine bebutterte Auflaufform schichtweise einfüllen, jede Lage mit Parmesan bestreuen. Einige Rugel Bratwurst auf dem Auflauf verteilen, mit Parmesan und Butterflöckli bestreuen und im heißen Ofen leicht anbräunen lassen. Tomatensauce dazu servieren.

Daß auch Kartoffeln einmal ganz anders schmecken können, bewies Louise mit ihren

Roquefort-Kartoffeln

1 kg Gschwellti, geschält und in Scheiben geschnitten, 150 g Roquefort, 50 g Butter, 4 Eigelb, 1/2 l Milch; 1/2 Teelöffel Thymianpulver, Knoblauch- und Zwiebelsalz, Pfeffer, Salz.

Roquefort und Butter mit der Gabel zerdrücken (etwas davon beiseitestellen für Flöckli), Eigelb und Milch allmählich beigeben und mit den Gewürzen gut mischen. Die Kartoffelscheiben darunterziehen und in eine bebutterte Auflaufform gießen. Butter- und Roquefortflöckli darüber-

Überlistete Gemüsegegner

streuen und im Ofen zu einer hellbraunen Kruste überbacken.

In Deutschland ißt man gerne

Saucenkartoffeln

1 kg Kartoffeln, 150 g Speckwürfeli, 1 geschnittene Zwiebel, 1/2 Tasse Kapern; Muskat, Pfeffer, Mehl, Apfelwein, 1 Teelöffel Zucker.

Die geschälten Kartoffeln in zentimeterdicke Scheiben schneiden und zusammen mit der Zwiebel, mit Apfelwein bedeckt, nicht allzu weich kochen. Speckwürfel anrösten, Mehl darüberstäuben und mit Kartoffelsud eine dicke Sauce bereiten. Kartoffeln, Kapern und Gewürz beigeben und zehn Minuten ziehen lassen.

Viele meiner erfolgreichsten Gemüserezepte habe ich auf Ferienreisen im Süden gesammelt. In Italien habe ich gelernt, daß fast jedes Gemüse völlig verändert wird, wenn man es dick mit Parmesan bestreut, mit Butter überschmelzt und im Ofen überbäckt. Das gilt nicht nur für Chicorée, Fenchel und Blumenkohl; auch grüne Bohnen schmecken auf diese Weise ungewohnt gut.

Gemüse-Piccata

Zucchetti, Aubergines (ungeschält und roh), Sellerie (geschält und in Salzwasser knapp weich gekocht), Reibkäse, Eier; Salz, Pfeffer, italienisches Mischgewürz, Mehl, Butter oder Öl.

Zucchetti und Aubergines in längliche, Sellerie in runde, etwa zentimeterdicke Scheiben schneiden. Kräftig würzen, dann im Mehl und anschließend in einer dickflüssigen Mischung aus Ei und Reibkäse wenden. In der Bratpfanne langsam braunbakken. Tomatensauce schmeckt gut dazu.

Grüne Käseschnitten

1 kg Lattich oder Blattspinat oder ein Paket Spinat aus der Tiefkühltruhe, pro Person je 2 Scheiben Toastbrot und Emmentaler, 100 g Speckwürfeli, 1 gehackte Zwiebel; 1 Ei mit 1 Eßlöffel Milch zerquirlt; Salz, Knoblauchwürze, Butter.

Speckwürfel und Zwiebel anrösten, das Gemüse dazugeben, würzen und zehn Minuten dämpfen. Inzwischen die Brotschnitten im Ei wenden und in Butter beidseitig hellbraun backen, auf ein Blech legen. Das Gemüse dick auf die Schnitten verteilen und mit Käsescheiben zudecken. In den heißen Ofen schieben, bis der Käse schmilzt. Ein Spiegelei auf jeder Schnitte erhöht den Genuß.

Besonders Kinder mißtrauen häufig Spinat, lieben aber Wähe und lassen sich deshalb überreden zu einer

Spinatwähe

400 g Blätterteig, 50 g Speck- oder Schinkenwürfel oder ein würflig geschnittener Cervelat, 1 gehackte Zwiebel, Spinatresten, 1/4 Büchse blättrig geschnittene Champignons, 2 Eier, 2 Eßlöffel Mehl, 1 Tasse Milch, 4 Tomaten; Muskat, Pfeffer, italienisches Mischgewürz, Parmesan, Butter.

Eine Springform mit Blätterteig auslegen. Die Fleischwürfeli mit der Zwiebel anrösten, die Champignons mitdämpfen. Mehl, Milch, Eier und Spinat zusammenrühren, zum Fleisch-Pilz-Gemisch geben, würzen und auf den Teig verteilen. Tomatenscheiben darauf verteilen, mit Mischgewürz, Parmesan und Butterflocken bestreuen und backen.

Gemüse-Pastete

1 Kalbsfüßli, 3 große Rüebli, etwas Kohl, 1 Sellerieknolle, 1 Zwiebel, 3 kleine Zucchetti, 4 geschälte, entkernte Tomaten, 1 Bund Krautstiele, 4 Kartoffeln, 400 g Blätterteig oder geriebener Teig; 3 Tassen Apfelwein, Fett, Mehl, Maizena, Pfeffer, Streuwürze, 1 Eigelb.

Man läßt sich beim Metzger ein Kalbsfüßli in Vorlegestücke hacken und bratet es schön braun, überstäubt es mit Mehl, löscht mit Apfelwein ab und läßt es weichkochen. Die Gemüse werden in kleine Würfel geschnitten, dem Füßli beigegeben und nicht zu weich gekocht. Die Sauce mit etwas Maizena eindicken, würzen und in eine Auflaufform geben.

Den Teig etwa 3 mm dick auswallen, daraus einen Deckel schneiden und ihn gut an die Form anpressen (vorher mit etwas angerührtem Maizena bestreichen). Aus dem Teigrest nach Belieben Förmli ausstechen und den Teigdeckel damit verzieren, mit Eigelb bestreichen und hellbraun backen.

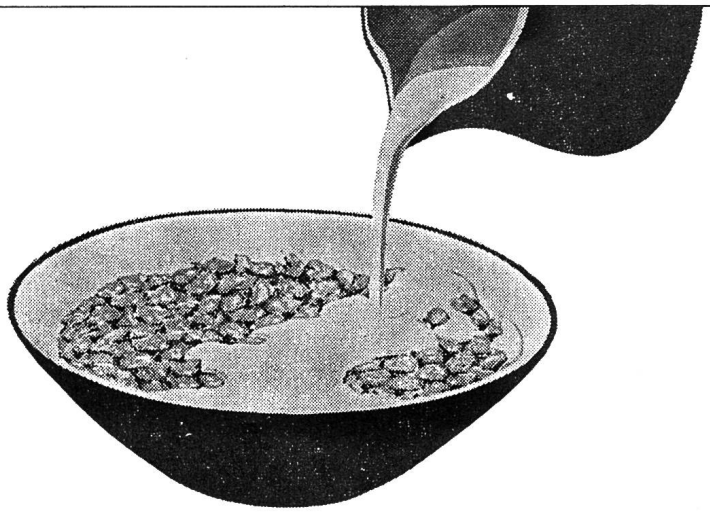
Zu diesem Eintopf können auch beliebige andere Gemüse verwendet werden, und mit etwas Chinagewürz schmeckt er besonders apart. Je mehr verschiedene Gemüse zusammengemischt werden, desto eher werden auch jene gegessen, die für sich allein wenig geschätzt sind. Das gilt auch für das

Gemüse-Potpourri

3 zarte Kohlräbli, 3 große Rüebli, 2 Peperoni, 2 Lauchstengel, 3 kleine Zucchetti, 5 geschälte Tomaten, etwa 300 g grüne Bohnen; Öl, Thymian, Bohnenkraut, Paprika, Salz, Apfelwein, Maizena, Peterli.

Das Gemüse in Stengeli schneiden und andünsten. Mit zwei Tassen Apfelwein auffüllen, würzen und garkochen. Mit etwas Maizena eindicken und mit gehacktem Peterli bestreuen. Paßt ausgezeichnet zu Rostbraten, Siedfleisch oder Würstchen.

Gemüse wirkt viel reizvoller, wenn es einmal ganz anders geschnitten wird. So habe ich in einem Hotel Kohlräbli gegessen, die in zentimeterdicke Scheiben geschnitten, gekocht und dann mit einem runden Guetsliförmchen ausgestochen wurden. Übergossen mit Kräuterbutter



Dank KOLLATH-Frühstück

Spannkraft für den ganzen Morgen!

Probieren auch Sie während einiger Wochen das von Prof. Dr. W. Kollath auf wissenschaftlicher Basis entwickelte KOLLATH-Frühstück.

Zubereitet als wohlschmeckendes Müesli mit den frischen Früchten der Jahreszeit und Milch, Yoghurt oder Rahm angerichtet, gesüsst mit Honig, ergeben die KOLLATH-Frühstück-Flocken ein erfrischendes, vollwertiges und nahrhaftes Frühstück, das jedoch nicht dick macht. Bis zum Mittagessen werden Sie keinen Hunger verspüren, Sie bleiben frisch und leistungsfähig. Der gesamte Stoffwechsel ist angeregt, eine merkliche Steigerung der geistigen und körperlichen Frische wird erreicht. Auch gegen Frühjahrsmüdigkeit besonders wirksam!

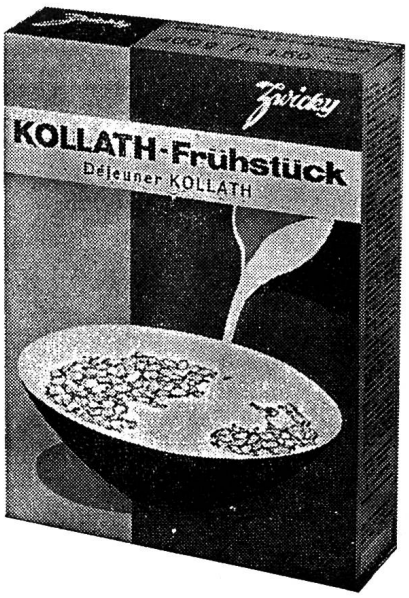
Die KOLLATH-Frühstück-Flocken sind aus Weizen hergestellt, der weder chemisch gedüngt noch gespritzt wurde. Nach dem Verfahren von Prof. Dr. W. Kollath sind die Vollkorn-Weizenflocken in ihrem Vollwert stabilisiert: Unentbehrliche Stoffe für Wachstum und wichtige Vitamine der B-Gruppe bleiben erhalten.

Aus Zuschriften:

«Nach kurzer Probezeit war ich überzeugt, dass uns mit diesen Vollweizenflocken ein wirklicher Fortschritt in der Ernährung geschenkt wurde.»

«Seit Genuss des KOLLATH-Frühstücks ist meine Verdauung regelmässig.»

«Wir nehmen das KOLLATH-Frühstück seit 1 ½ Jahren und verdanken ihm geregelte Verdauung und grössere Leistungsfähigkeit.»



Zwicky

Auf jedem Paket finden Sie Anregungen für abwechslungsreiche Zubereitungen.

Pakete zu 400 g Fr. 1.50
Pakete zu 2 kg (Haushaltpackung) Fr. 5.30

Nahrungsmittelfabrik E. Zwicky AG
8554 Müllheim-Wigoltingen/TG

Überlistete Gemüsegegner

schmeckten sie ganz ausgezeichnet. Trotz all meiner Tricks gab es ein Gemüse, das am Familientisch jedesmal mit Wehklagen begrüßt wurde: Lauch. Das änderte sich, als ich die verhaßten Stengel promovierte zu

Lauch auf Spargelart

Dazu wird der Lauch in etwa 10 cm lange Stücke geschnitten und in Bouillon knapp weich gekocht. Man serviert dazu eine Mayonnaise (selbstgerührt oder aus der Tube), in welche man die Stengel von Hand tauchen darf. (Blumenkohl verschwindet auf diese Art ebenfalls viel eher, ebenso ganze Blätter von Chicorée und in Stengeli geschnittene Rüebli.)

Heutzutage braucht man nicht mehr unbedingt zu reisen, um sich zu fremdländischen Gerichten inspirieren zu lassen. Man kann eine kulinarische Entdeckungsreise auch in einem großstädtischen Warenhaus oder Delikatessenladen unternehmen. Da ich aus Leidenschaft koche, kann man mich an einem heißen Sommernachmittag anstatt in einem Gartenrestaurant hinter einer Glace in der Spezialitätenabteilung eines klimagekühlten Warenhauses finden.

Von einer solchen Expedition bringe ich dann etwa nach Hause: Italienische Kräutermischung und Knoblauchpulver, Sojasauce, Chinagewürzmischung, Trockengemüse für Nasi Goreng und Bami Goreng, ein Paket chinesische Nestnudeln.

Zu Hause sind dann der Phantasie keine Grenzen gesetzt: Spinat schmeckt italienisch, Blumenkohl japanisch, Lauch chinesisch und Kabis javanisch!

Nasi Goreng
(beinahe javanisch)

4 Tassen körniger Wasserreis, 1 kleiner Wirz (Grünkohl), 1/2 Weißkabis oder 1 Paket fertig geschnittener, 1 Stange Lauch, 1 große Zwiebel (in Streifen geschnitten), 1 Päckli Nasi Goreng Trockengemüse (vorher 3 bis 4 Stunden einweichen); 4 Scheiben gekochter Schinken, 4 Spiegeleier, 4 geviertelte Tomaten, 1 gescheibelte Gewürzgurke, Butter oder Öl; 4 Eßlöffel Sojasauce, eine Prise Paprika auf jedes Spiegelei, Salz und Streuwürze.

Bei Wirz und Chabis den Strunk entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. Die geschnittene Zwiebel anrösten, frische Gemüse und eingeweichte Trockengemüse dazugeben und mit ganz wenig Wasser weichdünsten.

In einer großen Pfanne den Reis in Butter leicht anrösten, die fertigen Gemüse beigeben und gut mischen. Sojasauce, Streuwürze und wenn nötig Salz zufügen. Auf einer flachen Platte anrichten, die Schinkenscheiben darauf verteilen und auf jede Scheibe ein Spiegelei legen. Mit Tomatenvierteln und Gewürzgurkenscheiben garnieren.

Bami Goreng wird gleich zubereitet, nur kocht man statt Reis die chinesischen Nestnudeln (Achtung, sie sind sehr schnell weich!), die man aber nicht anbratet.

Beide Gerichte gewinnen noch durch eine Beigabe von gewürfeltem Restenfleisch oder Cervelat, Brätchügeli, Geschnetzeltem oder kleingeschnittenem Huhn.

Tempura
(beinahe japanisch)

Einige der folgenden Gemüse: Sellerie, Rübchen, Blumenkohl, Schwarzwurzeln, Peperoni, Aubergines, Zwiebeln, Tomaten.

Für den Ausbackteig: 3 Eier, 5 Eßlöffel Mehl, etwa 3 dl Bier, Milch oder Wasser; Salz, Streuwürze.

Für die Tempura-Sauce: 1 Tasse Wasser, 1/2 Tasse Sojasauce, 1/2 Tasse Weißwein, 1/2 Fleischbrühewürfel, 1 Teelöffel Zucker.

Die vier zuerstgenannten Gemüse in Salzwasser halbweich kochen (Schwarzwurzeln aus der Büchse nicht kochen), die andern roh verwenden. Gemüse in Streifen, Röschen oder Schnitze zerteilen.

Mehl, Flüssigkeit, Gewürz und zerquirlte Eier zusammen zu einem dickflüssigen Teig verrühren, eine gute Stunde ruhen lassen und dann die Gemüsestücke darin wenden. Im schwimmenden Öl backen, auf einer Papierserviette in einem Körbchen servieren.

Alle Zutaten zur Tempura-Sauce zusammen kurz aufkochen. Die Sauce wird jedem Esser in einem kleinen Schälchen serviert, damit er die Friture hineintauchen kann. (Zu einer echten Tempura gehören außer Gemüse noch in Teig gebackene Fischfilets, Krebse und Muscheln.)

Zum Schluß muß ich gestehen, daß mir eigentlich jedes Gemüse am liebsten ist, wenn es in Butter gedämpft wurde, mit wenig Gewürz, das seinen Eigengeschmack verändern könnte. Aber ich habe auch noch keine Hausfrau getroffen, die für **sich** kocht, und nicht in erster Linie für ihren Mann und ihre Kinder. Wenn diese überlistet werden sollen, zu ihrem Besten, versteht sich, dann finde ich, ist jedes Mittel, jedes Gewürz recht, um aus Gemüsegegnern Gemüseliebhaber zu machen.

Meisterhaft zubereitete Pilzgerichte
und 1967er Eigenbau-Wein vom Wartauer Bödili-Wingert . . .
immer gluschtige Spezialitäten im
Restaurant Zunfthaus zur Saffran Zürich
Andreas Sulser, Zunftwirt

68.13.4

Sie haben völlig recht: für eine minVitin-Mahlzeit braucht es kein Besteck!

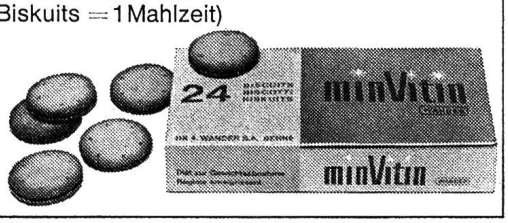
minVitin ist die extraleichte Mahlzeit für unsere Tage! Einfacher geht's nicht mehr: Sie brauchen weder Messer, noch Gabel, noch Teller. Schnell ein paar minVitin-Biskuits – oder einen Becher flüssiges minVitin – und Sie haben Ihrem Körper genau jene Wirkstoffe gegeben, die er wirklich braucht.

Gleichzeitig tun Sie erst noch etwas für Ihre schlanke Linie. Auch Sie brauchen minVitin – um schlank zu werden, um schlank zu bleiben.

Denn Sie wissen: schlanke Leute leben länger!

minVitin bringt viel Abwechslung in Ihren Speisezettel!

minVitin Biskuits
mit 24 Biskuits
(6 Biskuits = 1 Mahlzeit)



minVitin ist in Apotheken und Drogerien erhältlich.

minVitin

Dr. A. Wander AG Bern

minVitin «süss»
Aromen: Kaffee, Schokolade, Vanille
Portionenpackungen mit 4 und 10 Beuteln
(1 Beutel = 1 Mahlzeit)
minVitin «gewürzt»
Portionenpackung mit 4 Beuteln
(1 Beutel = 1 Mahlzeit)

Bücher von Adolf Guggenbühl

Der grosse Erfolg

Die Schweizer sind anders

Die Erhaltung der Eigenart – eine Frage der nationalen Existenz. Fr. 29.80

Am meisten gelesen

Der schweizerische Knigge

Ein Brevier für zeitgemäße Umgangsformen. 76.–89. Tausend. In Goldfolienumschlag. Fr. 7.60

Ein reizendes Geschenk für gute Freunde und heranwachsende Söhne und Töchter

Weitere Werke

Glücklichere Schweiz

Betrachtungen über schweizerische Lebensgestaltung. Fr. 13.50

Wie die Wohngemeinde zur Heimat wird

Kulturpflege in Dörfern und kleineren Städten mit Vignetten von H. Tomamichel. In Leinen. Fr. 13.80

Beliebte Büchlein

Schweizerdeutsche Sprichwörter

Fr. 3.80

Schweizerisches Trostbüchlein

Vignetten von Walter Guggenbühl. Fr. 5.40

Uf guet Züritüütsch

Ein kleines Wörterbuch für den täglichen Gebrauch. Fr. 3.35

S'Chindli bättet

Schweizerdeutsche Kindergebete. Fr. 3.90

Heile heile Säge

Alte Schweizer Kinderreime. Fr. 4.90

Schweizer Spiegel Verlag Zürich