Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 43 (1967-1968)
Heft: 10

Artikel: Mögen Sie es heiss? : sommerliche Menu-Vorschläge
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1079866

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

Mögen Sie es heiss?

Sommerliche Menu-Vorschläge

Einen schönen, warmen, trockenen Sommer – wer von uns wünschte ihn sich nicht jedes Jahr wieder neu? Meist sind wir dann freilich schon nach einer ersten richtig heißen Woche bereit, zu seufzen: «Diese Hitze!»

Ich selber habe gerne heiß, aber wenn möglich vom Liegestuhl aus. Leider kann ich mich nicht zu jenen hitzefesten Naturen zählen, deren Unternehmungslust in dem Maße zunimmt, als das Quecksilber im Thermometer in die Höhe klettert. Je heißer die Sonne brennt, umsomehr schwinden meine Energien. Vor allem die Lust aufs Kochen verflüchtigt sich sehr rasch. Nicht so allerdings die Eßlust, weder meine eigene noch die der Familie. Im Gegenteil, nach zwei, drei vorwiegend mit Salatplatten und Aufschnitt bestückten Tagesmenus findet männiglich, man möchte jetzt dann wieder einmal «etwas Rechtes» essen. Hitze hin oder her. Und unter etwas Rechtem versteht man nicht eine rechte Portion, sondern etwas recht Gutes.

Wie aber bringt man «etwas Rechtes» auf den Tisch, ohne lange in einer zusätzlich von Herd und Backofen beheizten Küche schmoren zu müssen? Was kocht man, wenn es eigentlich zum Kochen zu heiß ist? Diese Frage habe ich vier Hausfrauen und einem Hobbykoch vorgelegt, die Ihnen vielleicht von früheren Küchenspiegeln her bekannt sind. Wenn ich mit einer gewissen Skepsis auf die Antworten wartete, so deshalb, weil ich fürchtete, die Vorschläge könnten sich in fünf verschiedenen Varianten von italienischem Salat oder gefüllten Tomaten erschöpfen. Umso größer war dann meine Ueberraschung, als die Antworten eintrafen. Doch lesen Sie selbst! H.R.-G.

Hitze mit Hitze bekämpfen

Wenn bei uns beinahe tropische Hitze herrscht, dann besinne ich mich regelmäßig auf das Gespräch, das ich vor ein paar Jahren mit einem Schweizer Diplomaten führte, der damals unser Land in Indonesien vertrat. Wir unterhielten uns über die Frage, was man überhaupt essen möge, wenn man so nahe am Aequator wohne. Wolle man gesund bleiben und gegen die Trägheit des Geistes und des Körpers ankämpfen, meinte er, so bleibe dem Europäer keine andere Wahl, als Mutters Kochbuch nach Hause zu schicken und so zu essen, wie die Eingeborenen es täten, nämlich scharf gewürzte Speisen, die sehr wenig Fett enthalten, und viele frische Früchte zu genießen.

Diese Erkenntnis schrieb ich mir hinter die Ohren und erprobte sie bei nächster Gelegenheit. Weil wir uns tatsächlich wohler fühlten, wenn wir die Hitze von draußen mit einer inneren Hitze bekämpften, habe ich mir angewöhnt, bei heißem Wetter möglichst rassig gewürzt zu kochen.

Eines dieser speziell rezenten Gerichte ist *Hühnerbrust mit Ananas*. Es erfreut sich bei der ganzen Familie großer Beliebtheit und trägt überdies auch dem Wohlbefinden der Köchin Rechnung: es ist rasch gekocht, und das lange Stehen in der Küche, das mir persönlich an heißen Tagen sehr viel Plage bedeuten würde, fällt dahin.

Für vier Personen rechne ich: 8 bis 12 Stück Hühnerbrust, Salz und Pfeffer, 1 Eßlöffel Kartoffel- oder Maismehl, 2 Eßlöffel Oel, 1 Pfund-Büchse Ananas in Stücklein, 2 Knoblauchzehen, 2 Eßlöffel Soyasauce.

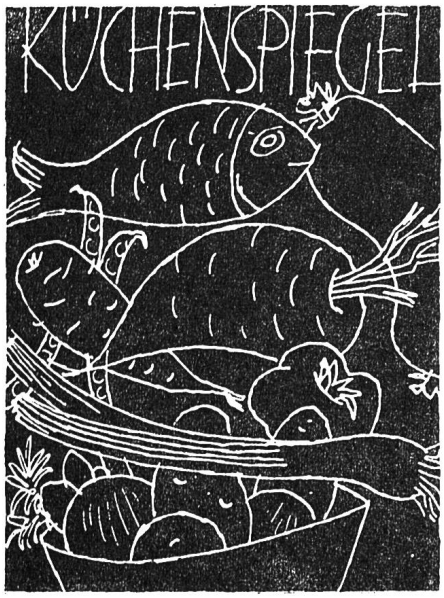
Das Fleisch wird von den Knochen gelöst, in dicke Scheiben geschnitten, mit Salz und Pfeffer gewürzt und durch das Mehl gezogen. Im heißen Oel brate ich es in wenigen Minuten halbgar, füge die Ananas und etwa drei Eßlöffel vom Saft bei, presse die Knoblauchzehen darüber und gebe die Soyasauce und je nach Belieben noch ein wenig Wasser dazu. Das Ganze lasse ich weitere fünf Minuten schmoren und trage es dann heiß auf. Mit einer großen Schüssel Kopfsalat zusammen ergibt dieses Gericht eine vollständige Mahlzeit.

Sollten aber die Kinder oder der Herr Papa einen weiten Weg von der Schule und dem Bureau bis nach Hause haben und zunächst einmal feststellen, sie hätten nur Durst und absolut keinen Hunger, so rate ich, einen alten Trick der Italiener anzuwenden: Für jedes steht ein Schälchen Fruchtsalat bereit, der je nach Saison aus Äpfeln, Orangen, gelben Pflaumen und Traubenbeeren besteht und der mit wenig Senf, Salz, Pfeffer und Olivenöl angemacht ist. Wenn ich Besuch erwarte, dann leiste ich mir den zusätzlichen Luxus einer Avocadobirne, die ich in gleichmäßige Würfelchen schneide und dem Fruchtsalat beifüge. – Und nun mag die Hitze kommen! Renée Reck

Zur Hälfte heiß – zur Hälfte kalt

Ich habe die Erfahrung gemacht, daß wir uns während Hitzeperioden am wohlsten befinden, wenn wir von «gemischter» Küche leben. Unter gemischt verstehe ich, daß bei keiner Mahlzeit nur kalte oder nur warme Speisen auf den Tisch kommen, sondern beiderlei. Natürlich verzichten wir auf dicke Suppen, Hülsenfrüchte, schwere Gemüse wie Kraut und Kohl, und ich schenke mir auch den Braten, den man, die Ofenhitze im Gesicht, fleißig begießen sollte. Ein Hitzemenu besteht bei uns etwa aus Grapefruits, Aufschnittplatte mit Teigwaren oder Risotto und Salat, oder aus einer kalten Tomatensuppe, Geschwellten mit Butter, Schnittlauch und Quark oder Käse.

Erwarte ich Besuch, so lege ich auf den kalten Teil des Menus etwas mehr Gewicht. Ich serviere zum Beispiel nach einer leichten Einlagesuppe oder nach einer für jedermann auf dem Teller servierten kleinen Portion Ravioli eine *Gemüsesulze*, die ich am Abend vorher herstelle. Ich verwende dazu Sulzpulver aus der Büchse. Für vier Personen bereite ich einen Liter Sulze genau nach Vorschrift zu, das heißt, ich nehme einen Deziliter mehr Flüssigkeit als angegeben ist und ersetze etwas Wasser durch Weisswein oder füge ein wenig Zitronensaft bei. Einen Drittel der flüssigen Sulze gie-



ße ich auf den Boden einer Pudding-, Kranz- oder sonstigen Form und warte, bis die Sulze gestockt ist. In der Zwischenzeit lasse ich je eine kleine Büchse Erbsen und Spargeln gut abtropfen, halbiere die Spargeln und schneide zwei Essiggurken, zwei feste Tomaten, drei bis vier vorgekochte Rüebli, zwei harte Eier, ungefähr 250 Gramm Fleischkäse oder Kalbfleischwurst in Scheiben oder Würfel. Diese Zutaten werden lagenweise mit der restlichen Sulze in die Form eingefüllt, wobei Fleisch und Gemüse nirgends den Rand der Form berühren sollten. Zu oberst kommt Sulze. (Sie muß ungefähr Sirupdicke haben. Ist sie zu dünnflüssig, weicht sie gern die untere, festgewordene Schicht auf. Ist sie bereits zu dick, läßt sie sich nicht mehr recht verteilen. Um sie wieder etwas zu verflüssigen, stellt man die Pfanne mit der Sulze ins heiße Wasser.) Die Form kommt über Nacht in den Kühlschrank, wird unmittelbar vor dem Auftragen auf eine Platte gestürzt und mit Kresse garniert. Gelingt mir das Stürzen nicht auf Anhieb, so breite ich über den Boden der Form während ein paar Sekunden ein Tuch, das ich zuvor in heisses Wasser getaucht habe.

Zur Gemüsesulze serviere ich Toast und eine *Senfsauce:* Zweieinhalb Deziliter Bouillon, ein halber Eßlöffel Essig, zwei Eßlöffel Meerrettichsenf, zwei ganze Eier, ein kleines Stück Butter, ein gehäufter Teelöffel Mehl, eine Prise Salz und ein Eßlöffel Zukker werden zusammen in einem kleinen Pfännchen im Wasserbad geschlagen und bis vors Kochen gebracht. Die Sauce soll sämig sein und wird ebenfalls kalt serviert.

Mit Quarkcrème gefüllte Crêpes Suzette geben diesem Essen eine zusätzliche festliche Note.

Als Getränk bevorzuge ich geeisten Tee, den ich eine Viertelstunde vor dem Essen aus dem Kühlschrank nehme und mit Zitronenscheiben anrichte. Kalter Tee verlangt eine besonders gute Teesorte und wird besser nur schwach gesüßt, wenn er durststillend sein soll. Auch für kalten Kaffee habe ich eine grosse Vorliebe, ich habe immer ein Krüglein voll im Kühlschrank stehen und schenke mir gerne nachmittags ein oder zwei Tassen ein. Ich vermische ihn mit Milch oder Kaffeerahm und einer Prise Vanillezukker.

Elly Billeter

Kühl und erfrischend

Während vieler Jahre lebte ich mit meiner Familie in Mailand. Manche Heißwetterperiode hindurch habe ich mir den Kopf zerbrochen, was ich kochen könnte. Vielfach war die Hitze so drückend, daß man kaum ans Essen denken mochte, oder dann nur an etwas Leichtes, Erfrischendes. Im Laufe der Zeit habe ich mir dann eine kleine Sammlung speziell sommerlicher, kalter Rezepte zusammengetragen, von denen ich gerne ein paar weitergebe.

Wirklich erfrischend ist eine *kalte Suppe aus rohen Tomaten.* Für vier Personen braucht es: 4 Eßlöffel Reis, wenig Salzwasser, 1 Kilo Tomaten (von der länglichen Sorte, sie sind fleischig und haben ein herrliches Aroma; keinesfalls dürfen es wässerige Tomaten sein), 1 Tasse Milch, 1 Eßlöffel geraffelte Zwiebeln, 1 Eßlöffel gehackte frische Kräuter (Basilikum, eventuell Schnittlauch und Peterli), Salz und Pfeffer.

Den Reis koche ich am Vorabend oder am frühen Morgen in wenig Salzwasser körnig und lasse ihn im Wasser erkalten. Die gewaschenen Tomaten schneide ich in Stücke, drehe sie durchs Passevite in eine Suppenschüssel, gebe Reis samt Wasser, Milch, Zwiebeln und Kräuter bei, vermische alles gut mit dem Schwingbesen, würze und stelle die Suppe kühl bis zum Servieren.

Rohe Rindsblätzli sind ein wenig Geschmackssache und über dies ziemlich teuer. Zutaten für zwei Personen: 250 Gramm schönes Rindsfilet, ein halbes Büchslein Sardellenfilets, 1 kleine Zwiebel, Peterli, 1 Eigelb, Salz, Pfeffer, 2 Zitronen, 1 Eßlöffel Kapern, 50 Gramm grüne Oliven.

Das Rindsfilet lasse ich vom Metzger durch die Hackmaschine treiben. Drei bis vier Sardellenfilets hacke ich zusammen mit der Zwiebel und dem Peterli fein. In einer kleinen Schüssel vermische ich das Fleisch mit den gehackten Zutaten, mit dem Eigelb, mit Salz und reichlich Peffer, ich gieße den Saft einer halben Zitrone dazu und verarbeite alles zu einer gleichmäßigen Masse. Daraus forme ich zwei Blätzli, die ziemlich dünn und breit sein sollten. Ich lege sie auf eine Platte, stelle sie in den Kühlschrank und garniere sie vor dem Auftragen mit kreuzweise darübergelegten Sardellenstreifchen, mit Kapern und den halbierten, entkernten Oliven. Ringsum lege ich ein paar Zitronenschnitze. – Die Sardellenfilets lassen sich übrigens gut durch Sardellenpaste aus der Tube ersetzen.

Weniger kostspielig sind *gefüllte Zitronen.* Sie geben eine aparte Ergänzung ab zu Geschwellten oder machen mit Brot zusammen bereits ein kleines Nachtessen aus. Zutaten pro Person: 1 schöngeformte, große Zitrone, 50 Gramm Quark, 50 Gramm weißer Thon, ein paar Kapern, 1 schwarze Olive, 1 kleines Cornichon, Schnittlauch, Peterli, frische Minze, Salz und Pfeffer.

Die Zitronen schneide ich der Länge nach in zwei Hälften und höhle diese vollständig aus. Saft und Mark gebe ich in eine Schüssel, Häute und alles Weiße wird entfernt. In einer andern Schüssel zerdrücke ich mit einer Gabel den Quark und den Thon. Kapern, Olive, Cornichon und Kräuter werden zusammen feingehackt und daruntergemischt, ich gebe Salz und Pffeffer dazu und soviel vom Saft und vom zerdrückten Mark der Zitrone, daß die

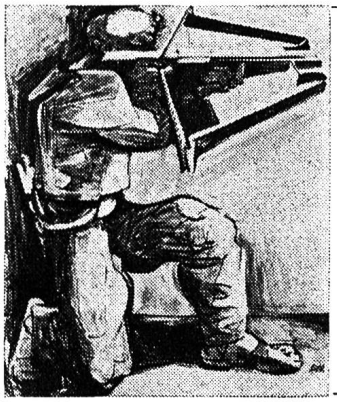
«Nein, danke -

ich rauche nicht mehr und fühle mich viel wohler.»
«Wie haben Sie dies bei Ihrer Leidenschaft zur Zigarette fertiggebracht?»
«Ganz einfach und mühelos 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



Besuchen Sie die

Altdorfer Tellspiele 1968

6. Juli — 8. September

Wilhelm Tell von Friedrich Schiller im Tellspielhaus Altdorf Künstlerische Leitung: Erwin Kohlund

Auskunft und Vorverkauf: Tellspielbüro Altdorf, Tel. 044/2 22 80 (9.00 bis 12.00 und 14.00 bis 18.00 Uhr)

CHALET Sandwich

Delikatess-Streichkäse

ALPINA KÄSE AG, BURGDORF

30 Jahre 1938—1968

INTERNATIONALE MUSIKFESTWOCHEN LUZERN

14. August—8. September 1968

Schweizerisches Festspielorchester
New York Philharmonic Orchestra
Berliner Philharmonisches Orchester
New Philharmonia Orchestra London
Radiochor Zürich (verstärkt)
Festival Strings Lucerne
Colegium Musicum Zürich
London Brass Soloists

Schauspiel im Stadttheater
Kunstausstellungen

Auskünfte und Programme: Internationale Musikfestwochen Luzern oder Ihr Reisebüro

Mögen Sie es heiss?

Masse frisch, jedoch nicht allzu sauer schmeckt. Dann häufe ich die Mischung in die halben Zitronenschalen, garniere mit winzigen Peterli-Büscheli und lasse die gefüllten Zitronen im Kühlschrank gut kalt werden.

Zu meiner Sammlung gehört auch das Rezept für einen *ungebackenen Kuchen*, für den ich schon manches Kompliment geerntet habe. Zutaten: 2 Eigelb, 100 Gramm Puderzucker, 100 Gramm Butter, 1 Glas Kirsch, 100 Gramm gehackte, kandierte Früchte, 1 Tasse Wasser, 1 Eßlöffel Zucker, 30 Biscuits (Petits Beurres), 2 Deziliter Rahm, Schokoladespäne oder kandierte Kirschen.

Eigelb und Puderzucker werden während zehn Minuten schaumig geschlagen und darauf mit der weichen Butter und den in etwas Kirsch eingelegten kandierten Fruchtwürfelchen vermengt. Mit dieser Crème bestreiche ich den Boden einer Cakeform etwa einen halben Zentimeter dick. Ich erwärme das Wasser, löse einen Eßlöffel Zucker darin auf und gieße den restlichen Kirsch dazu. In diesen Kirschsirup tauche ich ein Biscuit nach dem andern, lege damit die Wände der Cakeform aus und bedecke mit einer Schicht die Crème am Boden. Abwechslungsweise fülle ich eine Schicht Crème und eine Lage Biscuits ein, zuoberst kommen Biscuits. Das Dessert kommt über Nacht in den Kühlschrank. Vor dem Servieren tauche ich die Form einen Augenblick in heißes Wasser, stürze den Cake auf eine Platte und garniere ihn mit dem geschlagenen Rahm und den Schokoladespänen oder den kandierten Kirschen. Am Tisch wird der Kuchen in Scheiben geschnitten.

Xenia Haab

Vom Überfluss des Gartens

Der Garten liefert uns den ganzen Sommer hindurch Früchte und Gemüse in Hülle und Fülle. Die Kinder können Obst, Rüebli, Radiesli und Tomaten à discrétion essen – und sie nutzen das reichlich! Bei dieser vielen Rohkost haben sie dann aber selbst

bei heißem Wetter das Bedürfnis, am Tisch eine gekochte Speise zu essen. Ich beschränke mich auf ein, allerhöchstens zwei Gerichte pro Mahlzeit, zum Beispiel Polenta mit Käse, Pilaw, Bologneser Teigwaren, Käseauflauf, Hirseauflauf, Milchkartoffeln aus dem Ofen mit Thonsalat.

Kündet sich am Samstag ein heißer Sonntag an, plane ich das folgende Sonntagsmittagessen: Salat aus dem Garten, kalt aufgeschnittenes Fleisch, dazu entweder Bouillonreis, Vollkornteigwaren oder verschiedene Brote, zum Dessert Früchte oder eine Fruchtspeise. Das tönt phantasielos, und doch bieten sich für den ganzen Sommer so viele Variationsmöglichkeiten, daß nie zwei Mittagessen gleich sind. Einmal wechseln die Salate fortwährend. Etwas Besonderes ist überdies das Fleisch: jedermann darf sich nämlich am Samstag «sein» kaltes Fleisch bestellen, und ich halte mich beim Einkaufen nach Möglichkeit an die Wünsche. Da gibt es zum Beispiel für den Vater ein Stück kaltes Rindfleisch – weil der Metzger immer ein großes Stück kocht, ist es besonders gut –, für die Mutter Zunge, für die Kinder Lyonerwurst oder Kalbsbrust. Ist es mir zum Kochen von Reis oder Teigwaren zu heiß, stelle ich verschiedene Brotsorten auf den Tisch.

Das Dessert wird immer dann zu einer kleinen Sensation, wenn die ersten Früchte einer Sorte reif sind. Sie werden fast mit der Goldwaage abgewogen und verteilt! Schöne Früchte kommen nature auf den Tisch, leicht beschädigte werden gerüstet und ergeben eine Beerentorte oder eine Fruchtcrème, zusammen mit Quark, Rahm, Joghurt oder Sauermilch.

Diese Mittagessen sind bei der ganzen Familie beliebt: die Mutter steht nur zwanzig bis dreissig Minuten in der Küche. Der Vater kann deshalb mit gutem Gewissen im Liegestuhl liegen bleiben. Die Kinder werden nicht durch verschiedene Speisefolgen lange am Tisch festgehalten und haben nicht viel abzuwaschen. – Und kommt uns am Sonntag plötzlich die Lust auf einen Ausflug an, werden Fleisch und Salat zwischen Brotscheiben gelegt, die Früchte in Plasticdosen versorgt, und schon sind wir reisefertig! Verena Akeret-Wiedmer

Sauerkraut bei 40 Grad im Schatten

Vor einigen Jahren machten wir Campingferien in Südfrankreich, und die Celsiusgrade stiegen im Schatten über 40. Bei dieser Hitze – Sie glauben es nicht – hatten wir Lust auf Sauerkraut mit Speck und Würstchen. In einem Laden fanden wir die betreffenden Konserven einer elsässischen Sauerkrautfabrik. Mit einer wahren Leidenschaft haben wir fünf Büchsen auf unserem Campingkocher zubereitet und mit Hochgenuß bis zum letzten Rest vertilgt. Nach dem Essen fühlten wir uns wohl und zu allen Taten aufgelegt. (Nebenbei: wir waren die einzigen Schweizer in diesem Camp, die nicht an einer heimtückischen Darmstörung zu leiden hatten. Vielleicht haben uns das elsässische Sauerkraut und der herbe Rosé davor bewahrt?)

Bei Tropentemperaturen denken wir als kühle Mitteleuropäer meist an kühle Nahrung und kalte Getränke. Das ist meiner Meinung nach ein Fehler. Die Hitze macht uns träge, und mit einseitig kalten Eßgewohnheiten an heißen Tagen fördern wir diese Trägheit noch mehr. Ich glaube nicht, daß es eine feste Regel für heiße und kühle Tage gibt, aber man sollte weder auf die eine noch auf die andere Seite übertreiben. Ich möchte Sie deshalb mit einem *Currygericht* bekanntmachen, das heiß auf den Tisch kommt, das es aber gerade für heiße Tage in sich hat.

In einer Pfanne erhitzen Sie 30 Gramm Butter, nehmen die Pfanne vom Feuer und dünsten 200 Gramm gewürfelten Schinken darin. (Nimmt man die Pfanne nicht vom Feuer, wird der Schinken glasig und schmeckt «speckig».) Ist der Schinken heiß, stellen wir die Pfanne wieder auf die Platte und löschen mit je zwei Deziliter Rahm und Cognac ab, geben zwei Kaffeelöffel indischen Curry,

Erleben Sie die wunderbare Wirkung der **Helena Rubinstein** Kosmetik im Salon de Beauté **Maria Schweizer**
Zürich 1, Talstr. 42
Lift, Tel. 051 27 47 58

Tischtennis

erhält Sie jung und elastisch. Der ideale Freizeitsport für die ganze Familie. Tischtennis-Tische direkt von der General-Vertretung, daher preisgünstig. Auch Bälle, Netze, Schläger. Fordern Sie heute noch Gratis-Prospekt an!
Praktikus Eduard Müller
8700 Küsnacht ZH
Telefon 051/90 09 65

Ich choche öppis guets...
ERNST Frischeier-Teigwaren
Ernst
mit JUWO-Punkten

Raichle

Raichle-Davos

Ein neuer, sehr moderner, sportlicher Wanderschuh. Er ist leicht, gefedert und gepolstert. Aus vollimprägnierten, prächtigen Lederqualitäten hergestellt. Der gepolsterte Schaftabschluss lässt kein Steinchen eindringen.

Damen Fr. 64.80
Herren Fr. 69.80
netto

Für Ihre Freizeit
Raichle-Wanderschuhe

RA-S 820

Mögen Sie es heiss?

einen Kaffeelöffel Paprika und einen halben Kaffeelöffel getrocknete Pfefferschoten hinein, lassen das Ganze auf kleinstem Feuer zwanzig bis dreißig Minuten köcheln und rühren von Zeit zu Zeit mit der Holzkelle darin.

In einer zweiten Pfanne bringen wir drei Deziliter Weißwein auf den Siedepunkt und geben 200 Gramm halbierte Champignons, eine feingeschnittene Zwiebel und feingehackten Estragon bei. Nach fünfzehn Minuten Kochzeit auf kleinstem Feuer fügen wir diese Zutaten zur Currysauce und lassen nochmals fünf Minuten kochen.

In der Zwischenzeit haben Sie aus zwei Tassen Reis einen Trockenreis zubereitet und 400 Gramm geschnetzeltes Kalbfleisch in eingesottener Butter gebraten. Denken Sie daran, das Fleisch zuerst als Klumpen ringsum anzubraten, damit es saftig bleibt, und dann erst mit der Gabel zu zertrennen und fertigzubraten.

Ist das Fleisch fertig, geben wir ihm die Currysauce bei, lassen es weitere fünf Minuten köcheln und richten es im Reisring an. In die Mitte der Platte geben Sie als Garnitur einen Deziliter steif geschlagenen Rahm, den Sie mit zwei Eßlöffel fein geriebenem Meerrettich vermischt und mit einer Prise Cayennepfeffer, geriebener Muskatnuß und einem halben Kaffeelöffel Zucker gewürzt haben. Auf jeden Teller legen Sie eine Scheibe Ananas. Diese «hitzebeständige» Mahlzeit kann mit einem spritzigen Weißwein aus dem Rhonetal oberhalb des Genfersees beginnen, und zum Abschluß servieren Sie einen starken Schwarzen mit einem Schuß Grappa aus dem Veltlin.

Ich garantiere Ihnen, nach dieser Mahlzeit fühlen Sie sich selbst bei über 30 Grad im Schatten recht wohl, die Trägheit ist verschwunden und Sie könnten Berge versetzen.

Thomas Haas