Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 43 (1967-1968)
Heft: 12

Artikel: Ein kunterbuntes Sammelsurium : unsere Familienrezepte
Autor: Huber-Zimmerli, Anne-Louise
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1079895

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

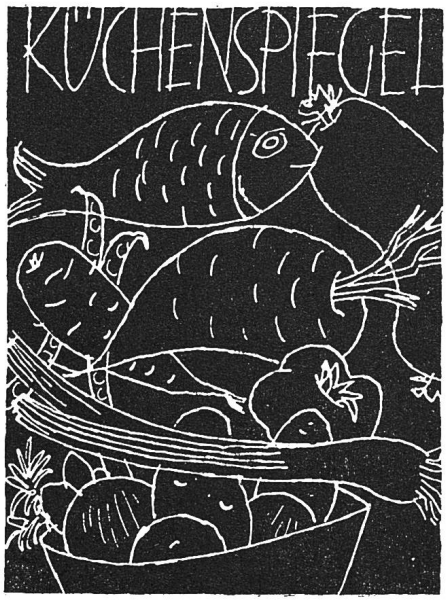
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans 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: 29.12.2025

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

Ein kunterbuntes Sammelsurium – unsere Familienrezepte



Von Anne-Louise Huber-Zimmerli

Mein Mann ist ein Hobbykoch. Lange, bevor ich überhaupt wußte, wie man einen Kochlöffel zur Hand nimmt, konnte er seine Familie oder, was wohl öfters vorkam, seine Freundinnen mit den auserlesensten selbstfabrizierten Gerichten bewirten. Als Verlobte durfte dann auch ich seine Küche kennenlernen; ich durfte zusehen, wie er den Kühlschrank seiner Mutter plünderte und aus allerlei ungereimten Zutaten ein Gedicht von einer Speise zusammenkochte; ich durfte das Gericht kosten, während es noch im Topf brodelte, ich durfte es nachher in seiner Gesellschaft verspeisen und mußte zum Schluß natürlich ein Lob spenden, das er jeweils mit gespielter Lässigkeit entgegennahm. Es fiel mir allerdings nie schwer, zu rühmen, denn mein Mann kocht wirklich gut.

Auch mir bereitet das Kochen Freude, und zwar vor allem, weil ich ein Schleckmaul bin und ausgesprochen gerne gute Sachen esse. Auch ich höre gern ein Lob über meine Küchenerzeugnisse, und nichts ärgert mich mehr als ein mißratenes Gericht.

Man hört vielfach die Meinung, ein kochender Gatte gebe Anlaß zu mancherlei Konfliktsituationen. Einmal fühle er sich, weil er selbst etwas von der Sache verstehe, befugt, dauernd die Küche seiner Gattin zu kritisieren. Die Frau ihrerseits sei eifersüchtig auf die spektakulären Erfolge ihres Gatten, da er sich mit exklusiven Gerichten vor den Gästen produziere, während ihr die sparsamen Wochenmenus vorbehalten blieben. Am häufigsten zitiert wird das Schreckgespenst der chaotischen Küche: die Berge von Geschirr, mit denen sich abzugeben der begeisterte Amateur unter seiner Würde halte, vermöchten mancher Gattin beinahe die Tränen in die Augen zu treiben.

Entweder sind solche Schilderungen ehelicher Küchenszenen maßlos übertrieben, oder aber wir sind ein selten mustergültiges Ehepaar! Bei uns gibt es keinerlei Probleme dieser Art. Mein Mann weiß sich beim Kochen so zu organisieren, daß die Küche bei Essensbeginn so tip-top aufgeräumt ist, wie ich das nie fertigbringe. Im übrigen haben wir gegenseitig die Preisgabe sämtlicher Küchengeheimnisse beschlossen. Jedes weihte das andere in seine Künste ein. Ich lernte die Gerichte meines Mannes kochen, ausgenommen diejenigen von der eingangs erwähnten Art, wie sie die eigentliche Junggesellenküche charakterisieren: sie entstehen spontan mit den zufällig vorrätigen Ingredienzien, sie wirken durch die gegebene Situation und man sollte sie nicht zu wiederholen versuchen. Durchaus erlernbar waren die Familienrezepte, die er mitbrachte und von denen ich bis anhin kaum jemals gehört hatte. Um meinerseits nicht hintanzustehen, grub ich die typischen Rezepte meiner Familie aus. Mit gegenseitigen Ratschlägen haben wir die einzelnen Gerichte unserem eigenen Geschmack angepaßt, und schließlich ist daraus unsere kleine Familienrezeptsammlung entstanden, die so Verschiedenartiges enthält, wie die Herkunft unserer Vorfahren verschiedenartig ist.

Die Familie meines Mannes stammt aus Graubünden, und zum Grundstock seiner Sammlung gehören deshalb ein paar Bündner-Rezepte. Natürlich setze ich meinen besonderen Stolz in die sorgfältige Zubereitung dieser Gerichte, schließlich bin ich ja durch meine Heirat selbst Bündnerin geworden.

Was anderen Familien die Gschwellten bedeuten, ist für uns das Maluns: ein schmackhaftes, einfaches Kartoffelznacht, das mit Käse und Milchkaffee ergänzt wird.

Maluns

Geschwellte Kartoffeln werden geschält und abgewogen; für vier Personen braucht es zirka 700 Gramm. Sie sollten mindestens zwei Tage alt sein, damit sie trocken sind. Wir schneiden sie in Scheiben, geben sie in eine Schüssel, fügen die Hälfte des Gewichtes, also in diesem Fall 350 Gramm, Mehl, einen gestrichenen Teelöffel Salz und etwas Pfeffer bei. In einer großen oder zwei kleinen Bratpfannen lassen wir zwei Eßlöffel Fett heißwerden. Unterdessen verreiben wir die Kartoffeln mit dem Mehl, bis sich kleine Krumen bilden. Sollte sich die Masse allzusehr zusammenballen, weil die Kartoffeln zu feucht sind, mischen wir etwas mehr Mehl bei. Die Krumen geben wir in die Pfanne und braten sie unter ständigem Wenden auf kleinem Feuer, bis das Maluns goldbraun ist. Nach einem Kochbuch dauert das Dreiviertelstunden, bei mir ist es immer schon nach zwanzig Minuten soweit.

Beinwurstsuppe

Eine bekannte Bündner Spezialität sind die Beinwürste. Das sind kurze, dicke, fast kugelige geräucherte Gebilde verschiedener Größe, welche die Bezeichnung Wurst vor allem ihrer Hülle, der Darmhaut, verdanken. Der Inhalt dagegen ist nicht so, wie wir es bei einer Wurst gewohnt sind. Er ist viel weniger konsistent und besteht aus groben Schweinefleischstükken, das heißt genauer aus Beinfleischstücken – daher Beinwurst –, die zuerst in Rotwein eingelegt worden sind. Beinwürste sind nur von November bis März erhältlich, man kann sie eventuell in einem Spezial-Geschäft kaufen oder bezieht sie direkt aus dem Bündnerland.

Bei uns ist es zur Tradition geworden, die Beinwürste und vor allem die Beinwurstsuppe an Weihnachten aufzutischen. Am Nachmittag des Heiligen Abends wird die Pfanne mit der Beinwurstsuppe bei kleinstem Feuer aufgesetzt, dann geht die ganze Familie auf einen langen Spaziergang, und wenn wir gegen Abend heimkehren, ist das Essen beinahe fertig. Eigentlich ist eine Beinwurstsuppe nichts anderes als

Familienrezepte

eine Kostsuppe, in der statt Speck oder Schinken Beinwürste mitgekocht werden. Am Vorabend weicht man je eine Tasse weiße Böhnli und Gerste ein. Ich brauche dazu Vollgerste, sie ist grobkörnig und gibt mehr Schleim ab. Fünf Stunden vor dem Essen kommt das Eingeweichte mitsamt einer besteckten Zwiebel in eine große Pfanne. Eine Beinwurst von mindestens einem Kilo (für vier Personen) hineinlegen und mit Wasser auffüllen, bis die Wurst gut gedeckt ist. Die Pfanne wird, wie gesagt, bei kleinstem Feuer aufgesetzt und nur halb zugedeckt. Nach etwa zwei Stunden dürfte das Wasser köcheln, und das soll es während weiterer zweieinhalb Stunden tun. Erst eine halbe Stunde vor dem Servieren kommt das Gemüse hinzu: 2 Stengel Lauch und 5 große Rüebli, beides in fingerlange Stücke geschnitten, 1 kleiner geviertelter Sellerie und 2 bis 3 grob gewürfelte Kartoffeln. Je nachdem, wieviel Salz die Wurst abgegeben hat, salze ich noch etwas nach.

Die Kenner sind sich im allgemeinen darüber einig, daß die Wurst während des Kochprozesses intakt bleiben sollte. Ich hingegen finde, die Suppe gewinne noch um einiges, wenn sie etwas vom Wurstsaft abbekomme. Kurz vor dem Servieren der Suppe steche ich deshalb die Wurst vorsichtig mit einer Stricknadel an. Kommt die Wurst jedoch früher schon zum Platzen, trocknet sie allzusehr aus und man hat als Endresultat wohl eine hervorragende Suppe, dagegen einen eher enttäuschenden Fleischgang.

Während wir die Suppe oben abschöpfen, bleibt die Wurst unten in der Suppenschüssel liegen. Erst wenn die Suppe gegessen ist, wird sie kreuz und quer in Portionenstücke geschnitten und zu Spätzli serviert.

Da die Familie meiner Schwiegermutter während Jahrzehnten in Riga lebte, kommt es, daß mein Mann auch einige baltische Rezepte in die Ehe brachte. Eines der beliebtesten ist dasjenige für die Speckküchlein, welche ich gewöhnlich zum Znacht oder auch etwa einmal am Sonntagmorgen zum Brunch mache.

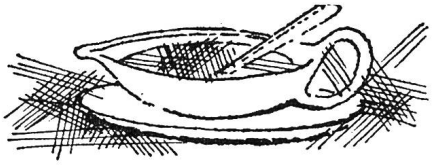
Baltische Speckküchlein

Ich erhitze 1 Deziliter Milch, lasse 200 Gramm Butter darin zergehen, füge 2 Deziliter kalte Milch bei und löse in dieser lauwarmen Flüssigkeit 30 Gramm Hefe auf. In eine Schüssel gebe ich 600 Gramm Mehl und 2 Teelöffel Salz, vermenge mit der Hefe-Mischung und knete das Ganze mit 2 Eßlöffel Öl und 2 Eiern zu einem Teig. Diesen einmal aufgehen lassen.

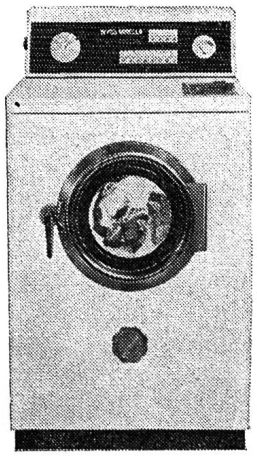
In der Zwischenzeit schneiden wir 200 Gramm Speck in kleine Würfel und hacken eine große Zwiebel fein. Beides dämpfen wir in etwas Öl weich, pfeffern und lassen es abkühlen.

Ist der Teig aufgegangen, wird er in 16 Stücke geteilt, diese werden zu Kugeln geformt und dann mit der Hand zu möglichst flachen Fladen gedrückt. Die Fladen auf der einen Hälfte mit der Speckfüllung belegen, am Rande befeuchten und zu einem Halbmond zusammenlegen. Den Rand gut andrücken, nochmals zehn Minuten aufgehen lassen, mit Eigelb bestreichen, in den kalten Ofen schieben, zehn Minuten bei großer Hitze und nochmals solange bei mittlerer Hitze backen. Die Küchlein sollen goldbraun sein.

Zum Osterzmorgen gibt es bei meiner Schwiegermutter eine recht ungewöhnliche Speise, einen sauersüßen Brotaufstrich aus Quark, den man Pascha (man spricht Pas-cha) nennt. Man braucht nur an das italienische Pasqua zu denken, so wird einem das russische Wort, das «Ostern» bedeutet, verständlicher.



Wir haben das Rezept verschiedentlich ausprobiert, bis uns die richtige Mischung gelang. Die Schwierigkeit war die, daß meine Schwiegermutter



Billig ist meistens zu teuer!

WYSS-MIRELLA

Waschvollautomaten

sind preiswerte Qualitätsprodukte

Gebrüder Wyss Waschmaschinenfabrik 6233 Büron
Telefon 045 - 3 84 84

Senden Sie mir unverbindlich Ihren WYSS-MIRELLA-Prospekt.
Name und Adresse:

BON
023

die Zugaben zu ihren Gerichten nach Augenmaß beifügt und uns folglich die Mengen nicht genau angeben konnte. Das Gelingen der Pascha steht und fällt mit der richtigen Dosierung des Zuckers.

Pascha

250 Gramm Speisequark, 150 Gramm Rahmquark und 8 gehäufte Eßlöffel Zucker mit einem Schwingbesen geschmeidig rühren, 1 Deziliter flüssigen Rahm und 4 Eßlöffel Orangeat und Zitronat daruntermischen. Die Masse wird auf ein Gazetuch gegeben, zwei gegenüberliegende Ecken des Tuches werden zusammengebunden und die anderen zwei um den Stiel einer Holzkelle geknüpft. Die Kelle wird quer über einen Topf gelegt, so daß das Bündel frei im Topf hängt, es darf den Boden des Topfes nicht berühren. Je nach Raumtemperatur bleibt es zwei bis vier Tage so hängen, solange nämlich, bis kein Wasser mehr abgeht und die Masse einen gegorenen Geschmack annimmt. Dann kann die Pascha ausgepackt werden. Im Kühlschrank ist sie einige Tage haltbar. Auf Zopfschnitten gestrichen mundet sie herrlich.

Doch wieder zurück in heimatliche Gefilde! Wer kennt die Rapunzel? Wenn wir uns an das Märchen der Gebrüder Grimm erinnern, wissen wir vielleicht, daß man die Rapunzel als Salat ißt; daß sie identisch ist mit unserem Nüßlisalat, ist weniger bekannt. Als Kinder suchten wir eine wildwachsende Rapunzelart haufenweise im Walde. «Chruut» nannte meine Großmutter väterlicherseits diese dichten Blätterbüschel. Mit Papiersäcken und einem Rüstmesser ausgerüstet, begleiteten wir sie in den Wald, und die Rapunzelsuche im Frühling bereitete uns viel mehr Freude als die Pilzsuche im Herbst, denn der Ertrag war mengenmäßig viel spektakulärer. Und natürlich freuten wir uns auf das Essen, zu dem wir das Material lieferten. Die Blätter, welche bis zur Blütezeit im Mai gesammelt werden, lassen sich zu allen Spinatgerichten verwenden. Etwas ganz Besonderes aber ist die Wähe, die meine Großmutter damit zubereitete:

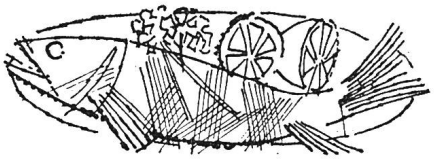
Chruutwäie

1½ Kilo Rapunzel (oder Spinat) wird gewaschen, gebrüht und dann gewiegt. Eine große, feingehackte Zwiebel dämpfe ich in etwas Butter glasig, füge 1 bis 2 gehäufte Eßlöffel Mehl bei und stelle mit 2 Deziliter Rahm und etwas Milch eine dicke weißliche Sauce her. Man nimmt die Pfanne vom Feuer, gibt die Rapunzel dazu, rührt 4 Eier gut darunter und würzt mit Salz, Pfeffer, etwas Muskat, einem Büschel geschnittenem Schnittlauch und einer geraffelten Knoblauchzehe. Die Masse auf ein großes, rundes, mit Kuchenteig ausgelegtes Blech verteilen und mit kleinen Speckwürfeln garnieren. In guter Hitze backen.

Auch Spinatküchlein werden ausgezeichnet mit Rapunzel. Hier unser Rezept für

Chruut-Tötschli

Wir bereiten die oben erwähnte Masse mit nur 2 Eiern und 1 bis 2 Eßlöffel mehr Mehl zu. In der Bratpfanne erhitzen wir etwas Fett, mit dem Löffel geben wir kleine Häuflein der Rapunzelmasse hinein, die von selbst zu kleinen Fladen verlaufen. Wir lassen sie auf beiden Seiten braunbacken. Die Masse reicht aus zu einer Hauptmahlzeit für zwei Personen.



Da meine Mutter Norwegerin ist, gehören auch skandinavische Rezepte in unsere Sammlung. Die Norweger sind, wie jedermann weiß, große Fischesser. Wo viel Fisch gegessen wird, da gibt es öfters Fischresten, und damit bestimmt auch Rezepte für deren Verwertung. Eines davon ist so ausgezeichnet, so gut, daß ich gar nicht erst auf Fischresten warte, sondern meinen Fisch extra dafür koche.

NIMM DIR ZEIT FÜR DIE GESUNDHEIT IM SCHWEIZER HEILBAD

Acquarossa
Andeer
Baden*
Bad Ragaz-Pfäfers
Bex-les-Bains
Disentis*
Heustrich*
Lavey-les-Bains
Lenk i. S.*
Leukerbad*
Passugg
Rheinfelden
Rietbad*
St. Moritz-Bad
Schinznach-Bad
Schwefelbergbad
Scuol*-Tarasp-Vulpera
Stabio*
Val Sinestra
Zurzach*
*= auch im Winter geöffnet

„Das Bäderbuch der Schweiz" gibt Auskunft — gratis zu beziehen bei:
Schweizerische Verkehrszentrale
Postfach, 8023 Zürich
Verband Schweizer Badekurorte 5400 Baden

Bei Müdigkeit

hilft

BIO-STRATH

Elixier und Tropfen

Auf Basis von
Hefe und Heilpflanzen

In Apotheken und Drogerien

Ich choche öppis guets...

ERNST
Frischeier-
Teigwaren

Ernst

mit JUWO-Punkten

Familienrezepte

Auf norwegisch heißt das Gericht

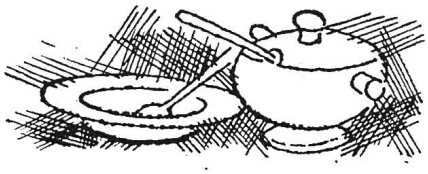
Fiskegratin

Wir setzen 2 bis 3 Liter gesalzenes Wasser mit einer halben in Scheiben geschnittenen Zitrone, einigen Pfefferkörnern und einem Lorbeerblatt auf. Sobald es kocht, das Feuer auf klein stellen und 750 Gramm frischen Dorsch oder 1 bis 2 Pakete tiefgefrorenen in den Sud geben und ziehen lassen, bis er gar ist. Je nach der Dicke der Stücke dauert das eine Viertel- bis eine halbe Stunde. In der Zwischenzeit stellen wir aus 120 Gramm Butter, 100 Gramm Mehl und ungefähr ½ Liter Milch eine weiße Sauce her, die wir mit Maß salzen und pfeffern. Den gekochten Fisch teilen wir mit einer Gabel in Flokken, entfernen dabei allfällige Gräte, mengen den Fisch unter die weiße Sauce und würzen mit Muskat. Wenn die Masse etwas abgekühlt ist, mischen wir 4 Eigelb bei und ziehen 4 steifgeschlagene Eiweiß darunter. Die Masse kommt in eine gut gefettete Auflaufform, wir streuen reichlich Paniermehl und feingehackten Peterli darüber, geben Butterflöcklein obendrauf, schieben das Gericht in den heißen Ofen und lassen es während zirka fünfundvierzig Minuten in guter Mittelhitze backen.

Ein gleichfalls wichtiges Kapitel im norwegischen Kochbuch sind die Backwaren. Jedes kleinste Fest wird mit einem bestimmten Gebäck gewürdigt, da gibt es etwa die Hefebrezel zum Geburtstag, den aus kegelförmig aufeinandergetürmten Ringen bestehenden Kransekake für das kleine Familienfest, oder verschiedenes Fettgebackenes, wie wir es während der Fastnacht kennen, für Weihnachten. Etwas aber gibt es das ganze Jahr hindurch, und das sind die Waffeln. Es gibt viele Rezepte für dieses bei uns etwas aus der Mode gekommene Gebäck, aber die besten, die ich je gegessen habe, sind die «Roemmevafler», die es bei meinen Großeltern zum Zvieri gab. Roemme ist Sauerrahm – mit Zucker und Zwiebackbrösmeli bestreut selbst ein beliebtes Dessert. Sobald man ihn auch in der Schweiz kaufen konnte, erbat ich mir von meiner Mutter das Rezept, und seither schwelge ich beim Genuß solcher Waffeln in Kindheitserinnerungen.

Roemmevafler

50 Gramm Butter wird in 1 Deziliter heißer Milch zum Schmelzen gebracht, dann mit 2 Deziliter kalter Milch und 2 Deziliter Wasser vermengt. Ich gebe 250 Gramm Mehl, 70 Gramm Zucker, 1 gestrichenen Eßlöffel Zimt und 1 Prise Salz in eine Schüssel und verrühre alles mit dem Flüßigkeitsgemisch aus Milch, Wasser und Butter. 2 Becher Sauerrahm, das sind ungefähr 4 Deziliter, kommen dazu. Alles wird gut geschlagen. (Es muß aber wirklich spezieller Sauerrahm sein und nicht einfach Rahm, den man dick werden läßt, der schmeckt nämlich bitter.) Mit einem Schöpflöffel gießt man den Teig in das heiße, mit Butter ausgeriebene Waffeleisen – das ist nicht etwa das Gleiche wie ein Brezel-



eisen! – und läßt die Waffel auf beiden Seiten während 2 bis 3 Minuten bei guter Hitze backen. Vor jeder Füllung wird das Eisen wieder eingefettet. Die angegebene Menge ergibt ungefähr 32 Waffeln von Handtellergröße.

Die Waffeln werden, leicht ausgekühlt, zum Tee serviert. Vielleicht bestreichen wir sie noch mit Butter. Für den norwegischen Geschmack müßte die Butter allerdings gesalzen sein. Um ihnen ihre Knusprigkeit zu erhalten, sollte man sie nebeneinander anrichten und nicht aufeinandertürmen. Man kann die Waffeln nicht aufbewahren; frisch aus dem Eisen aber schmecken sie unvergleichlich gut.

Wir sind uns einig: ein Prometheus soll es sein

Architekt:

Die BEL-DOOR-Einbaubackofen und -Einbaurechauds haben sich immer wieder bewährt. Alle Modelle passen genau in meine Pläne.

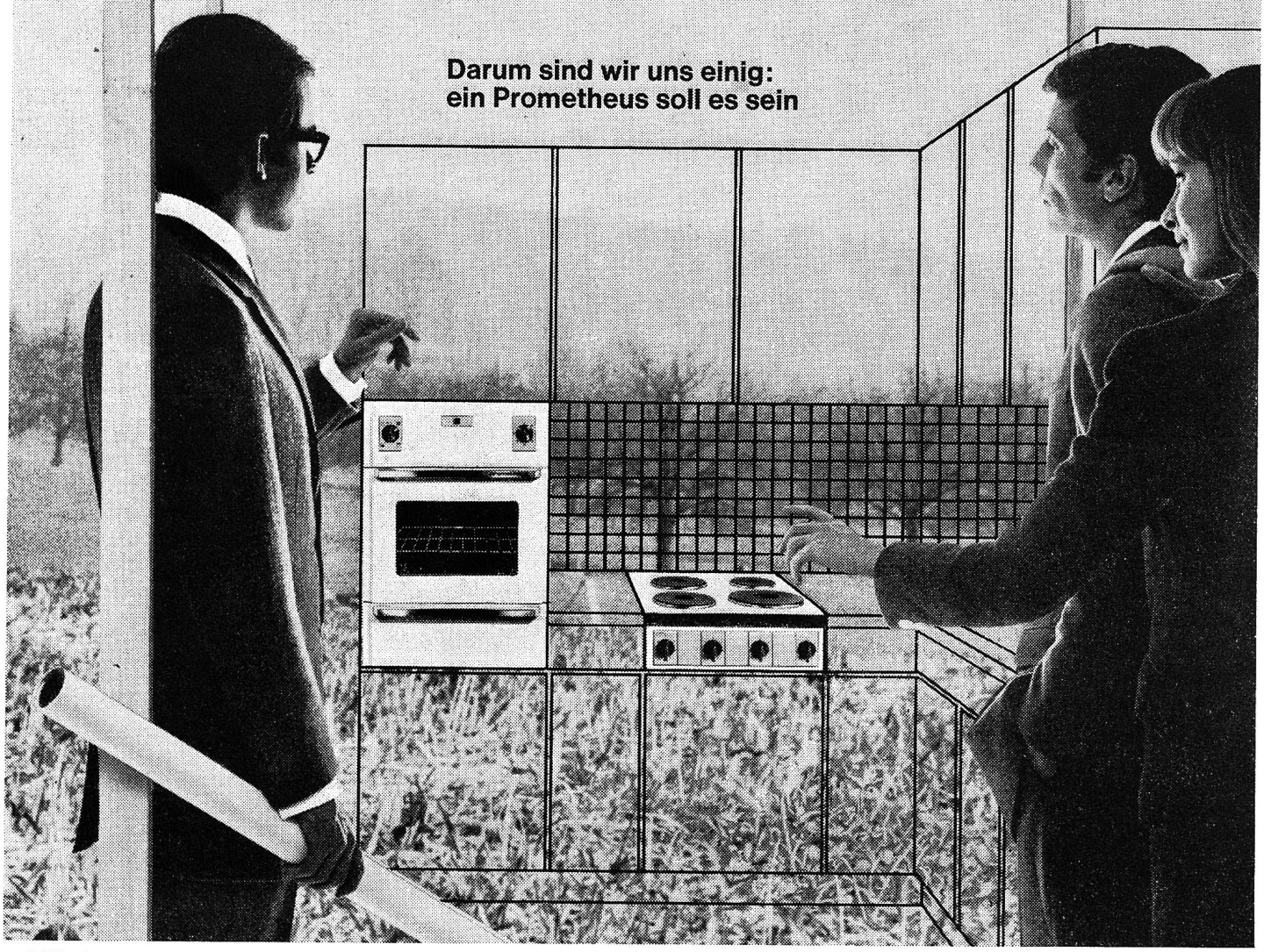
Bauherr:

Gut. Verlangen wir von Prometheus eine ausführliche Dokumentation über das BEL-DOOR-Programm.

Hausfrau:

Phantastisch. Der Backofen, kombiniert mit Grill, ist genau auf der richtigen Höhe — ich will backen und nicht mich bücken! Auch das Einbaurechaud mit 4 Platten, Leuchtschaltern usw. gefällt mir.

Darum sind wir uns einig: ein Prometheus soll es sein



Möchten Sie noch mehr über das BEL-DOOR-Programm von Prometheus erfahren? Dann senden Sie uns bitte den nachstehenden Coupon.

Prometheus AG
4410 Liestal
Tel. 061/84 44 71

prometheus

Senden Sie mir bitte den ausführlichen Prospekt über BEL-DOOR-Apparate von Prometheus.

Bon

SP 1. 9.

Name: _____

Strasse: _____

Ort: _____