

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 43 (1967-1968)
Heft: 3

Artikel: Schnell, gut und doch nicht teuer : Anregungen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1079768>

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: 05.04.2026

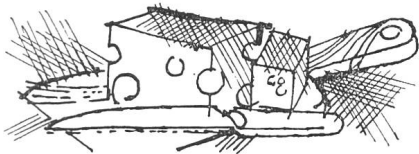
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Schnell, gut und doch nicht teuer

Anregungen

Aon allen Hausarbeiten macht mir das Kochen am meisten Spaß, und ich wende meist auch recht viel Zeit und Geld dafür auf. Im Dezember aber gibt es so viel anderes, Vergnüglicheres zu tun, daß ich oft weder Zeit noch Lust zum Kochen habe, und das Budget ist eingengt. So keuche ich denn manchmal beim Läuten der Mittagsglocken päckleinbeladen aus der Stadt heim oder stehe widerstrebend von der Nähmaschine auf und bin mir bange bewußt, daß in spätestens einer halben Stunde meine Lieben hungrig um den Tisch sitzen werden. Meistens fällt mir dann nur ein, was es bei meiner Mutter jeweils am Monatsende gab: Makkaroni mit Zwiebelschweize oder Polenta mit Apfelmus. Allzu häufig nimmt mir aber meine Familie das nicht ab, und deshalb habe ich dieses Jahr im Bekanntenkreis herumgefragt: «Was kochst du für einen Mann und zwei Kinder, wenn du noch zwanzig Minuten Zeit und knapp sechs Franken im Haushalt-Portemonnaie hast?»

Viele der aufgezählten Gerichte sind altbekannt und können deshalb auf genaue Rezeptangaben verzichten; die Zubereitungszeiten variieren natürlich mit der Routine der betreffenden Köchin. Die gesammelten Vorschläge möchten einfach zeigen, daß schnell auch abwechslungsreich, schmackhaft und vollwertig sein kann und doch nicht teuer sein muß. M. Z.-R.



Ich halte immer ein großes Stück **Käse** im Vorrat, billigen Aktionskäse einer fetten Sorte, der mich schon aus mancher Kochverlegenheit gerettet hat.

Sicher weiß jede Hausfrau, daß man für schnelle *Käseschnitten* nur Brotscheiben in Weißwein oder Milch wen-

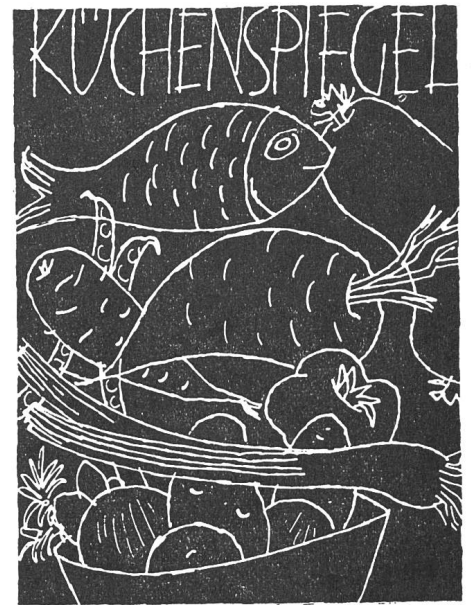
den, mit einer Schicht fettem Käse belegen und in den sehr heißen Backofen dicht unter die Oberhitze schieben muß. Für Abwechslung sorgt das, was wir zwischen Brot und Käse schichten: Scheiben von Schinken, Speck, Wurst, Tomaten oder gar Ananas, feingeschnittene Zwiebeln, Oliven, Essiggemüse, Peperoni, Champignons. (Ein Stück Aluminiumfolie unter den Schnitten erspart das Blechputzen!)

Weniger bekannt sind vielleicht *Pastetli mit Käsefüllung*: Ich verfeinere eine weiße Sauce (selbstgemacht oder aus dem Beutel) mit einem Glas Weißwein, etwas Kaffeerahm und Muskat, lasse eine Ecke Schachtelkäse darin schmelzen und anschließend 250 g gewürfelten Käse darin heißwerden, aber nicht schmelzen. Für Farbe sorgen eine Handvoll Kapern, Essigpilze, zerkleinerte eingelegte Peperoni oder Cornichons. Mit dieser Sauce fülle ich fertiggekauft, aufgebackene Blätterteigpastetli. Sie werden so nahrhaft, daß ich nach einem Pastetli satt bin.

Englanderinnerungen wecken «*Welsh Rarebits*»: Ich stelle eine Schüssel in eine Pfanne mit kochendem Wasser und schmelze darin knapp 50 Gramm Butter oder Margarine mit 200 Gramm geriebenem Käse und einem knappen Deziliter Bier, binde wenn nötig mit ein wenig angerührtem Kartoffelmehl, würze mit Senf und Paprika und richte an über gerösteten Weißbrotscheiben (aus dem Toaster, dem Backofen oder der Bratpfanne). Echt wäre das Gericht natürlich nur mit Chesterkäse, englischem Bier und Senf – aber es wird auch mit Schweizer Zutaten gut.

Alle diese Gerichte gelingen am besten mit ziemlich fettem Käse und ergeben zusammen mit einer großen Schüssel Salat ein vollwertiges Mittagessen.

Hauptzutat eines schnellen und billigen Essens ist bei mir fast immer ein Paket fertiggekaufter **Blätterteig**. Daraus entstehen etwa *Blitzwurstweggen*: Geschwellte Kalbsbratwürste häuten, mit Senf bestreichen, zusammen mit einer halben Essiggurke in Blätter-



teig-Rechtecke verpacken und im vorgeheizten Backofen ungefähr zehn Minuten backen.

Billig und gut wird meine *Fleischpastete*, wenn ich auf 500 Gramm Blätterteig nur 300 Gramm Hackfleisch brauche, dafür dazu drei Äpfel, eine große Zwiebel und eine Handvoll Sultaninen. Ich brate Fleisch und gehackte Zwiebel gut an, dämpfe die geschälten, kleingescheibelten Äpfel und die Sultaninen kurz mit und würze kräftig, unter anderem mit ein wenig Curry. Die Masse häufe ich auf den nicht zu dünn ausgewallten Blätterteig, schlage diesen zu einem Paket ein, bestreiche ihn mit Eigelb und backe ihn während einer Viertelstunde im gut vorgeheizten Ofen. (Tip: Paket direkt auf dem Blech machen, damit es nicht etwa beim Umbeigen zerreißt.) Diese beiden Gerichte brauchen nur noch Salat als Zugabe.

Sehr schnell gebacken und nahrhaft wird ein *Früchtekuchen*, wenn ich den Teigboden dicht mit einer Mischung aus geriebenen Nüssen und Paniermehl bestreue, darauf gut abgetropfte Früchte aus dem Einmachglas lege (Aprikosen, Pfirsiche, Zwetschgen) und sie fast ganz zudecke mit einem Guß aus einem Löffelchen mit etwas Milch angerührtem Kartoffelmehl, zwei bis drei Eiern, einem Joghurt nature, einem Päckli Vanillezucker und einem kleinen Schuß Kirsch.

Ist mein Haushalt-Budget ausgeschöpft, zeige ich beim Metzger auf das, was sich ebenso schnell braten läßt wie Filet, aber nur einen Bruchteil davon kostet: **Wurst oder Fleischkäse**. Dazu habe ich mir folgende Variationen einfallen lassen:

Die Tasse
NEUROCA

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

NEUROCA das köstlich kräftig schmeckende Familiengetränk 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


Fabrik neuzeitlicher
Nahrungsmittel Gland VD

**Die
besten
Jahre**

mit Granoton verlängern!
Natürliches Wirkstoff-Konzentrat
aus Weizenkeim-Vollextrakt
und Zitrusfrüchten

 **Granoton**
Erhältlich in Reformhäusern,
Drogerien und Apotheken
BIOREX AG EBNAT-KAPPEL

Anregungen

Für *Piccata Lyonnaise* lasse ich 300 Gramm Lyonerwurst in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Diese wende ich zuerst im Mehl, dann in zerklopftem Ei und zuletzt in Reibkäse, den ich gut andrücke, und backe die Schnitten in der Bratpfanne in kurzer Zeit goldbraun.

Für *Pilzpakete* kaufe ich 200 Gramm frische Champignons oder eine kleine Büchse und pro Person zwei etwa 1/2 cm dicke Scheiben Fleischkäse. Die gescheibelten Pilze dämpfe ich mit Zwiebeln und Zitronensaft und binde sie mit Kartoffelmehl und Kaffeerahm zu einer dicken Sauce. Ich lege ein Stück Fleischkäse auf ein Stück Aluminiumfolie, bestreiche es dick mit Pilzsauce, decke die zweite Scheibe darüber und backe die gut verschlossenen Folienpäckli knapp zehn Minuten im gut vorgeheizten Backofen. Dazu gibt es schmale Nudeln und Salat.

Wenn ich in Zeitnot bin, dann heißt mein Mittagessen häufig **Bauernomelette**, und wie die Bauern je nach Landesgegend verschieden sind, variieren meine Omeletten je nach vorhandenem Material. Wenn ich keine Resten habe, brauche ich eine Handvoll Schinkenwürfel (mein Metzger hat meistens ein Anschnittstück oder den billigeren Vorderschinken für diesen Zweck), eine kleine Büchse gemischtes Gemüse wie für russischen Salat und sechs bis acht Eier. Ich dämpfe Schinkenwürfel und abgetropftes Gemüse in der Bratpfanne, gieße die schaumig zerklopften Eier dazu und backe sie, bis sie fest, aber noch saftig sind.

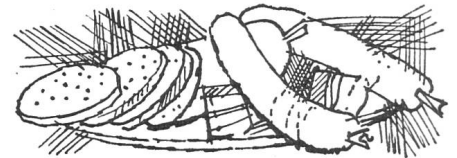
Zu dieser Omelette lassen sich ebenso gut eine Vielzahl anderer Zutaten verwenden: Reste von Teigwaren, Kartoffeln oder Reis, Hack- oder Restenfleisch, Speck- und Wurstwürfel, geschnetzelte Leber, Gemüsereste, Pilze, Tomaten, Zwiebeln, gehackte Kräuter...

Schnell und billig ist oft ein **Eintopf**, vor allem mit Teigwaren:

Das Rezept zu *Tunafish-Casserole* stammt aus einem amerikanischen

Kochbuch. Dazu schichte ich knapp gar gekochte Nüdeli oder Hörnli lagenweise mit einer Büchse zerpfücktem Thon in eine Gratinform, übergieße mit reichlich weißer Sauce, der ich etwas Reibkäse beigemischt habe, streue den Rest des Reibkäses obendrauf und überbacke das Gericht unter starker Oberhitze im Ofen.

Wenn die Zeit nicht mehr reicht zum Gratinieren, so reicht sie doch noch für *Tomatenhörnli*: Pro Person eine Cervelat häuten und würfeln, zusammen mit viel gehackten Zwiebeln dämpfen, eine Büchse geschälte Tomaten und etwa ein halbes Pfund ungekochte Hörnli dazuschütten, würzen mit einem Bouillonwürfel und



Trockenkräutern und in einer knappen Viertelstunde auf kleinem Feuer weichkochen. Ab und zu rühren und nach Bedarf etwas Wasser begeben, damit das Gericht saftig, aber nicht flüssig wird. Mit Reibkäse vermischen und mit Salat servieren.

Viele andere Eintöpfe, die nach Originalrezept eine sehr lange Kochzeit benötigen, lassen sich ohne allzu große Qualitätseinbuße im *Dampfkochtopf* zubereiten, z. B. Speck mit Sauerkraut und Kartoffeln oder sogar mit Dörrbohnen, falls man am Vorabend ans Einweichen gedacht hat. Hauptsache: mit reichlich Wasser aufsetzen, damit nichts anbrennt und wenn nötig überschüssige Flüssigkeit am Schluß bei offenem Topf einkochen lassen.

Reis steht bei mir oft auf dem Speisezettel, wenn's schnell gehen soll, vor allem seit ich entdeckt habe, daß man im Dampfkochtopf einen tadellos körnigen Wasserreis herstellen kann: gewaschenen Reis mit mindestens viermal so viel gesalzenem Wasser aufsetzen, Ventil nicht ganz hochkom-

Jetzt eine *Million* DUROmatic®

A

men lassen (das Wasser kann sonst überkochen) und ganz kurz kochen. Die genaue Zeit muß man wohl für jeden Kochtopf selber herausfinden: meiner braucht 3 Minuten. Den Reis auf dem Löffersieb kalt überbrausen und mit etwas Butter wieder heiß machen.

Zu solchem Reis (oder auch zu schmalen Nudeln) serviere ich gerne *Chop Suey*, ein pseudochinesisches Gericht. Ich brauche dazu etwa 150 Gramm fein geschnetztes Schweinefleisch (evtl. vom Metzger zweimal durch die Maschine lassen) oder gleichviel in feine Streifen geschnittenen Schinken oder Pouletresten. Außerdem schneide ich ein gutes Pfund verschiedene Gemüse (z. B. Blumenkohl, Lauch, Sellerie, Zwiebel, Champignons, Kohl, Rübchen) in ganz feine, kleine Scheibchen. Fleisch und Gemüse wende ich fünf Minuten lang in heißem Öl und gieße dann eine Sauce dazu aus einem Eßlöffel Soya-sauce (im Reformhaus erhältlich; gibt dem Gericht den typischen Geschmack), vier Eßlöffeln Sherry oder Madeira, einem Eßlöffel Stärkemehl und einem Teelöffel Ingwerpulver. Darin lasse ich Fleisch und Gemüse noch etwa drei Minuten schmoren und richte an. Das Gemüse braucht zwar seine Zeit zum Rüsten, dafür ist die Kochzeit sehr kurz (sie muß kurz sein, damit alle Zutaten Eigengeschmack und Konsistenz bewahren), und das Gericht schmeckt trotz dem kleinen Fleischanteil sehr kräftig.

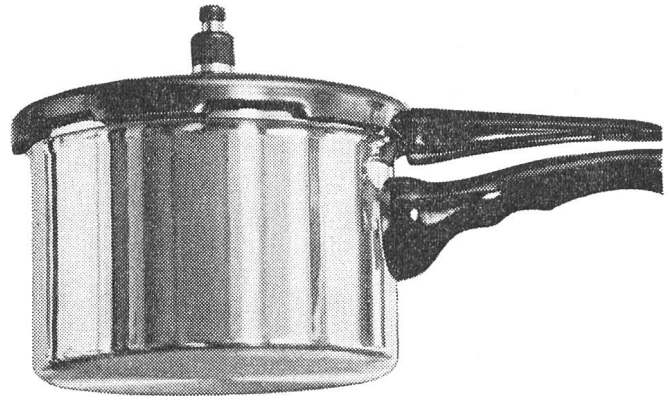
Aus den gleichen Zutaten kann man natürlich auch einen *Reis-Eintopf* zubereiten, indem man das geschnetzelte oder gehackte Fleisch mit Zwiebel anbrät, das feingeschnittene Gemüse und eine gute Tasse Reis mitdämpft, mit Bouillon ablöscht und wie einen Risotto fertigkocht.

Ein wirklich guter *Risotto Milanese* ist so gut und nahrhaft, daß es dazu nur noch ein paar Cipollata und Salat braucht. Mein Geheimnis heißt: den zusammen mit gehackter Zwiebel glasig gedämpften Rundkornreis mit echter Fleischsuppe ablöschen (von einem Pot-au-feu einen Rest zurückbehalten

Schönheit der Form, absolute Zuverlässigkeit und Sicherheit, seine Vielseitigkeit und vor allem natürlich seine hohe Qualität haben diesem Dampfkochtopf zum Erfolg verholfen.

Was aber bei der Hausfrau wohl ebensoviel zählt: Sehr schnelles und viel schonenderes Kochen, dabei bleiben die Vitamine und Nährstoffe erhalten und man spart 4/5 der üblichen Kochzeit ein.

Verschiedene Modelle, vom neuen 2 Liter bis 10 Liter Inhalt. Ausführungen in rostfreiem Stahl und extrahartem Leichtmetall.



**KUHN
RIKON**

Hier hilft

TAI - GINSENG



Tai-Ginseng zeichnet sich durch 5 verschiedenartige, bewährte und aufeinander abgestimmte Wirkstoffprinzipien aus: das von Professor Dr. Petkov pharmakologisch und klinisch geprüfte und kurz als Asiens Lebenswurzel bezeichnete Ginseng, pflanzliche Herz- und Kreislauf-tonica, Phosphor und Lecithin, 5 lebenswichtige Vitamine (A, B₂, PP, C und E), unentbehrliche Spurenelemente.

Erhält und steigert die Vitalität des gesamten Organismus.

Tai-Ginseng befindet sich unter ständiger Kontrolle des Schweizerischen Vitamininstitutes in Basel.

3x täglich

TAI - GINSENG

für Mann und Frau

Originalflasche Fr. 14.50

Kur = 3 Flaschen Fr. 37.-

Erhältlich in Apotheken und Drogerien

Generalvertretung für die Schweiz:

TURIMED A G, 8304 Wallisellen ZH

Anregungen

oder einen Markknochen im Dampfkochtopf auskochen), viel Safran (zwei Portionenpäckli), ein Lorbeerblatt und eine Handvoll fein zerriebener getrockneter Steinpilze beigegeben und vor dem Servieren mindestens 150 Gramm geriebenen Sbrinz oder Parmesan darunterziehen. Das Wichtigste ist, während den etwa 15 Minuten Kochzeit vorweg nur so viel Fleischbrühe nachzugießen, daß nichts ansitzt und den Topf vom Feuer zu nehmen, wenn der Reis noch körnig, aber sehr saftig ist. Ob man während der Kochzeit ständig oder überhaupt nicht rühren soll, ist eine alte Streitfrage, die ich nicht zu entscheiden wage. Meine italienische Freundin rührt; ich habe genug zu tun mit Salatwaschen!

Am meisten Zeit spare ich mit **Vorkochen**, d. h. ich koche an einem Tag eine doppelte Portion und brauche am nächsten Tag nur den Rest zu variieren. Das gilt vor allem für den Sonntag, an dem bei uns wie zu Großmutterzeiten Braten und Kartoffelstock Trumpf sind. Mein Versuch, auf neuzeitlichere «Brunch»-Gewohnheiten umzustellen hat nur dazu geführt, daß die Buben sich anboten, die Kartoffeln für den Stock selber zu schälen! Das nütze ich gemeinerweise aus und behalte dann die Hälfte des Stockes und ein Drittel des Bratens in der Küche zurück.

Den Bratenrest verwende ich z. B. zu «Stufatino»: Ich dämpfe gehackte Zwiebeln und etwas feingeschnittenen Lauch und Sellerie weich, gebe den Rest der Bratensauce, den in kleine Würfel geschnittenen Bratenrest und eine Büchse Erbsli oder Rüebli dazu. Oder ich verlängere den geschnitzelten Bratenrest mit einer Handvoll gedörrter Steinpilze, Kalbsbrätäckeli, dem Saucenrest und Kaffeerahm zu einem Saucengericht.

Wenn ich zu diesen beiden Gerichten Trockenreis reiche, bleibt mir der Kartoffelstock noch für den nächsten Tag, und ich mache daraus, was bei uns zu Hause «Ofetori» hieß: Ich vermische den Stock mit zwei Eigelb, ei-

ner Handvoll Reibkäse und zwei steifgeschlagenen Eiweiß, fülle ihn in eine gebutterte Gratinform, stecke Speckstengelchen und querdurch halbierte Wienerli senkrecht hinein, bestreue das Ganze dick mit Reibkäse und überbacke es im Ofen. Salat dazu und wenn's besonders gut sein soll, eine Tomatensauce (z. B. aus dem Beutel).

Auch beim Pot-au-feu lohnt es sich, mehr Siedfleisch zu kochen, als man an einem Tag braucht – nur schon, weil die lange Kochzeit besser ausgenutzt und der Gewichtsverlust beim Fleisch kleiner wird. (Den Rest in etwas Bouillon erkalten lassen, damit er saftig bleibt.) – Salat aus Siedfleischresten, harten Eiern und Kartoffeln ist altbekannt, bei uns aber im Winter weniger begehrt. Erfolg habe ich dagegen mit *gebackenem Siedfleisch*: das in Scheiben geschnittene Fleisch beträufle ich mit etwas Weißwein und drehe es entweder in zerklopftem Ei mit gehackten Kräutern und anschließend in Paniermehl, oder in einem Ausbackteig und brate es in der Bratpfanne knusprig.

Blitzgulasch wird zwar nicht ganz so gut wie sein echter Vetter, aber doch recht eßbar: Ich hacke dazu mindestens ebenso viel Zwiebeln, wie mein Fleischrest wiegt und dämpfe sie im Bratopf hellgelb, lösche ab mit einem Fleischsuppenrest und gebe reichlich Paprika und Majoran hinein. Dazu kommen rohe Kartoffelwürfel oder ein Rest Salzkartoffeln (so vielseitig verwendbar, daß man immer eine doppelte Portion davon kochen sollte!), der in Würfel geschnittene Siedfleischrest und eventuell übriggebliebenes Gemüse vom Pot-au-feu und eine feingeschnittene saure Gurke.

Ich koche auch immer eine doppelte Portion Schalenkartoffeln. Aus dem Rest läßt sich nicht nur Rösti machen, sondern z. B. *Saucenkartoffeln*: Dick gescheibelte, geschälte Gschwellti zusammen mit Schinken- oder Wurstwürfeln in einer weißen Sauce heißmachen, Reibkäse darunterziehen und Salat dazu servieren.

Mein Mann schätzt *Käsekartoffeln*: Auf halbierte, ungeschälte Gschwellti

eine Scheibe Speck, Wurst oder Schinken legen, mit einer Scheibe fettem Käse decken und im Backofen unter starker Oberhitze backen.

Viele Leute, die gar keine Freude an Mais haben, mögen eine *Mais-Pizza*: Wenn ich schon am Morgen daran denke, schütte ich etwa 1½ Tassen gewöhnliches Maismehl in eine Pfanne mit gut ½ Liter warmer Milch und lasse es bis zum Mittag einweichen, so daß es dann nur zehn Minuten Kochzeit braucht; sonst muß ich eben den teureren Rapid-Mais nehmen. Den ziemlich festen Maisbrei streiche ich auf ein gefettetes Backblech, belege ihn wie eine Pizza mit Scheiben von fettem Käse und je nach Laune mit Salami-Rädchen, Sardellen, Oliven-scheiben, Rosmarinnadeln und Tupfen von Tomatenpuree.

Bin ich mit meinem Haushaltgeld knapp, sinkt auch der Fleischanteil auf unserem Speisezettel. Um trotzdem eine vollwertige Ernährung sicherzustellen, helfe ich mir oft mit der billigsten Eiweißquelle: **Quark**.

Für *Quarknudeln* verrühre ich 250 Gramm Speisequark mit etwas Milch, viel feingehackten Kräutern und der nötigen Würze und fülle ihn lagenweise mit gekochten Teigwaren und 150 Gramm Speckwürfeli in eine Gratinform, bestreue mit Reibkäse und backe im gut vorgeheizten Ofen.

Schnell, billig und gesund sind die tiefgefrorenen, fertigpanierten **Fische** in Stäbchen oder Filetform. Nur sind leider in meiner Familie die Fischliebhaber spärlich. Auch die andern aber akzeptieren den Fisch, wenn es dazu sehr viel Mayonnaise gibt – so viel, daß man sie auch über die Salzkartoffeln schütten und mit unzerschnittenen Blättern von weißem Stangenchicorée auflöffeln darf. Damit sich niemand damit den Magen verdirbt und mein Ölvorrat geschont wird, rühre ich diese Mayonnaise aus 2 Eigelb, Senf, Pfeffer, Muskat, viel feingehacktem Schnittlauch und Peterli, Zitronensaft, nur etwa 2 Eßlöffeln Öl und einem Halbpfund Magerquark.

3

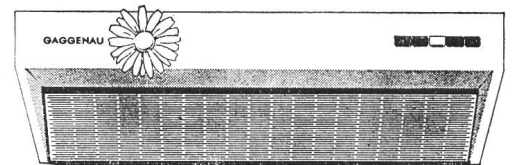
Freude am Nähen mit

Mettler
Qualitäts-Nähfaden



E. Mettler-Müller AG, Rorschach

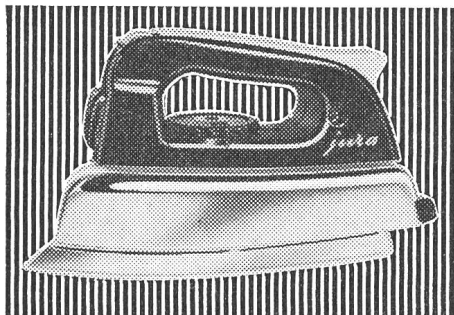
die Perfektion im Reich der Frau

GAGGENAU

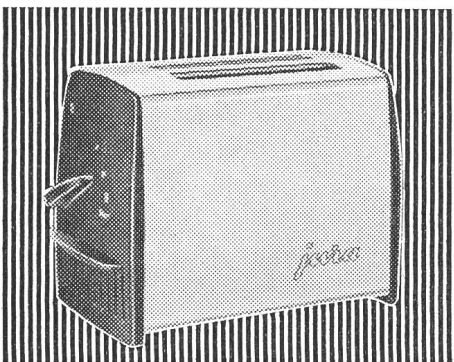
Die meistgekaufte Küchenabzugshaube modern, formschön, technisch vollkommen. In jeder Küche leicht zu montieren (unabhängig vom Entlüftungskamin). Küchendunst und Kochgeruch gehen nicht über den Herd hinaus. Helles Flutlicht beleuchtet den Herd. **Kein Fettfilm mehr auf den Küchenmöbeln. Niemand riecht mehr, was Sie kochen.**

Auskünfte und Prospekte durch: Tel. 051 / 71 66 51
Gaggenau Apparate AG 8105 Regensdorf

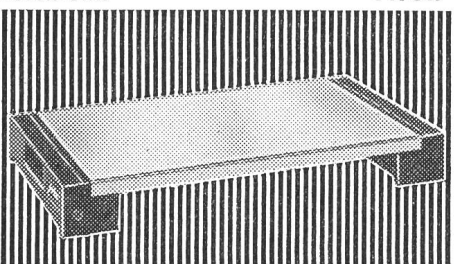
Praktische jura-Helfer für Küche und Haushalt



jura Dampf-Bügelautomat – ein schweizerisches Spitzenprodukt. Bügelt feucht und trocken. 5 Jahre Garantie **Fr. 88.–**



Automatischer jura-Brottröster – toastet auf einmal zwei Brotscheiben. Mit edelsteingelagertem Präzisionszeitgeber. Gehäuse verchromt **Fr. 84.–**



jura-Plattenwärmer – passt auf jeden Tisch, zu jedem Gedeck. Kurze Aufheizzeit, grosses Wärmespeichervermögen. Grösse 442 x 228 x 54 mm **Fr. 78.–**

Jura-Geräte sind für viele Gebrauchsjahre gebaut. Die 35jährige Erfahrung in der Herstellung von Haushaltgeräten garantiert für beste Qualität. Der zuverlässige und rasche jura-Service steht Ihnen jederzeit zur Verfügung, sei es in fünf, zehn oder auch mehr Jahren.

Beratung und Verkauf durch den Fachhandel

Mit **jura** geht's besser!

jura L. Henzirohs AG 4626 Niederbuchsiten-Olten

Anregungen

Tips und faule Auswege

Wenn ich spät nach Hause komme, stelle ich noch in Schuhen und Mantel die *Herdplatte* oder den *Backofen* an. Das spart kostbare Minuten, während ich in Ruhe Tenue wechseln kann.

Wenn's pressiert, setze ich die *Teigwaren* entgegen aller Vorschriften nur im Minimum Wasser an und gieße fortwährend nach, während sie kochen. Wenn man dafür fleißig rührt, kleben sie trotzdem nicht und sind rascher fertig.

In der Eile wird bei mir die *weiße Sauce* mit Garantie knollig. Jetzt nehme ich mir die Zeit und Mühe nicht mehr, dieses Unglück zu vermeiden – der Mixer behebt es nämlich anschließend in Minutenfrist.

Auch ich habe im Dezember oft weder Zeit noch Lust zum Kochen. Dafür backe ich mit viel Zeitaufwand und Vergnügen viele Sorten von *Weihnachtsguetsli*. Früher hielt ich sie bis auf ein paar gnädig hergegebene Versucherli bis zum Weihnachtstag weggeschlossen, bis ich merkte, daß meine Familie in den Weihnachtstagen ohnehin genug Süßes bekommt und meinen Eigenprodukten gar nicht mehr so viel nachfragt. Seither stelle ich im Dezember, wenn die Backdüfte in der Wohnung den Glust wecken, einen großen Teller voll *Guetsli* auf den Mittagstisch. Dazu kommt eine Schale mit Früchten und Nüssen, und dann sind alle völlig zufrieden, wenn es vorher nur noch eine reichhaltige *Suppe* gibt.

Für eine schnelle Kartoffelsuppe koche ich einen Markknochen und eine Handvoll kleingeschnittener Suppengemüse mit einer Tasse Wasser 3-5 Minuten im Dampfkochtopf, schüttele eine Tasse Kartoffelstockflocken aus der Fertigpackung dazu, würze mit Majoran und einem Bouillonwürfel und verdünne mit Wasser und einem Schuß Kaffeerahm auf die gewünschte Dicke.

Auch einer *Minestrone* aus dem Beutel merkt man ihre «faule» Herkunft kaum an, wenn ich sie bereichere mit einer kleinen Büchse weißer Bohnen an Tomatensauce, in Rädli geschnittenen Schweinswürstchen oder Wienerli und Reibkäse.



Meine Kinder sind hochofren, wenn sie am Mittag vor mir zu Hause sind, weil sie wissen, daß es dann eines ihrer Lieblingsgerichte gibt. Wir essen nämlich alle leidenschaftlich gerne *Pommes frites*, doch zum Selberbacken kann ich mich nicht aufraffen – des Geruches und der Linie wegen. In unserer Stadt verkauft ein Restaurant *Pommes frites* über die Straße, und da wir nicht weit weg wohnen, bringe ich sie noch heiß nach Hause oder kann sie notfalls im heißen Backofen rasch aufbacken. Mit heißen Wienerli und viel Ketchup dazu gilt das bei uns als Festschmaus – und den Vitaminbedarf deckt für einmal getrost ein Dessertapfel.

Ähnlichen Erfolg ernte ich mit einem fertiggegrillten *Poulet*, zu dem nur noch Brot und Salat gefordert werden.

Die Situation, daß ich beim Läuten der Mittagsglocken atemlos aus der Stadt heimstürze, kenne ich nicht mehr, seit ich meinen Mann überreden konnte, vor Weihnachten ein oder zwei Mal eine verlängerte Mittagspause einzuschalten. Während sich unsere halbwüchsigen Kinder zu Hause an einer fertig gekauften Apfelwähe mit Nidel gütlich tun, erledigen wir unsere Einkäufe in den um diese Zeit weniger überfüllten Geschäften und essen anschließend einen Schüblig in der billigen Beiz, in der wir uns als Studenten kennenlernten. Die Schüblige sind inzwischen kleiner geworden – aber unser Appetit auch!



Merlino

Grand Raisin

weisser, moussierender
Traubensaft, aus
Schweizer Edel-Trauben,
prickelnd, voll Stimmung
und Rasse,
Fr. 2.95 (mit Rabatt)

Merlino

Clairret

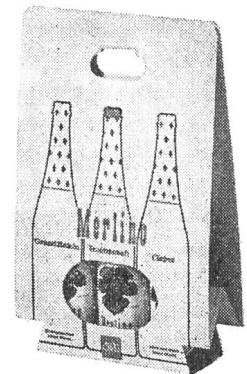
rubinroter Traubensaft
aus Schweizer
Edel-Trauben,
fruchtig und fein,
wie edler Wein,
Fr. 2.95 (mit Rabatt)

Schenken Sie Festtagsfreude



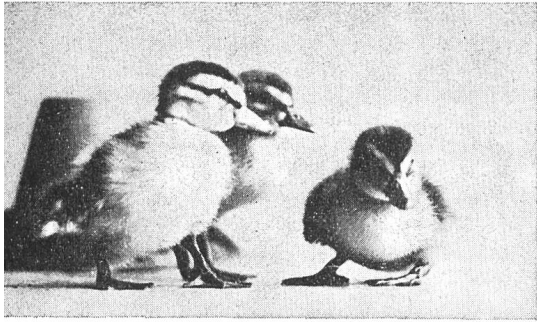
Merlino Traubensaft
auch in der Liter- und
der 2-dl-Flasche

Bringen Sie frohe Laune auf den Tisch mit den beliebten, neuen Merlino Traubensäften, die freudige Überraschung für den Gaumen. Beliebt und geschätzt, auch als Geschenk, jetzt sehr vorteilhaft im Multipack, 2 Flaschen Grand Raisin und 1 Flasche Clairret zu nur **Fr. 7.85** (statt Fr. 8.85), mit üblichem Rabatt. Erhältlich in guten Lebensmittelgeschäften, Reformhäusern, Drogerien sowie durch unsere Depositäre in der ganzen Schweiz.



das vorteilhafte
3er-Multipack

Gesellschaft für OVA-Produkte, 8910 Affoltern am Albis, Tel. 051 99 55 33



Das TIER

die Zeitschrift aus Liebe zum Tier



**Die Professoren Grzimek, Hediger und Lorenz
sprechen jeden Monat zu den Tierfreunden in aller Welt
in der Zeitschrift «Das Tier»**

In über 80 Ländern wird heute die Zeitschrift «Das Tier» gelesen. Die wunder-
vollen Farbbilder, die interessanten Berichte und Reportagen öffnen jeden Monat
neue Türen zur faszinierenden Welt der Tiere.

Kompetente Fachleute und Tierkenner schreiben für «Das Tier». Allen verständ-
lich, alle Tierfreunde begeistertend.

Die reichbebilderte Zeitschrift «Das Tier» erscheint 12 mal im Jahr und kostet
im Jahres-Abonnement

für die Schweiz: Fr. 20.— für Deutschland: DM 20.—

für Oesterreich: öS 140.— für alle weiteren Länder: sFr. 23.—

(Der Preis der Einzelnummer am Kiosk beträgt Fr. 2.—)

Möchten Sie als Tierfreund mehr über Ihre Freunde wissen? Wie sie leben?
Wie sie fühlen? Wie sie sich wohl fühlen? Wir heissen alle Tierfreunde in der
grossen Familie der «Tier»-Leser herzlich willkommen.

Bestellschein

Ich wünsche gegen Rechnung 1 Jahresabonnement auf die Zeitschrift «Das Tier»

Herrn/Frau/Fräulein _____

Postleitzahl + Wohnort _____

Strasse _____

Bestellschein bitte ausschneiden und als Drucksache in unverschlossenem Brief-
umschlag einsenden an: «Das Tier», Verlag Hallwag, 3001 Bern, Nordring 4.
Für telefonische Bestellungen: 031/42 31 31