

<b>Zeitschrift:</b>	Schweizer Spiegel
<b>Herausgeber:</b>	Guggenbühl und Huber
<b>Band:</b>	44 (1968-1969)
<b>Heft:</b>	6
 <b>Artikel:</b>	Gekochtes und Gebackenes zum Mitbringen...
<b>Autor:</b>	Urech-Baumann, Lisbeth
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1079055">https://doi.org/10.5169/seals-1079055</a>

### 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

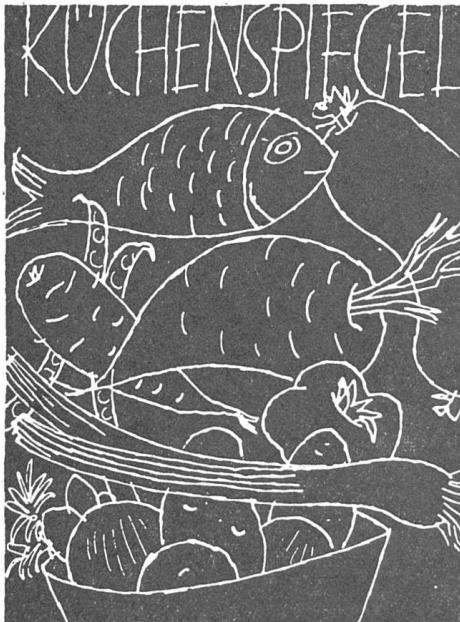
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 16.02.2026

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

# Gekochtes und Gebackenes

Von Lisbeth Urech-Baumann



**T**n meinem Welschlandjahr faßte ich den Entschluß, nie in meinem Leben mit einem Blumenstrauß auf Besuch zu gehen. Denn zumindest jeder zweite Gast meiner Madame traf mit einem dieser unvermeidlichen Sträuße ein; meist waren es Nelken. Und ebenso unvermeidlich schien mir jeweils die Reaktion der Hausfrau ein gekünsteltes Lächeln und einige überschwengliche und zugleich nichts-sagende Dankesworte.

Gar so kompromißlos bin ich heute nicht mehr: ich habe inzwischen gemerkt, daß es Gelegenheiten gibt, wo nur Blumen die richtige Sprache sprechen. Wie habe ich mich zudem selber schon an einem einzigen Carolöschen gefreut, ein anderes Mal an einem dünnen Dill. Lediglich mit Nelken kann ich auch heute nicht viel anfangen; sie sind für mich nach wie vor eine Verlegenheitslösung. -

Wahrscheinlich war es jedoch mehr die Unpersönlichkeit und Lauheit in der Art und Weise des Schenkens und Beschenkt-Werdens als die Blumensträuße an sich, die mich in meinen Sturm- und Drangjahren herausforderten.

Einige Jahre später, als frischgebackene Hauswirtschaftslehrerin mit eigenem Domizil, kam ich selber in die Lage, Gäste zu empfangen und auf Besuch zu gehen. Eine der ersten Visiten statteten mir meine Eltern ab. Meine Mutter, Metzgersfrau und geübte Sulzpastetenbäckerin, gab jenes Mal wohl den Ausschlag zu meiner heutigen Art des Schenkens. Sie steuerte nämlich meiner Junggesellinnenhaushaltung eine neue Cakeform bei,

gefüllt mit einer ihrer wundervollen Pasteten. Sie wußte erstens, daß ich diese fürs Leben gern mochte, und zweitens, daß meine Haus- respektive Wohnungsräki bevorstand. So wollte auch ich in Zukunft schenken: möglichst ausgerichtet auf die Bedürfnisse und Wünsche dessen, der beschenkt werden sollte. Und da ich gern kuche und backe, liegt es nahe, daß ich häufig etwas aus der eigenen Küche mitbringe.

Eine Gelegenheit bot sich mir bald. Bekannte, die ich in den Skiferien kennen gelernt hatte, luden zu einem Hock ein, um im Freundeskreis den Ferienfilm zu zeigen. Was war da passender als «meine» Sulzpastete? Gedacht – getan. So ohne Kopfzerbrechen sollte jedoch das Vorhaben trotz meiner Fachkenntnisse nicht gelingen. Es war schlimm, daß ich vergessen hatte, die Cakeform zuerst mit Pergamentpapier auszuschlagen. Der Fleischsaft, der während des Backens austrat, verhinderte ein mühloses Aus-der-Form-Heben, es waren Löcher in der Teigkruste entstanden, und beim Füllen lief mir dort die Sulz aus. An den Händen, auf dem Tisch, überall hatte ich Sulz, nur nicht in der Pastete!

Mit Müh und Not, das heißt, indem ich eine Folie satt um das Gebäck legte und es dann füllte, war die Sache noch halbwegs zu retten. Wahrhaft kein Meisterwerk! Was blieb mir in letzter Minute anderes übrig, als die Pastete trotzdem mitzunehmen? Als ich mich bei der Gastgeberin für mein Malheur entschuldigte, lachte sie, und mit spürbarer Erleichterung gestand sie mir, sie habe etwas Hemmungen gehabt, mich zum Essen einzuladen, aus Angst, es könnte ihr etwas mißraten – sie habe mich für eine perfekte Köchin gehalten...

Lassen Sie sich bitte beim Lesen dieses Monster-Rezeptes nicht in Panik versetzen: für geübte Köchinnen würde die halbe Ausführlichkeit genügen, aber vielleicht wagt auch einmal eine Anfängerin einen Versuch. Wenn man weiß, worauf es ankommt, ist es keine Hexerei. Das Rezept ist

für eine schmale Cakeform mittlerer Größe berechnet.

## **Paté maison**

Beize: je zirka 1 dl Rot- oder Weißwein, saurer Most und Essig, eine bestockte Schalotte oder Zwiebel, einige Pfefferkörner, 1 Rüebli, 1 Stück Sellerie, 500 g Schweinefleisch vom Stotzen. Übrige Füllung: 100 g Schinkenspeck und 200 g mageres Schweinefleisch (beides miteinander vom Metzger hacken lassen), 200 g Kalbsbrät, einige geschälte Pistazien, eventuell 1 bis 2 gehackte Truffes.

Teig: 500 g Mehl, 125 g Margarine (eignet sich in diesem Fall besser als Butter), 25 g Schweinefett, 15 g Salz, 1 Eigelb, 1 EBlöffel Öl, 1 bis 1 ½ dl Wasser, 1 verklopftes Ei zum Verkleben und Anstreichen.

Das Schweinefleisch wird in anderthalb Zentimeter dicke, lange Streifen geschnitten und in ein hohes, enges Gefäß mit Deckel (Sterilisierglas) gefüllt. Zur Beize kocht man alle angegebenen Zutaten zusammen kurz auf und gießt sie noch heiß über das Fleisch, das gut mit Flüssigkeit bedeckt sein soll. Zugedeckt läßt man es im Kühlschrank unter täglichem Wenden drei bis vier Tage stehen.

Auch den Teig können Sie jetzt schon vorbereiten, er gewinnt durch das Lagern und läßt sich besser verarbeiten. Verreiben Sie Mehl, zerkleinerte Margarine, Schweinefett und Salz in einer Teigschüssel, feuchten Sie mit Eigelb, Öl und Wasser an und verarbeiten Sie alles rasch zu einem geschmeidigen Ballen. Mit einem Butterpapier bedeckt kühlstellen.

Sind die drei, vier Tage um, geht es ans Backen. Einen Viertel des Teiges walle ich für den Deckel zu einem fünf Millimeter dicken Rechteck aus. Es sollte auf allen Seiten etwa anderthalb Zentimeter größer sein als die Form oben. Dieses Teigrechteck lasse ich auf dem Kühlschrankboden halbsteif werden. Inzwischen walle ich den restlichen Teil in gleicher Dicke aus. Damit ich die genaue Größe erhalte, stelle ich die leere Form in die Mitte und kippe sie unter leichtem Druck auf alle vier Seiten um; auf

diese Weise zeichnen sich die oberen Kanten ab. Man gibt auch da überall etwa anderthalb Zentimeter zu, schneidet den Rest weg und schneidet überdies in den Ecken einen Spickel heraus. Wir kleiden die Form mit Pergamentpapier aus, fetten dieses und belegen die Form mit dem Teig. Die eingeschnittenen Ecken werden gut mit Ei verklebt.

Während wir das gebeizte Fleisch abtropfen lassen, mischen wir die Hackfleischmasse mit dem Brät. Wir streichen ein wenig von dieser Masse auf den Teigboden, legen einige Fleischstreifen, etwas Pistazien und Truffes darauf, wieder ein wenig Brätmasse, undsoweiher, bis alles Fleisch aufgebraucht ist. Aufhören sollte man mit einer Lage Brätmasse ungefähr auf der Höhe des Formenrandes.

Jetzt schlagen wir den vorstehenden Teig von allen vier Seiten her gegen die Mitte und bestreichen ihn gut mit Ei. Damit ich eine Wölbung für die spätere Sulzfüllung erhalte, lege ich ein Kinderwallholz zuoberst darauf, nehme den Deckel aus dem Küchenschrank, lege ihn darüber, drücke auf den Längs- und einer Querseite die Ränder gut an, klebe ein Teigringlein in die Mitte, dessen innerem Kreis nach ich später ein Loch aus dem Deckel schneiden werde, garniere mit dem restlichen Teig und bestreiche alles mit Ei. Nun ziehe ich das Wallholz auf der noch offenen Schmalseite heraus – da der Deckel halbsteif geworden ist, behält er die Form auch ohne Unterlage –, ich schließe die offene Stelle und schiebe die Pastete auf die unterste Rille des gut vorgeheizten Ofens. Des austretenden Fleischsaftes und Fettes wegen stellt man die Form mit Vorteil auf ein passendes kleines Blech. Backzeit: fünfviertel bis eineinhalb Stunden bei guter Mittelhitze (etwas mehr Unterhitze). Nach einer halben Stunde Backzeit schneidet man das Loch aus. Vielleicht müssen Sie die Pastete nach einiger Zeit oben mit Folie abdecken, damit sie nicht zu dunkel wird.

Nach dem Erkalten füllen wir durch

die herausgeschnittene Öffnung die Sulz ein, die wir genau nach der auf der Dose enthaltenen Angabe aufgelöst haben, und lassen sie erstarren. Jetzt erst wird das Pergamentpapier entfernt. – Mit einem scharf geschliffenen Messer wird die Pastete in anderthalb Zentimeter dicke Tranchen geschnitten. Eventuell serviert man eine Cumberland-Sauce dazu.

Es braucht aber nicht immer so hoch und kompliziert zu- und herzugehen! – Als Kinder durften wir hie und da mit dem Vater auf den Viehhandel. Das hatte vor allem zur Zeit der frischen Baumnüsse seinen besonderen Reiz. Denn dann gab es auf dem Rotacker beim «Säulipuur» jeweils ein herrliches Zvieri, bestehend aus Nüssen, Süßmost und Bauernbrot. Für mich ist das der Inbegriff für eine einfache Köstlichkeit geblieben und in meiner eigenen Familie ist es Brauch geworden, dieses Zvieri auf herbstliche Wanderungen mitzunehmen. Als wir eines schönen Sonntags mit eben diesem Zvieri im Rucksack über einen Jurapaß wanderten, begegneten wir zufällig einem ehemaligen Schulkameraden meines Mannes, der dort ein Haus besaß und uns aufforderte, doch schnell hereinzukommen. Aus dem Nur-schnell-Hereinkommen wurde eine lange und gemütliche Kaffeiplauderei, und weil ich nie gern mit leeren Händen hereingeschneit komme, packte ich halt den Rucksack aus. Die Be-

geisterung über mein selbstgebackenes Bauernbrot war so aufrichtig, daß ich später nach anderen Bekannten Ausschau hielt, die sich damit beschicken ließen.

Das Bauernbrot backe ich getreu nach dem Rezept der «Säulipüri». Sie wollte mir zwar das Brotbacken im elektrischen Kleinherd ausreden. So ein einziges Brot backen sei Gängerlizüüg, und eben, einen Füürofe, der allein dem Brot das gewisse Etwas verleihe, besitze ich ja auch nicht. – Das mag alles stimmen – aber gut schmeckt halt das Eigenfabrikat auch so!

#### Bauernbrot

1 kg Halbweißmehl, 1 Eßlöffel Salz, 15 bis 25 g Hefe, 6 bis 7 ½ dl Wasser (je nach Feuchtigkeit des Mehles).

Sie geben Mehl und Salz in eine Schüssel, rühren die Hefe mit wenig lauwarmem Wasser an und gießen sie samt dem übrigen Wasser ins Mehl. Den Teig müssen Sie solange tüchtig kneten und auf den Tisch schlagen, bis er sich von der Hand löst und elastisch ist. Dann lassen Sie ihn haben bis er um das Zweibis Dreifache aufgegangen ist. Nun formen Sie einen Brotlaib, legen ihn auf ein Blech und lassen nochmals kurz haben. Backzeit: zirka eine Stunde im vorgeheizten Ofen bei mittlerer Hitze. Damit das Brot glänzt, bepinseln Sie es im letzten Drittel der Backzeit mit kaltem Wasser. – Zur

#### Musikalische Impressionen



## Verehrte Abonnentinnen und Abonnenten,

Der Schweizer Spiegel bemüht sich, zugleich zu unterhalten und ein klares Bild unserer schweizerischen Wirklichkeit zu vermitteln. Wir kämpfen gegen geistige Modetorheiten und billigen Nonkonformismus, aber auch gegen blosses Beharren und das Vertuschen wahrer Gefahren. Wir kämpfen gegen die Flut von primitiven Sensations- und Sexblättern. Wir kämpfen für einen neuzeitlichen Lebensstil und zugleich für die Erhaltung der schweizerischen Grundwerte.

Die Unruhen und Ereignisse in vielen Teilen der Welt und auch schon Vorkommnisse in unserem Land zeigen: wir gehen schwierigen Auseinandersetzungen entgegen. In solcher Lage hat man das Bedürfnis nach klarer, eindeutiger Haltung. Deshalb hat denn auch unsere Abonnentenzahl seit einem Jahr um rund 1000 zugenommen. Das genügt jedoch nicht. Damit wir unsere Aufgabe voll erfüllen können, muss der Schweizer Spiegel noch eine viel grössere Verbreitung erreichen.

### Bitte helfen Sie mit!

Schicken Sie uns Listen mit Adressen Ihrer Bekannten in In- und Ausland, von denen Sie annehmen, dass sie den Schweizer Spiegel vielleicht mit (kritischem oder wohlwollendem) Interesse lesen werden. Sofern sie nicht bereits Abonnenten sind, werden wir ihnen ein Probeheft mit Werbebrief zuschicken, mit oder ohne Bezug auf Ihre Empfehlung, wie Sie es wünschen.

Dieser Nummer liegt eine Karte bei, auf der Sie uns eine solche Liste unfrankiert zuschicken können. Sie können uns aber auch die Liste oder einzelne Adressen jederzeit auf gewöhnlichem Briefpapier zusenden. Je Jahres-Abonnent, den wir auf Grund Ihrer Angaben neu gewinnen werden, erhalten Sie einen Bon im Wert von Fr. 15.— zum Bücherbezug aus unserem Verlag.

Mit freundlichem Gruss und bestem Dank für Ihre Mühe,  
Ihr Schweizer Spiegel

Beachten Sie bitte die beiliegende Karte!

Gekochtes ...

Abwechslung kann man auch einmal andere Mehlsorten oder Mehlmischungen verwenden. Je dunkler und gröber das Mehl ist, desto fester muß der Teig sein, also verwenden wir weniger Wasser.

Aus Großmutters Zeiten besitze ich einen Ballen schönes, ungebleichtes Leinen. Daraus nähte ich einmal eine Anzahl Säcklein: in ein solches Säcklein verpacke ich das Brot, wenn ich es verschenke. Manchmal bringe ich dazu noch etwas frische, ungesäuerte Butter aus unserer Dorfkäserei mit und ein Sortiment von kleinen Konfitüremüsterchen, die ich durchs Jahr für diesen Zweck herstelle, zum Beispiel die wenig bekannte

#### Orangen-Feigen-Rhabarberkonfitüre

750 g Rhabarber, 3 Orangen, 400 g getrocknete Feigen, 1½ kg Zucker.

Die Rhabarber und das Fleisch der Orangen werden in kleine Würfel geschnitten, die Feigen mitsamt den Orangenschalen durch die Hackmaschine getrieben. Rhabarber, Feigen und Orangenschalen werden mit dem Zucker unter öfterem Rühren eine Viertelstunde gekocht, wir fügen die Orangenwürfel bei und kochen das Ganze weitere fünf Minuten. Ich fülle die Konfitüre in kleine Glas-Joghurtbecher ab. Wer die Feigen nicht liebt, lässt sie weg und reduziert den Zucker auf ein Kilo und hundert Gramm.

Wenn ich arg in Zeitnot bin, und gleichwohl etwas Selbstgebackenes mitbringen möchte, ist das folgende englische Kleingebäck die Lösung:

#### Short bread

150 g Kochbutter, 150 g Weißmehl, 75 g Zucker, 75 g Reismehl, 1 Prise Salz, 1 bis 2 Eßlöffel Wasser.

Mit Ausnahme des Wassers verreiben Sie alle Zutaten miteinander, feuchten sie an, formen rasch eine Teigkugel und stellen diese mindestens eine Stunde kühl. Nun kneten wir den Teig kurz geschmeidig – er soll aber nicht weich sein – und walzen ihn zu einem Rechteck von et-

wa dreiviertel Zentimeter Dicke aus. Wir schneiden ihn in kleine Rechtecke von drei auf vier Zentimeter, legen diese sorgfältig auf ein ungefettetes Blech und backen sie im vorgewärmten Ofen bei schwacher Mittelhitze in ungefähr zwanzig Minuten leicht hellbraun. Guetsli backe ich übrigens immer auf der Rückseite des Bleches, ich kann sie dann mit einem Handgriff auf das Tortengitter schieben, ohne daß mir dabei der Blechrand in die Quere kommt. Auch bleibt butterhaltiges Kleingebäck schöner in der Form, wenn man es unmittelbar vor dem Backen ungefähr zehn Minuten in den Kühlschrank oder auf einen kalten Steinboden stellt.

Das Short bread bedarf nun nur noch einer würdigen Verpackung: ich schneide einen Karton zu einem Rechteck, überziehe ihn mit Haushaltfolie, lege den Konfekt exakt darauf, eventuell in doppelter Lage, und verpacke alles in durchsichtiges Zellophanpapier. Mit einem schönen Blatt oder ein paar Zweiglein erhält das Päckli noch eine persönlichere Note.

Für die folgende Idee suchen Sie sich vorsichtshalber Opfer aus dem engsten Freundeskreis aus. Kompliziertere Naturen könnten Ihnen dieses Mitbringsel leicht falsch interpretieren! – Meine Freundin Isidé gehört zu den unkomplizierten. Als verheiratete, beruftätige Frau ist sie oft in Zeitnot, und so durfte ich es wagen, ihr ein wenig «Zeit» in Form eines backofenfertigen Gästemenus zum Geburtstag mitzubringen, natürlich nicht, ohne ihr das rechtzeitig anzukündigen.

#### Schweinsfilet «Lukullus»

1 Schweinsfilet, etwas Zitronensaft, wenig Salz, Pfeffer, Paprika, zirka 200 g schmale Magerspeckscheiben, etwas Butter zum Bestreichen der Form, 1 bis 2 feingehackte Schalotten oder Zwiebeln, gehackte Petersilie, einige Scheiben milden Käse, 1 bis 2 dl Rahm oder Haushaltrahm.

Ich schneide das Filet in gut zentimeterdicke Plätzchen, beträufle sie mit Zitronensaft, würze sie beid-

seitig und lege rings um jedes eine Speckscheibe. Eins neben das andere werden sie in eine Gratinform plaziert. Die Zwischenräume füllen wir mit Schalotten und Peterli. – Bei meiner Freundin rückte ich mit der bereits gefüllten Form an, die ich durch Haushaltfolie abgedeckt hatte. Käse und Rahm brachte ich gleichfalls mit. Wir schoben die Form bei ihr in den heißen Backofen, legten nach fünfzehn Minuten auf jedes Plätzchen eine Käsescheibe, gossen den Rahm dazu, und nach weiteren fünfzehn Minuten war das Gericht servierbereit. Es gab Trockenreis und Salat dazu. – Außer einem neuen Rezept blieb noch die Gratinform übrig, welche ich meiner Freundin als eigentliches Geburtstagsgeschenk zurückließ.

#### Liqueur d'Orange 44

nennt die charmante welsche Frau meines Cousins den Likör, den sie mir in einer aparten Flasche überbrachte, und den sie selbst zubereitet hatte. Hier das Rezept:

2 ungeschälte Orangen, 44 Kaffeebohnen, 44 Stück Würfelzucker, 1 l gewöhnlicher Apfelschnaps.

In die eine ganze Orange steckt man die vierundvierzig Kaffeebohnen. Beide Orangen gibt man in ein großes enges Porzellangefäß, legt die vierundvierzig Stück Würfelzucker darauf und begießt alles mit dem Schnaps. Das Gebräu läßt man vierundvierzig Tage zugedeckt ziehen, dann kann man es filtrieren und abfüllen. –

Daß dreißig Kaffeebohnen, vierzig Würfelzucker und fünfundvierzig Tage Lagerung das gleiche Resultat zeitigen, scheint mir sehr wahrscheinlich. Fraglich bleibt höchstens, ob man das Rezept dann ebenso leicht im Kopf behält!

Falls es Sie nun reizen sollte, gleichfalls hie und da auf Besuch zu gehen mit einem Geschenk, das in Ihrer eigenen Küche entstanden ist, wünsche ich Ihnen nicht nur gutes Gelingen für Ihr Werk, sondern auch einen so dankbaren Bekannten- und Freundeskreis als Abnehmer wie es der meine ist!

Ich choche  
öppis  
guets ...

## ERNST Frischeier- Teigwaren



mit JUWO-Punkten

## Die besten Jahre

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



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