

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 44 (1968-1969)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Hendl, coq, chicken, pollo...  
**Autor:** Heim-Jost, Marlies  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1079069>

#### 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:** 16.01.2026

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

# Hendl, coq, chicken, pollo...

Von Marlies Heim-Jost

**A**ls ich vor Jahren von meinem Englandaufenthalt zurückkehrte, erzählte ich überall stolz, ich hätte mindestens zweimal jede Woche Huhn vorgesetzt bekommen. Ich wurde gebührend darum beneidet, denn Poulet galt damals als Luxus. Heute ist es so erschwinglich geworden, daß ein Poulet auf dem Tisch keine Seltenheit mehr ist. Deshalb bedeutet es aber auch nichts Besonderes mehr, und wenn wir kulinarische Lorbeeren damit ernten wollen, müssen wir uns schon eine raffinierte Zubereitungsart einfallen lassen. Zum Glück gibt es eine Vielfalt an Rezepten aus den verschiedensten Ländern, und ich habe mir eine hübsche Sammlung davon angelegt. Die folgenden paar erprobten Gerichte werden von meiner Familie und unsren Gästen immer mit großer Begeisterung aufgenommen:

## Coq au Cognac

koch ich nach einem französischen Rezept für verwöhnte Gäste.

Man teilt dazu ein schönes Poulet in große Stücke. (Einfacher ist es natürlich, das Hühnerfleisch fertigzerlegt tiefgefroren zu kaufen. Zu meinem eisernen Vorrat in der Tiefkühltruhe gehören immer einige Päcklein Pouletschenkel und Brustfilets.) Die Pouletstücke werden in einer tiefen Schüssel mit zwei Gläsern Cognac übergossen und vierundzwanzig Stunden darin gelassen, wobei man sie gelegentlich umwendet. Dann nimmt man sie heraus und läßt sie gut abtropfen; die Marinade hebt man auf.

Im Brattopf läßt man ein großes Stück Butter heiß werden, gibt die Pouletstücke zusammen mit einem halben Pfund gewürfeltem Speck hinein und brät alles schön goldgelb. Dann gibt man etwa fünfzehn geschälte kleine Saucenzwiebeln bei, gießt die Marinade und ein kleines Glas Wasser dazu. Man läßt das Gericht im zugedeckten Topf eine Stunde auf kleinem Feuer schmoren und übergießt die Pouletstücke von Zeit zu Zeit mit der Sauce. Wenn nötig fügt man zum Schluß noch etwas Salz und

Pfeffer bei, gießt dann ein Glas Cognac darüber, zündet an und serviert sofort.

## Paprika-Hendl

Diese Wiener Spezialität stammt ursprünglich aus Ungarn.

Man braucht dazu ein junges zerlegtes Suppenhuhn. (Auch hierzu eignen sich die Poulet-Stücke aus der Tiefkühltruhe ausgezeichnet; durch das zarte Pouletfleisch wird die Kochzeit erst noch wesentlich verkürzt.)

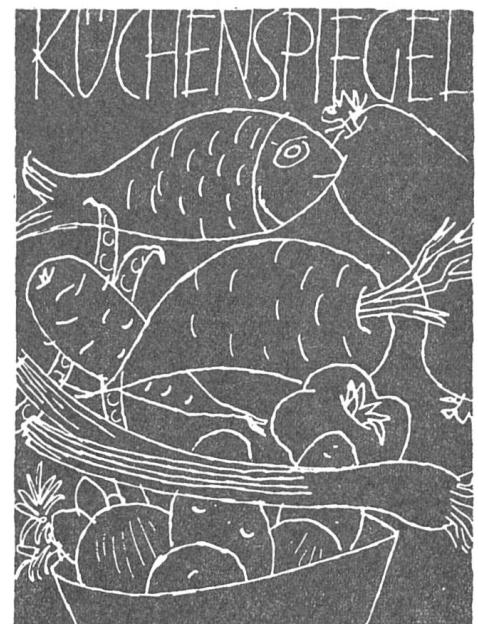
Man brät die Pouletstücke zusammen mit einer Handvoll Speckwürfel in Butter leicht an. Dann nimmt man das Fleisch heraus und röstet zwei große feingehackte Zwiebeln in der Butter goldgelb, streut einen Eßlöffel Paprika darüber und löscht, wenn dieser aufgeschäumt hat, sofort mit einem halben Glas Weißwein und einer Tasse Bouillon ab, damit der Paprika nicht bitter wird.

Nun gibt man einen halben Eßlöffel Tomatenpüree und das nötige Salz dazu, verröhrt gut, legt das Fleisch in die Sauce zurück und läßt es zugedeckt auf kleinem Feuer weichschmoren. Kurz vor dem Servieren richtet man das Fleisch in einer vorgewärmten Platte an, gibt einen guten Deziliter leicht sauren Rahm dazu, den man mit einem Kaffeelöffel Mehl verröhrt hat, läßt aufkochen und passt die Sauce über das Huhn.

Nachdem ich das Loblied der tiefgekühlten Poulets gesungen habe, muß ich nun doch noch sagen, daß ein frisches, zartes Bratguggeli etwas für sich ist. Nach dem folgenden Rezept aus einem japanischen Kochbuch zubereitet, schmilzt es einem auf der Zunge:

## Japanisches Backhuhn

Ein Brathähnchen oder ganz zartes, frisches Poulet von etwa einem Kilo teilt man in acht Stücke und legt die-



se für eine Stunde in eine Marinade aus einem knappen Glas Sojasauce, einem Glas Sake (japanischer Reiswein) oder – ebenso gut – herbem Weißwein und zwei Eßlöffel Zucker.

Die abgetropften Pouletstücke wendet man im Mehl und brät sie halbschwimmend im heißen Öl, fünf Minuten auf jeder Seite. Diese kurze Backzeit genügt, um sie knusprig und gar werden zu lassen. Ich stäube noch etwas Pfeffer darüber und serviere die Pouletstücke in einem mit Papier servietten ausgeschlagenen Körbchen. Wer will, darf sie von Hand essen!

## Poulet Pamplemousse

Ich überrasche gerne Gäste mit diesem ungewohnten, herrlichen Gericht. Wer liebt nicht «Canard à l'orange»? Also warum nicht einmal Poulet mit Grapefruit?

Ein gutes Kilo Pouletstücke werden im Mehl gewendet und in einer Kasserolle in etwa hundert Gramm Butter gebraten. Auch hier gießt man wieder Cognac darüber, diesmal aber nur ein bis zwei Eßlöffel und zündet ihn an. Wenn die Flamme erloschen ist, gießt man eine halbe Tasse Bouillon dazu und kocht das Poulet auf kleiner Hitze gar. Dann nimmt man die Stücke aus der Pfanne und gießt noch eine halbe Tasse Bouillon, ein Glas Sherry und den Saft einer halben Grapefruit in die Sauce. Vorsichtig salzen und pfeffern und die Flüssigkeit auf die Hälfte einköcheln lassen. Die Pouletstücke auf eine Platte arrangieren, die Sauce darübergießen und mit Grapefruit-Schnitzen garnieren.

Manchmal habe ich keine Lust, allzu lange in der Küche zu stehen. Dann

## Aktueller als beim Erscheinen im Dezember 1968

Jean Bühler **Biafra — Tragödie eines begabten Volkes**

168 S., Fr. 14.—. Der fesselnde Bericht eines Schriftstellers und Afrika-Kenners — die Erklärung, warum dieses Volk immer noch Widerstand leistet.

Herausgegeben vom Schweizer Spiegel Verlag in Co-Edition mit Flamberg, Zürich/Stuttgart

## Eines Journalisten Skizzenbuch

Ferdinand Kugler

**Sie suchten den Frieden — und fanden ihn nicht.** Fr. 13.80.

Der Autor war Fremdenlegionär, dann Korrespondent der schweizerischen Depeschenagentur, unter anderem beim Genfer Völkerbund, und schließlich Mitarbeiter des schweizerischen militärischen Nachrichtendienstes im Zweiten Weltkrieg.

## Zu Schulabschluß und Konfirmation (auch später nützlich)

Adolf Guggenbühl **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.

Helen Guggenbühl **Lilien statt Brot** Anregungen zu sinnvoller Lebensgestaltung für die Frau von heute. Ein schön ausgestattetes, besinnliches Buch über die beglückenden geistigen Möglichkeiten, die in den Aufgaben einer Ehefrau, Hausfrau, Mutter, Patin, Gastgeberin usw. liegen. Das ideale Geschenk für Mädchen ab 16 Jahren und Frauen jeden Alters. 120 Seiten, Leinen Fr. 11.20

Dr. Peter Vogelsanger **Ein Weg zur Bibel** Der Verfasser, Pfarrer am Fraumünster in Zürich, räumt die Hindernisse aus dem Weg, die den Menschen von heute den Zugang zur Bibel erschweren. Fr. 6.40.

Dr. Adelheid Rigling-Freiburghaus **Kleine Staatskunde für Schweizerinnen** Revidierte Neuauflage 1968. Fr. 4.50. Kleines, anschaulich geschriebenes Büchlein

Prof. Hans Huber **Wie die Schweiz regiert wird** Neue stark überarbeitete Auflage. Fr. 4.50. — Zeigt, wie die schweizerische Demokratie arbeitet.

Ernst Feuz **Schweizergeschichte** Ein originelles, kurzweiliges Buch über unsere Vergangenheit. Fr. 11.35.

## Zur Heirat und für die Hausfrau (gepflegte Kochkultur)

Helen Guggenbühl **Schweizer Küchenspezialitäten** Die besten kantonalen Spezialplatten sind hier beschrieben. Fr. 5.90.

Maler Paul Burckhardt **Kochbüchlein für Einzelgänger** Anleitung für Ungeübte zur raschen Herstellung einfacher Gerichte. Zeichnungen vom Verfasser. Geschenkeinband. Fr. 6.40.

## Zum Schulanfang

Alfred Eidenbenz **Onkel Anselms wundersame Schweizerreisen** Fr. 12.80  
 Angela Koller und Véronique Filozof **Hannibal, der Tolggi** Fr. 11.65  
 Bettina Truninger **Nastja und das ABC** Fr. 7.80

## Schweizer Spiegel Verlag Zürich

*Im Zunfthaus zur Saffran Zürich*

*Saffranstube Parterre: Feinste RACLETTES*

*Restaurant I. Stock: Gluschtige Spezialitäten*

*Obere Zunftstuben: Festliche Tafelfreuden.*

*Andreas Sulser, Zunftwirt.*



Hendl, coq . . .

wähle ich das folgende Rezept, das kinderleicht, rasch und trotzdem sehr gut ist:

### Coq au Sauterne

Pouletstücke leicht mit Mehl bestäuben und in Olivenöl goldbraun braten. Eine feingeschnittene Zwiebel, eine gehackte Knoblauchzehe, zwei Lorbeerblätter, zwei Eßlöffel gehackten Peterli, Salz und Pfeffer darübergeben und anderthalb Tassen guten trockenen Sauterne dazugießen. Zugedeckt ungefähr eine Stunde leicht kochen lassen. Das ergibt mit wenig Mühe einen großen Genuß!

Zu allen diesen Gerichten serviert man am besten Trockenreis und Salat.



### Poulet farci au Champagne

Dieses Rezept probierte ich zum ersten Mal aus, als ich für unerwartete Gäste ein Poulet «verlängern» mußte — mit großem Erfolg!

Für die Füllung läßt man eine mittelgroße Zwiebel, eine Schalotte und eine Knoblauchzehe in Butter goldgelb werden, gießt ein Glas Champagner dazu und läßt sanft kochen, bis die Hälfte der Flüssigkeit verdampft ist.

Die Leber des Poulets und etwas Peterli hackt man fein und vermengt sie zusammen mit einem Pfund Kalbfleischbrät gut mit der Champagnermasse.

Bei der Auswahl der Champagnermarke darf man sich an eine billige Sorte halten, solange sie trocken und nicht süß ist, also zum Beispiel an einen «Schweizer Sekt».

Mit der oben beschriebenen Masse füllen wir nun den Vogel, binden ihn fachgerecht zusammen, legen ihn in eine Pfanne, in der schon einige Schnitten Speck sich kräuseln und braten ihn rundum schön an. Dann fügen wir ein Stück Kalbsfuß und einen Selleriestengel bei und löschen



Hendl, coq ...

## Wir trinken jetzt jeden Tag NEUROCA

erst nur die Kinder, die keinen Kaffee bekommen sollen, dann die ganze Familie, weil es so gut schmeckt, und es bekommt uns auch ausgezeichnet.

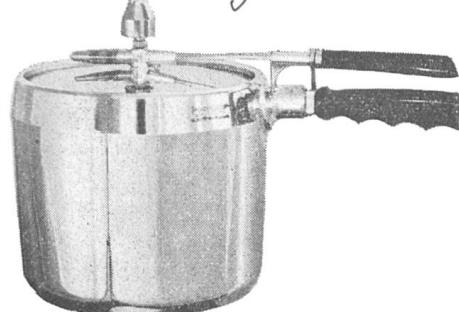
**NEUROCA** das köstlich kräftig schmeckende Familiengetränk aus wertvollen Getreidekörnern und Früchten ohne chemische Zusätze bereitet, wird einfach in heissem Wasser oder Milch aufgelöst.

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



im *Flex-Sil*  
dem einzigen Dampfkochtopf  
ohne Gummiring  
kocht man schneller, besser  
und gesünder



Erhältlich in den Grossenbacher-Geschäften Basel, Petersgasse 4  
Zürich, Löwenstrasse 17  
in allen Filialen der Ostschweiz und  
in vielen guten Fachgeschäften. Wo,  
sagt die Grossenbacher Handels AG  
9008 St.Gallen, Rosenheimstr. 2/4  
Tel. 071/24 23 23

mit einer halben Flasche Champagner ab. (So bleibt ein Rest, um mit dem heimkehrenden Gatten anzustoßen!)

Jetzt heißt es aufpassen: Die Flüssigkeit darf nicht eigentlich kochen, sondern nur ganz schwach köcheln, und zwar so lange, bis sich das Fleisch leicht von den Knochen lösen lässt, was eine gute Stunde dauert.

Das Ergebnis rechtfertigt die Investition!

In den Sommerferien in Spanien aßen wir manchmal in einem kleinen Beizlein am Meer ein herrliches Hühnergericht – goldgelb, saftig und überaus würzig. Am letzten Ferientag verrät uns die Padrona das Rezept. Wir nennen es

### Pollo a la Señora Rodriguez

Ich brauche dazu pro Person zwei Poulet-Oberschenkel. In Olivenöl gebe ich eine große Zwiebel und eine große Peperoni, beides grob geschnitten, und lasse darin die Pouletstücke hellgelb werden. Dann kommt so viel Wasser dazu, daß es die Stücke bedeckt, zwei Hühnerbouillon-Würfel und das Wichtigste: acht Lorbeerblätter (und nicht eines weniger!) und sehr viel Safran, ein ganzes Büchslein oder Couvert (etwa dreimal so viel, wie man an die gleiche Menge Risotto geben würde). Man läßt die Pouletstücke auf kleinem Feuer zugedeckt fünfzig Minuten kochen.

Dann schüttet man die Brühe um und mißt genau vier Tassen davon ab (Wasser zufügen oder einkochen lassen). Diese vier Tassen Brühe gießt man ans Fleisch zurück, läßt sie einmal aufkochen und schüttet dann zwei Tassen Reis dazu. (Wenn man die Rezept-Menge verändert, muß man darauf achten, daß man genau doppelt so viel Brühe wie Reis nimmt.) Nun läßt man das Gericht unzugedeckt zehn Minuten köcheln, und dann sollte der Reis gar und weder zu flüssig noch zu trocken sein.

Am ersten warmen Sommerabend serviere ich meinen Gästen gerne einen

## Schweizer Poulets



**Optigal**

exklusiv  
in der

**MIGROS**

PS.: Poulets –  
immer ein Festessen!

## 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. Dabei sind wir der Auffassung, zum wahren Geist gehöre stets ein Schuss Humor.

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.

Der letzten Nummer des Schweizer Spiegel lag 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

# Poulet suisse



SEG-Schweizer-Poulets schmecken hervorragend. Sie sind garantiert trockengekühlt, bleiben daher beim Braten saftig und verlieren weit weniger Gewicht!

Prof. Peter Meyer  
**Bilderatlas der Europäischen Kunstgeschichte**  
136 Seiten, 719 Abbildungen, Fr. 22.—  
Für Studenten und Laien.

Schweizer Spiegel Verlag Zürich



Alleinvertretung für die Schweiz:  
**HENRY HUBER & CIE.,**  
Inh. H. E. Huber  
P. Bendiner & Co., Sihlquai 107,  
8005 Zürich

Hendl, coq . . .

### Chicken Salad Belvoir

Für vier Personen kuche ich aus zweihundert Gramm Reis Trockenreis, überbrause ihn mit kaltem Wasser, lasse ihn gut abtropfen und vermische ihn mit einem halben Pfund gewürfeltem gekochten Pouletfleisch, vier Eßlöffel Ananaswürfeln, ein paar roten Cocktailkirschen und einer Handvoll Mandelsplitter. Für die Sauce vermische ich eine Tasse Mayonnaise mit einer Tasse Schlagrahm (wer das zu mastig findet, kann die Hälfte der Masse durch Yoghurt ersetzen), gebe einen Eßlöffel Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazu. Damit mache ich den Salat an, lasse ihn im Kühlschrank etwas ziehen, richte ihn dann auf Kopfsalatblättern an und dekoriere ihn mit ein paar Cocktailkirschen.



Da aber unsere Sommerabende bekanntlich häufiger kühl sind, serviere ich bei einer Garteneinladung vor den belegten Brötchen oder dem Grillfleisch gerne eine gute Suppe, wie zum Beispiel

#### Crème de volaille

Für zehn Personen schneide ich das Fleisch von einem gekochten halben Poulet in kleine Stücklein. Drei Beutelsuppen «Crème de vollaille» werden kurz vor dem Essen vorschriftsgemäß gekocht, wobei man einen Teil des Wassers durch Milch ersetzt. Dann gibt man das Hühnerfleisch bei und läßt es heiß werden. Beim Servieren dekoriert man jeden Teller Suppe mit einem gehäuften Löffel Schlagrahm.

Das sind ein paar Kostproben aus meiner Sammlung von Poulet-Rezepten. Es gibt noch so viele andere, daß eine phantasiebegabte Köchin ein Jahr lang jede Woche Huhn auf den Tisch bringen könnte, ohne sich dabei ein einziges Mal zu wiederholen!

### Auflösung des Kreuzworträtsels von Seite 12

Senkerrecht: 1) Mal, 2) Energie, 3) Waagerecht: 1) Melancholie, 10) PS, 12) Amis, 13) Abendrot, 15) Lektüre, 16) Ida, 17) rer, 18) Reuter, 20) Oktobre, 22) Tolle, 24) Ast, 25) Sport, 26) Bela, 28) Lippe, 30) noon, 25) Sport, 26) ber, 23) Ast, 24) Neu, 31) Eliane, 32) Feuerwehr, 33) Eisbergs, 38) denken, 39) Saar, 40) Seime, 42) SA, 43) Ohr, 44) Hoher, 46) Stand, 47) Treu, 48) VS, 51) Fee, 52) Edi, 55) en. 53) Grosche, 54) Reedereien, 56) greimen, 45) Negativ, 49) OW, 50) Effekt, 53) etre, 41) Elfer, 42) SG, 44) Hohes, 46) gis, 47) Elise, 48) Jan, 33) Elise, 29) Feuerwehr, 32) Tollege, 27) Legis, 21) Ko, 22) Respekt, 19) Bob, 21) Ko, 22) 18) Podest, 11) Start, 14) Triathlon, 10) oben, 7) le, 8) Interpretation, 9) ED, 6) ob, 1) Atronautin, 5) Harmonium, 11) kke, 4) Astronautin, 5) Harmonium, 12) Amis, 13) Abendrot, 15) Lektüre, 16) Ida, 17) rer, 18) Reuter, 20) Oktobre, 22) Tolle, 24) Ast, 25) Sport, 26) Bela, 28) Lippe, 30) noon, 25) Sport, 26) ber, 23) Ast, 24) Neu, 31) Eliane, 32) Feuerwehr, 33) Eisbergs, 38) denken, 39) Saar, 40) Seime, 42) SA, 43) Ohr, 44) Hoher, 46) Stand, 47) Treu, 48) VS, 51) Fee, 52) Edi, 55) en.

57) Narr.

Der Wunsch des Schweizer Spiegel an seine Leser: Frohe Ostern

Das Spezialgeschäft  
für feine Pralinés

Bellevueplatz und  
Bahnhofstrasse 46  
Telefon 27 13 90

An Freunde des Engadins liefern wir so lange Vorrat das prachtvolle Sonderheft:

## Engadin

der Zeitschrift  
«Wasser- und Energiewirtschaft».

Neben kulturellen und geschichtlichen Belangen sowie des Natur- und Heimat- schutzes umfaßt dieses Sonderheft besonders aktuelle Probleme der vielfältigen Wasserwirtschaft und der zum Wohle der Allgemeinheit so notwendigen Orts- und Regionalplanung. Mit vielen prachtvollen mehrfarbigen Bildern reich illus- triert. Preis: Fr. 17.50

Zu bestellen beim Schweizer Spiegel Verlag, Hirschengraben 20, 8023 Zürich, Postcheck 80 – 9419