

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 44 (1968-1969)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Wieder zu zweit  
**Autor:** Ringger, Gerda  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1079095>

### **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:** 02.04.2026

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

# Wieder zu zweit

Von Gerda Ringger

Vor mehr als 25 Jahren stand ich als unerfahrene Hausfrau vor dem Herd und versuchte zu kochen – für zwei Personen. Manchmal geriet es, manchmal nicht; es war stets ein wenig Glückssache. Am meisten Mühe machte mir die Koordination: Entweder waren die Kartoffeln hart – Dampfkochtöpfe gab es noch nicht – und das Gemüse verkocht, oder der Reis wurde lang und länger, weil ich mit dem Geschnetzelteln zu spät angefangen hatte. Mit glühenden Backen hastete ich in der Küche umher, die zuletzt einen Anblick bot, als sei hier eine Woche lang für ein Regiment gekocht worden.

Lange dauerte dieser Zustand nicht. Das Kochen verlor seinen Experimentiercharakter, Ruhe und Ordnung hielten Einzug in der Küche, und meine erwachte Kochfreude suchte sich immer interessantere und schwierigere Aufgaben. Die Jahre vergingen – bald kochte ich für drei, dann für vier, fünf und sechs Personen. Nun konnte mich nichts mehr aus der



Illustration Jürg Mauerhofer

Fassung bringen, auch nicht die häufigen Gäste, die sich mit uns um den großen Eßtisch setzten.

Dann aber begann das Rad sich zurückzudrehen: Die Tochter heiratete, der alte Vater starb, der mit uns zusammengelebt hatte, die Hausangestellte wurde entlassen, zuletzt zog auch der Jüngste mit dem großen Appetit in die Fremde. Wir waren wieder zu zweit.

Und nun hatte ich wieder Mühe. Ich stand in der Küche vor den großen Pfannen und wurde das Gefühl nicht los, es lohne sich nicht, für zwei Personen zu kochen. Unser Appetit war nicht mehr der gleiche wie am Anfang unserer Ehe, Fettpölsterchen hatten wir auch schon angesetzt; al-

so sollten doch Plätzli, Salat und Obst vollauf genügen. Aber es genügte nicht. Satt wurden wir zwar, aber es war langweilig, das Essen wie das Kochen, das diesen Namen kaum noch verdiente. Das wollte ich ändern – aber wie? Wir werden heute durch die Presse mit guten Ratschlägen, Diätplänen und Rezepten für kalorienarme Ernährung so reichlich versorgt, daß dies ganz einfach scheint. Sieht man aber genauer hin, so ist es mit der Abwechslung nicht weit her. Außerdem hat die Sache einen Haken, für mich wenigstens: Menüpläne machen, Kalorien ausrechnen, Vitamine, Mineralsalze, Spurenelemente berücksichtigen – mir verdirbt das die Freude am Kochen. Ich weigere mich, auch noch in der Küche zu rechnen.

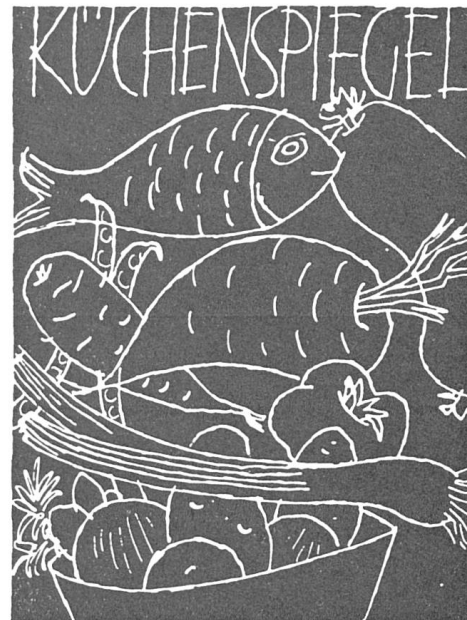
Deshalb habe ich einen anderen Weg gesucht, um unsere Mahlzeiten leicht und dennoch abwechslungsreich zu gestalten. Mit einigen Regeln, die ich mir selber gegeben habe und die ich gefühlsmäßig anwende, komme ich ohne Küchenmathematik zum Ziel:

1. Kein Essen ohne Salat und frische Früchte.

2. Als Beilage pro Person höchstens eine bis zwei Kartoffeln (je nach Größe), wenig Reis, Teigwaren nur ausnahmsweise und in Miniportionen.

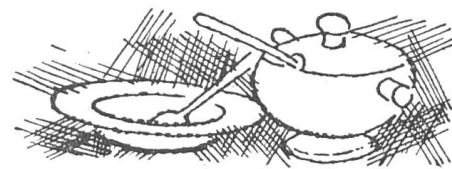
3. Keine tierischen Fette außer ein wenig Butter aufs Frühstücksbrot. Zum Kochen benütze ich hauptsächlich Sonnenblumenöl und Margarine, und auch sie verwende ich, als seien sie rationiert. Ein würfelzucker großes Stück Butter vor dem Auftragen unter ein zartes Gemüse gezogen wirkt geschmackliche Wunder. Bratenfett gieße ich ohne Wimpernzucken weg, und fette Saucen habe ich von der Speisekarte gestrichen.

4. Möglichst wenig Zucker. Trotzdem verzichten wir nicht immer auf den Nachschmecker, denn Zucker läßt sich sehr oft ohne geschmackliche Einbuße durch künstlichen Süßstoff ersetzen. Konfitüre koche ich nicht mehr ein, seit zuckerarme Konfitüren auf den Markt gekommen sind, die ebenso gut wie meine selbsteingemachten schmecken.



Diese Regeln gestatten – wie alle Regeln – Ausnahmen, und ein kalorienreicheres Essen kann durch einen mageren Tag wiedergutmacht werden. So habe ich es fertiggebracht, nicht alle Liebesspeisen meines Mannes zu verbannen; wie die meisten Männer hat er eine Vorliebe für währschafte Küche «nach Hausfrauenart». Manche altgewohnte Speise taucht in leicht veränderter Form wieder auf, neue sind hinzugekommen.

Es gibt bei uns zweierlei Suppen: die «Wassersuppen», die zwar gut schmecken und den ersten Hunger stillen, aber keinen nennenswerten Nährwert haben und die «dicken Suppen», für die mein Mann schon immer eine besondere Zuneigung hatte. Hafersuppe und Minestra figurieren zuoberst auf der Rangliste. Ich habe sie zum Hauptgang avancieren lassen, indem ich in den letzten zehn Minuten ein paar Würstchen darin ziehen lasse. In meiner Hafersuppe kochen außer der kleingeschnittenen Zwiebel auch Stückchen von Rübli,



Lauch und Sellerie und ein gehacktes Büschel Peterli. Bei der Minestra lasse ich Teigwaren und Reis weg. So bilden diese Suppen zusammen mit einem Salatteller oder Obst eine vollständige Mahlzeit. Die Basis meiner «Wassersuppen» ist eine fettfreie flüssige Bouillon wie «Gril» oder «Liebig».

Kochen wieder nur für zwei

### Kressesuppe

Ich schneide eine gute Handvoll Gartenkresse fein – auch frischer Kerbel eignet sich gut – und lasse sie in wenig Margarine anziehen, bestäube mit einem halben Kaffeelöffel Mehl und lösche mit Bouillon ab. Nicht mehr als drei Minuten kochen lassen.

### Orientalische Suppe

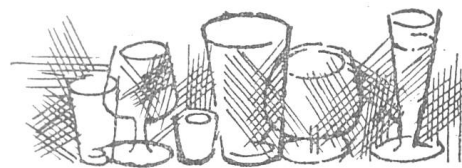
Einen halben Kaffeelöffel Mehl in etwas Margarine anziehen lassen, mit Bouillon ablöschen und einige Minuten kochen. Ein Ei mit dem Saft einer halben Zitrone schlagen, in die beiden Suppenteller verteilen, die nicht mehr kochende Suppe langsam dazurühren. Das Ei soll nicht gerinnen, sondern die Suppe legieren und ihr eine hellgelbe Farbe geben, die man mit gehacktem Peterli aufheitert.

Siedfleisch bedeutet für meinen Mann ein Festessen. Da es glücklicherweise Dutzende von Rezepten für Siedfleischreste gibt, kann man es auch im Zwei-Personen-Haushalt auf den Tisch bringen. Am nächsten Tag gibt es dann zum Beispiel

### Gratiniertes Siedfleisch

Ein bis zwei dünne Scheiben Speck, mehrmals durchgeschnitten, leicht anbraten, zusammen mit einer halben gehackten Zwiebel und 50 Gramm geschnittenen Champignons. Viel gehackten Peterli dazumischen. Mit der Hälfte der Masse den Boden einer flachen Auflaufform bedecken, mit kleinen, dünnen Scheiben Siedfleisch belegen, den Rest der Masse darüberstreichen. Je ein halbes Glas Fleischbrühe und Weißwein dazugießen. Nach Belieben mit Paniermehl und einigen Butterflöckchen überstreuen und im mittelheißen Ofen etwa eine Viertelstunde gratinieren.

Wenn man Siedfleisch als Pot au Feu zubereitet, wird neben dem Fleisch auch Gemüse übrigbleiben. Ein bis zwei mitgekochte Kartoffeln sollten noch da sein, um am nächsten Tag ein neues Gericht auf den Tisch zu stellen:



### Siedfleisch mit Gemüsepüree

Dazu werden Gemüse und Kartoffeln im Passe-vite oder Mixer püriert, kräftig gewürzt und in eine leicht eingefettete, mit Knoblauch ausgeriebene Kasserole gefüllt. Sie wird zugedeckt zum Aufwärmen in den mittelheißen Ofen gestellt. Schöne Siedfleischtranchen bratet man mit einigen Zwiebelringen schnell an und arrangiert sie sternförmig auf dem heißen Gemüsebrei.

### Kalbszunge auf italienische Art

ist ein richtiges Sonntagsessen, gerade recht für zwei Personen. Es hat meine besondere Sympathie, nicht nur wegen des raffinierten Geschmacks, sondern auch, weil man es schon am Samstag zubereiten kann.

Man kocht eine kleine Kalbszunge – frisch, geräuchert oder aus dem Salz – zusammen mit Suppengrün in genügend Wasser gar, schält sie und schneidet sie in Scheiben. Einen halben Eßlöffel Mehl läßt man in wenig Margarine anziehen und bindet mit der passierten Zungenbrühe zu einer dünnen weißen Sauce, die man mit Pfeffer, geriebener Zitronenschale und einem gebräunten Stück Würfelzucker würzt. Man gibt einen Eßlöffel gewaschene, in heißem Wasser gequollene Korinthen und ein Dutzend halbierte geröstete Mandeln dazu. In dieser Sauce läßt man die Zungenscheiben zehn Minuten ziehen. Zuletzt kommt der Saft einer halben Zitrone und – das gibt die besondere Note – eine Handvoll frische blaue Traubenbeeren dazu. Die Sauce soll nun nicht mehr kochen, doch müssen die Beeren durch und durch erhitzt werden, damit sich ihr säuerlich-süßer Geschmack voll entfalten kann. Dazu serviere ich trockenen Reis.

Korinthen gehören auch zum folgenden schnellzubereiteten Rezept, das eine pikante Abwechslung in den Zwei-Personen-Speisezetteln bringt:

Gesteigerte Widerstandskraft...

Gesundheit ist Vollkommenheit. Vollkommenheit des Körpers und des Geistes. Steigern Sie Ihre körperliche und geistige Frische. – Das KOLLATH-Frühstück hat's in sich. Vollwertig, nahrhaft, den Stoffwechsel anregend. Ein Nahrungsmittel, wie Sie es wünschen. KOLLATH!

KOLLATH – das ideale Frühstück für moderne Menschen

Für Jung und Alt  
*Zwicky*  
Nahrungsmittel

*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

### Jambon au Madère

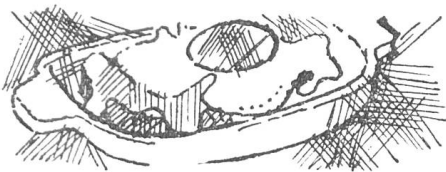
Ich lasse mir vom Metzger vier schöne Tranchen Bauernschinken schneiden, die ich in einer flachen feuerfesten Platte anordne. Ein halber Saucenwürfel wird mit dem nötigen Wasser aufgeköcht, etwas Gril und ein Gläschen Madeira hinzugefügt. Nun verteilt man 50 Gramm gequollene, abgetropfte Korinthen über den Schinken und gießt die Sauce darüber. Man stellt die Platte nur so lange in den mittelheißen Ofen, bis der Schinken heiß, aber nicht braun ist.

Dazu serviere ich

### Kartoffelstock

den ich für uns beide auf vereinfachte Art zubereite. Ich schäle und zerschneide drei bis vier Kartoffeln und lasse sie in nur so viel gesalzenem Milchwasser kochen, daß die Flüssigkeit am Ende der Kochzeit beinahe aufgebraucht ist. Dann zerstampfe ich sie mit dem Kartoffelstößel in der Pfanne, was bei so kleiner Menge sehr schnell geht und schlage sie mit dem Schneebesen unter Zugabe von heißer Milch zu einem luftigen Brei.

Auf der Suche nach einem unserem Appetit angepaßten Wähenblech stieß ich auf tellergroße feuerfeste Glasplatten, die eigentlich als Deckel kleiner Auflaufformen gedacht sind. Sie erwiesen sich als ideale Helfer im Zwei-Personen-Haushalt, nicht nur für Wähen und Pizzen. Sie können ebensogut auf dem Herd wie im Backofen benützt werden (bei Gas muß ein Drahtgitter über die Flamme gelegt werden) und ersetzen am Tisch den Teller. Da Glas keinen Geruch annimmt, sind ihrem Gebrauch keine Grenzen gesetzt.



### Pikante Spiegeleier

ist einer der vielen Eierspeisen, die sich auf diesen Tellern kochen und verzehren lassen.

**Hausgemacht doch besser**

und zwar erst recht mit  
Aarberger

**Gelier Zucker**  
(zuckert und geliert zugleich)

Gellierzucker  
Rezepte

Neu  
Nouveau  
Nouveau  
Nouveau

**Gelier Zucker**

zuckert und geliert zugleich

AARBERG  
SWEETENERS MANUFACTURE AARBERG AG

Kochzeit nur **4 Min.**



**Rudolf Graber**

**Basler Fährengeschichten**

Zeichnungen H. R. Bitterli, Ihr Ferienvergnügen. Drei Bändchen. Je Fr. 10.80.

**Schweizer Spiegel Verlag**

## Seit ich nach

jeder Mahlzeit mit Trybol Kräuter-Mundwasser gurgle, habe ich viel weniger neue Löcher in den Zähnen.

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

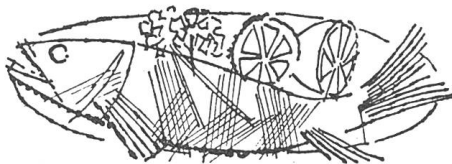
### Kochen wieder nur für zwei

Eine feingehackte Zwiebel wird auf zwei Formen verteilt und in wenig Fett gedämpft. Zwei Dezi Rahm vermischt man mit mindestens einem Kaffeelöffel Paprika und gießt ihn zu den Zwiebeln. Sobald der Rahm zu köcheln beginnt, läßt man in jede Platte zwei Eier gleiten, salzt und trägt auf, sobald das Eiweiß gestockt ist.

Anstelle des Paprikarahms kann man auch zwei geschälte, zerschnittene Tomaten und einige Peperonistreifen mit gehackten Zwiebeln weichdämpfen und die Eier in die Pfanne gleiten lassen, bevor die Flüssigkeit der Tomaten ganz eingekocht ist. Das gibt einen hübsch farbigen, appetitanregenden Teller.

### Gedämpfter Fisch

ist ein anderes einfaches, wohl-schmeckendes Gericht, das ich in meinen Glasformen zubereite.



Pro Person lege ich zwei nicht zu dicke Tranchen Kabeljau nebeneinander in die leichtgefettete Form (sie dürfen gefroren sein). Salzen, pfeffern, mit reichlich dünnen Zwiebelringen und nach Belieben einigen Butterflöckchen belegen. Soviel Weißwein zugießen, daß die Tranchen beinahe bedeckt sind, im mittelheißen Ofen gardämpfen und mit Peterli überstreut auftragen.

Ganz ohne Dessert kommen auch wir nicht aus. Früchte, Yoghurt und Quark lassen sich in unzähligen Varianten zu herrlichen Crèmen kombinieren. Raffiniert in ihrer Einfachheit sind die

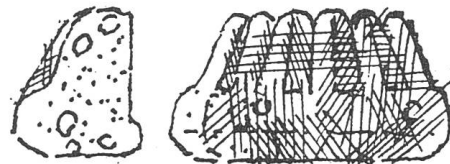
### Äpfel nach Großmutterart

Ich buttere eine Tellerform gut aus und belege sie wie eine Wähe mit Apfelschnitzen und zwar möglichst

dicht, da die Äpfel beim Backen stark schrumpfen. Ich bestreue sie sparsam mit Zucker und gieße kleinfingerhoch Weißwein oder verdünnten Zitronensaft dazu. Die Speise wird so lange im Backofen gedämpft, bis die Äpfel weich und leicht gebräunt sind. Dann läßt man sie erkalten und begießt sie an Schlemmertagen vor dem Auftragen mit flüssigem Rahm.

### Chaudeau

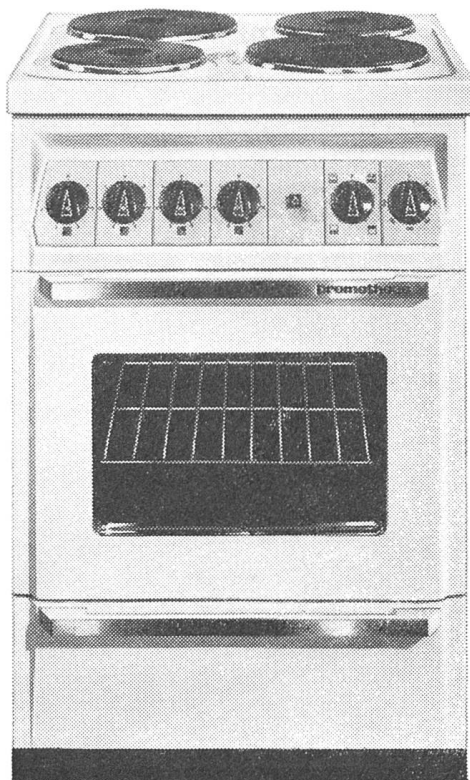
ist bei Männern besonders beliebt und kann kalt oder warm, als Sauce oder Crème gegessen werden. Ich tische ihn kalt auf und rechne dazu für uns beide zwei bis drei Eidotter, pro Dotter einen gestrichenen Dessertlöffel Zucker und je vier Eßlöffel Weißwein. Alles zusammen schlage ich in einer Chromstahl- oder Emailpfanne schaumig (in einem Aluminiumtopf könnte sich die Crème verfärben). Man läßt das Gemisch auf kleinstem Feuer und andauerndem geduldigem Rühren bis vors Kochen kommen, gießt den dick gewordenen Chaudeau über einige Löffelbiskuit und läßt ihn erkalten. Falls die Crème trotz aller Vorsicht zu gerinnen droht, zieht man die Pfanne sofort vom Feuer, läßt einen tüchtigen Spritzer kaltes Wasser aus dem Hahnen hineinlaufen und rührt schnell und kräftig. Meistens ist das Malör damit behoben.



Kochen sollte immer ein Vergnügen sein. Das kann es bleiben, auch wenn am Tisch nur zwei Personen sitzen. Dennoch: Von den großen Töpfen habe ich mich nicht trennen können. Sie stehen hinten im Küchenschrank und warten darauf, hervorgezogen zu werden. Ihre Stunde kommt, wenn die Kinder und Enkel sich um den großen Tisch setzen. Dann steigen die alten vertrauten Düfte aus den Pfannen, und das Vergnügen zu kochen ist noch einmal so groß. ◻



Liebe Hausfrau,  
Für Sie als Meisterköchin ist nur  
ein Meister-Kochherd gut genug:  
ein moderner BEL-DOOR-Herd  
von Prometheus, ein Herd, der  
Ihnen das Kochen und Backen  
zur Freude macht.



Lieber Ehemann,  
Ihre Gattin verbringt viele Stunden  
am Kochherd, um kleine Meister-  
werke für Sie zu bereiten. Wäre  
das nicht ein Grund, um ihr mit  
einem neuen — einem wirklichen  
Meister-Kochherd zu danken?  
Zum Beispiel mit diesem BEL-  
DOOR-Modell von Prometheus?  
Oder mit einem andern Herd  
aus dem BEL-DOOR-Programm?  
Bei Prometheus finden Sie  
Meisterwerke auf folgenden  
Gebieten:

freistehende Kochherde  
Einbau-Kochherde  
Einbau-Rechauds  
Einbau-Backöfen  
Einbau-Wärmeschränke

Prometheus AG  
4410 Liestal  
Tel. 061 84 44 71

SP 13.

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

**Bon**

Name:

Strasse:

Ort:

**prometheus**