

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 45 (1969-1970)
Heft: 3

Artikel: Gegen den Winterkoller : währschafte Kost für kalte Tage
Autor: Hurter-Furrer, Julia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1079182>

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: 15.01.2026

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

Gegen den Winterkoller

Währschafe Kost für kalte Tage

Von Julia Hurter-Furrer

Wenn die Bise geht und es den ganzen Tag nicht recht hell werden will, bin ich anfällig für Winterkoller. Zum Glück weiß ich dagegen ein unfehlbares Mittel: Ich kuche etwas Gutes. Dabei bessert sich meine Laune sofort, und wenn dann mein Herr und Meister durchfroren heimkommt und schon im Korridor eine Nase voll anmäheligem Duft erhascht, findet er jeweilen, so gemütlich wie bei uns sei es doch nirgends.

Gutes Essen und gute Laune gehören zusammen. Das konnte ich letztthin wieder feststellen, als wir zum Nachtessen eingeladen waren und ein «schlanke» Menu vorgesetzt bekamen: Fleisch vom Grill, Gemüse aus dem Wasser, Salat ohne Oel, ein Dessert aus Magerquark. Das Gespräch floß träge dahin, man fröstelte leicht trotz des guten Weines, und um elf Uhr verabschiedeten sich die Gäste. Die Gastgeberin trägt Größe 38, was ich an dieser Stelle neiderfüllt bemerkten muß.

Ich finde aber, in der kalten Jahreszeit sollte man ab und zu sündigen dürfen. Am Mittag, wenn ich allein zu Hause bin, begnügen mich mich meist mit einer Kleinigkeit. Dafür gehe ich dann um vier Uhr in die Küche und setze eine Erbsensuppe auf, ein Lieblingsgericht der Holländer. An kalten Tagen werden in holländischen Restaurants Hunderte von Tellern dieser Suppe serviert. Sie muß so dick sein, daß sie einem Eintopfgericht entspricht und heißt deshalb auch

Stampot

Jede Hausfrau hat ihr eigenes Rezept für diese Suppe. Das folgende stammt von meiner holländischen Freundin Kitty.

Man braucht dazu eine hohe Pfanne, in der ein Schinkenbein Platz hat. Ein freundlicher Metzger wird eines für uns aufheben, an dem noch etwas Fleisch ist. Weiter benötigen wir ein halbes Pfund getrocknete Erbsen, zu gleichen Teilen grüne und gelbe, die über Nacht eingeweicht werden, außerdem eine Sellerieknolle, ein halbes Dutzend Rübli und zwei große Zwie-

beln, alles fein geschnitten, sowie hundert Gramm Speckwürfeli.

Man bratet den Speck an, dämpft das Gemüse mit, gibt das Schinkenbein und die Erbsen samt dem Einweichwasser dazu und füllt mit Wasser auf. Das alles läßt man auf kleinem Feuer mindestens zwei Stunden köcheln. Dann löst man die Schinkenfasern vom Bein und fügt sie der Suppe bei, würzt nach Belieben und gibt noch einen Eßlöffel Weissessig und feingehackten Peterli an die Suppe.

Statt einem Schinkenbein kann man auch Wäldli oder Rippli mitkochen, die man dann klein geschnitten in die Suppe gibt. Auch Emmentalerli schmecken gut darin. Kitty behauptet, die Suppe müsse einen ganzen Tag lang kochen, um richtig zu werden. Da man sie aber immer wieder umrühren muß, finde ich sie auch nach zwei Stunden gut.

Ein anderes herrliches Suppenrezept habe ich von einer polnischen Bekannten übernommen:

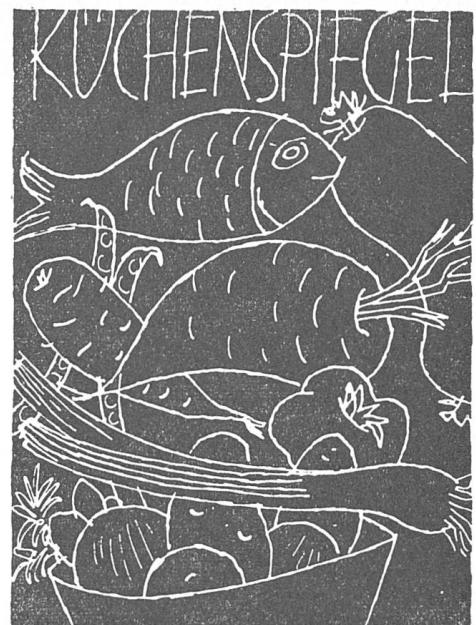
Polnische Suppe

Ein halbes Pfund gehacktes Rindfleisch, eine Handvoll Speckwürfeli, zwei gehackte Zwiebeln und feingeschnittenes Suppengrün werden leicht angebraten, mit einem Suppenwürfel, Pfeffer und Muskat gewürzt und mit anderthalb Liter Wasser aufgefüllt. Das läßt man dreiviertel Stunden köcheln, zerquirlt dann drei Eier mit etwas Milch und läßt sie unmittelbar vor dem Anrichten unter ständigem Rühren in die Suppe einlaufen. Darauf gehören noch kleine Dreiecke von dünn geschnittenem Weißbrot, die man in Butter hellgelb geröstet hat.

Das folgende Gericht stammt aus einem alten Kochbuch, das ich von meiner Mutter erhalten habe. Nach Original-Rezept wird es im heute vergessenen «Selbstkocher» gekocht; ich brauche statt dessen den Dampfkochtopf.

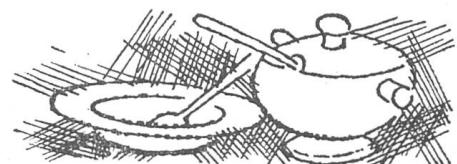
Linsensuppe mit Rebhuhn

Ein halbes Pfund Linsen wird erlesen, gewaschen und über Nacht in fünf Tassen Wasser eingeweicht. «Ein gu-



tes altes Rebhuhn in einer eisernen flachen Pfanne gelb anbraten», heißt es im Original-Rezept. Falls man nicht so leicht zu einem Rebhuhn kommt, nimmt man ein Suppenhuhn – es braucht nicht gerade ein altes zu sein, und es darf ruhig aus der Tiefkühltruhe stammen.

Rebhuhn und Linsen samt dem Einweichwasser läßt man im Dampfkochtopf zwanzig Minuten kochen, dann nimmt man das Huhn heraus, löst das Fleisch von den Knochen und stellt es warm. Das Gerippe gibt man wieder zu den Linsen und läßt sie nochmals eine Stunde köcheln, diesmal nicht unter Dampf. Dann entfernt man die Knochen und püriert die Linsen mit Hilfe von Mixer oder Passe-Vite.



Vignetten Jürg Mauerhofer

Mit der Butter, in der man das Huhn angebraten hat, macht man zusammen mit einer feingehackten Zwiebel und einem Eßlöffel Mehl eine helle Schwitze, gibt die pürierten Linsen dazu und läßt nochmals zehn Minuten kochen. Inzwischen schneidet man das Huhn «in zierliche Stücklein», wie es im Kochbuch heißt, richtet die Suppe darüber an und bestreut sie noch mit gerösteten Brotwürfchen, damit sie «vorzüglich wohlschmeckend sey.»

Wenn ich bei den Hülsenfrüchten bin, muß ich noch eine italienische Spezialität erwähnen, die ich kürzlich zum ersten Mal gegessen habe:

Ceci

Wir haben in unserem Haus eine Wohnung an ein Italiener-Ehepaar vermietet. Lucia ist unser guter Hausgeist. Sie hat immer Mitleid mit mir, wenn ich allein bin und tröstet mich mit Kaffee. Wenn mein Mann mehrere Tage fort ist, ladet sie mich zum Nachtessen ein, und da gab es letztes Mal eben Ceci, die ein Verwandter aus den Abruzzen mitgebracht hatte. Zu deutsch heißen sie Kichererbsen, sehen aus wie kleine hellbraune Haselnüsse und schmecken ähnlich. Man kann sie knappern, wie sie sind, was allerdings eine eher trockene Sache ist. Besser werden sie, wenn man sie in ein wenig Oel röstet und zu einem Glas Wein aufstellt. Dann sind sie «molto pesante», erklärt Lucia, und man könne viel Wein dazu trinken ohne «ubriaco» zu werden – die fetten Nüsse neutralisieren den Alkohol und sind deshalb ideal zum Aperitiv.

Seit einiger Zeit bekommt man Ceci auch im Supermarkt. Lucia kocht sie wie weiße Böhnchen und weicht sie vorher über Nacht ein. 100 Gramm Speckwürfeli werden mit je zwei feingehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen in Olivenöl angebraten, die Ceci dazu gegeben und mit wenig Wasser weichgekocht, was anderthalb Stunden dauert (im Dampfkochtopf zwanzig Minuten). Dazu kommt ein Pfund Tomaten, geschält, entkernt und gewürfelt, oder ein Büchsli Tomatenpüree. Das alles wird noch einmal zehn Minuten gekocht und mit viel schwarzem Pfeffer und wenig Salz gewürzt. Lucia richtet dieses Gericht auf Teigwaren an, ich selber habe es zu Schweinsplätzli serviert und ausgezeichnet gefunden.

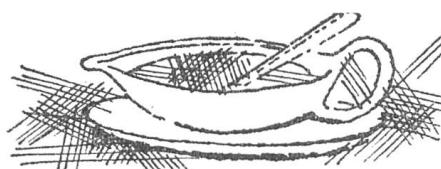
In der Zürcher Altstadt gibt es ein Lokal, das nur sechs Gerichte serviert, immer die gleichen, dafür alle vorzüglich. Eines davon habe ich in leicht abgeänderter Form übernommen:

Kalbsfüßli Niederdorf

Dazu braucht man eine altmodische

runde Auflaufform aus Ton oder ein Gußeisentüpfli (feuerfestes Glas eignet sich nicht). Man lässt sich beim Metzger ein bis zwei Kalbsfüßli in Vorlegerstücke hacken und kauft dazu 400 Gramm Kalbsbrät. Außerdem benötigt man ein halbes Pfund Blätterteig, eine kleine Büchse Eierschwämme oder Steinpilze, ein gutes Dutzend Perlzwiebelchen, etwa fünf in Rädchen geschnittene Rüebli, ein Büscheli Peterli, zwei Beutel klare Bratensauce, Lorbeerblätter, Nelken, ein Ei und Paniermehl.

Die Kalbsfüßli werden im Fett schön hellbraun angebraten, Rüebli und Zwiebeln kurz mitgebraten, mit etwas Mehl bestäubt und mit je einer halben Tasse Weißwein und Wasser abgelöscht. Zusammen mit ein paar Lorbeerblättern und Nelken eine gute Stunde lang weichschmoren. In zwischen das Brät mit einem zerquirlten Ei, gehacktem Peterli, etwas Paniermehl, Salz und Pfeffer gut durchkneten und Chügeli formen. Man lässt diese im kochenden Salzwasser ziehen, bis sie steigen, und dann in einem Sieb abtropfen.



Die Sauce nach Vorschrift anrühren unter Zugabe eines Teelöffels Maizena, samt den Brätcögeli und den Pilzen zu den Kalbsfüßli geben und noch ein paar Minuten köcheln lassen.

Das fertige Gericht in die Auflaufform geben und mit einem Deckel aus Blätterteig zudecken, den man am Rand mit Eiweiß bestreicht, fest andrückt, mit Eigelb bestreicht und mehrmals mit der Gabel einsticht. Wer's ganz schön machen will, kann den Deckel noch mit aus Teigresten ausgestochenen Förmchen verzieren. Das Gericht zirka eine Viertelstunde in den heißen Backofen schieben, bis der Deckel goldbraun ist.

In der gleichen runden Auflaufform mache ich auch

Fleisch-Omelette au Gratin

Aus fünf Eiern, einer Tasse Mehl, einer Tasse Bier und etwas Salz einen Omelettenteig rühren und stehenlassen. Ein Pfund geschnetzeltes Kalbfleisch (wer sparen muß, nimmt Rindfleisch) zusammen mit je einer feingeschnittenen Zwiebel und Knoblauchzehe anbraten. Den angerührten Inhalt von zwei Beuteln Tomatensauce, italienisches Mischgewürz und eine Prise Zucker dazugeben und während der Zubereitung der Omeletten köcheln lassen.

Aus dem angeführten Teig sechs bis sieben Omeletten backen. Mit der ersten Omelette die Form auskleiden, einen grosszügigen Schöpflöffel voll Fleischmasse darüber geben, mit der nächsten Omelette überdecken und wieder Fleisch daraufgeben. Zuoberst kommt eine Omelette, die man mit reichlich Parmesan bestreut und mit einem Viertelliter Rahm übergießt. Im vorgeheizten Ofen goldbraun überbacken.

Vor Weihnachten ist der Backofen bei mir oft in Betrieb, und ich mache dann gerne noch eine warme Süßspeise zum Dessert oder Znacht.

Maskierte Äpfel

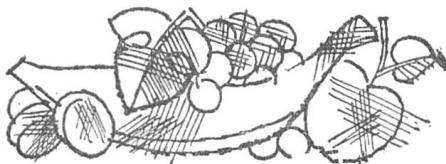
In eine gut ausgebutterte Auflaufform stellt man nahe aneinander mittelgroße, geschälte Äpfel, denen man das Kerngehäuse entfernt hat, ohne ganz bis zum Boden durchzustechen. Man füllt die Äpfel mit einer beliebigen Konfitüre, die man mit geriebenen Haselnüssen oder Mandeln vermischt kann (besonders gut ist Quitten-Gelée). Vier bis fünf Eier trennen, das Eiweiß steifschlagen, das Eigelb verrühren mit einem Viertelliter Rahm, zwei Eßlöffel Zucker und etwas Zimt. Einen gehäuften Teelöffel Maizena und den Eierschnee darunterziehen, über die Äpfel gießen und eine halbe Stunde backen, bis die Äpfel weich, und die Masse goldgelb ist. Sofort heiß servieren.

Ebenso beliebt ist im Winter bei uns eine

Apfel-Charlotte

Eine Auflaufform dick mit weicher Butter bestreichen und mit Zucker ausstreuen. Aus einem Modelbrot Würfelchen schneiden, 50 Gramm Butter in einem Pfännchen schmelzen und die Brotwürfel darin wenden, bis sie feucht, aber nicht braun sind. Den Boden und die Wände der Form dick mit diesen Dünkli auspolstern. Eine dicke Lage halbweich gekochter Apfelstückli oder ein anderes eingemachtes Obst einschichten (Eingemachtes ohne den Saft), darauf eine Lage Dünkli geben und noch einmal eine Lage Obst. Das Gericht mit Zucker und Butterflöckli bestreuen, mit Metallfolie zudecken und etwa dreiviertel Stunden im heißen Ofen backen, bis es hellbraun ist. Sorgfältig stürzen und heiß servieren.

Zum Schluß noch eine kleine Schleckerei, die so schnell gemacht ist, daß man sie auch noch am späten Abend zubereiten kann, falls einen vor dem Zubettgehen der Glust nach einer «süßen Sünde» packt ...



Bananen in Nektar

In die Teflon-Bratpfanne gibt man den Saft einer großen Orange und einer kleinen Zitrone sowie einen großzügigen Schuß Rum und löst einen Eßlöffel Honig im warmgewordenen Saft auf. Dann legt man pro Person zwei geschälte Bananen hinein, bestäubt sie mit Zimt und läßt sie zehn Minuten zugedeckt köcheln. Nachdem man sie samt dem köstlichen Saft auf einem Tellerchen angerichtet hat, darf man sie noch mit flüssigem Rahm übergießen.

Natürlich kann man auch Bananen und Rahm weglassen und sich aus den übrigen Zutaten ein flüssiges Hausmittelchen gegen den Dezember-Koller brauen ...



An advertisement for Appenzeller Alpenbitter cheese. The top half features a circular graphic with a dotted border containing the text "Lebenskünstler trinken Appenzeller". Below this, a portrait of a man in a suit and hat smoking a pipe is shown. To his right, another text block reads "... denn Lebenskünstler schätzen das Echte – und zugleich das natürlich Feine. Im «Appenzeller Alpenbitter» hat man beides. Probieren Sie einmal!" In the bottom right corner, a woman is smiling while holding a glass of milk. The background shows a large, stylized illustration of a man's face and a woman's face.