

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 45 (1969-1970)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Familiengeburtstag  
**Autor:** Heim-Jost, Marlies  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1079263>

### **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>**

# Familiengeburtstag

Von Marlies Heim-Jost

Das Vorrecht, am Geburtstag sein Lieblingsmenu vorgesetzt zu bekommen, gehört bei uns ebenso zur Festtradition wie Gabentisch und Kerzentorte. Der Platz des Gefeierten wird mit einem besonders hübschen Set und mit Blumen geschmückt. Auch der Festtag der jüngsten Familienmitglieder braucht nicht weniger farbenfroh gestaltet zu werden. Seit ich entdeckt habe, dass man mit farbigen Papiertischtüchern oder -sets und passenden Papierservietten den Tisch ebenso festlich decken kann, stört mich ein gelegentliches Malheur nicht. Die kulinarische Feier fängt für die Kinder übrigens bereits beim Morgenessen an, wo man für einmal soviel Kakaopulver in die Milch rühren und so viel Honig aus dem Topf herausnehmen darf, wie man will.

Das Wichtigste ist natürlich das Mittagessen. Renate, unsere Älteste, wünscht sich jeweils «ein Essen wie für Gäste», Fondue Chinoise oder Bourguignonne zum Beispiel, und zur Erhöhung des Luxusgefühls eine Vorspeise, wie

## Grapefruit-Apfel-Teller

*Pro Person eine halbe Grapefruit und einen Apfel schälen, in feine Scheibchen schneiden, portionenweise auf Kopfsalatblättern anrichten, zuckern und mit einer Cocktailkirsche krönen.*

Der zwölfjährige Marc versteht unter einem Festessen seit jeher Kartoffelstock mit Bräthügeli, und die Hauptsache ist das Dessert:

## Zitronentraum

*Eine Büchse ungezuckerte Kondensmilch drei Stunden ins Tiefkühlfach stellen. Drei Eigelb, 100 Gramm Zucker, Rinde von einer und Saft von drei Zitronen im Wasserbad dick und schaumig schwingen, und sofort abkühlen. Drei Eiweiss unter allmählicher Beigabe von drei Esslöffel Zucker steifschlagen. Kondensmilchbüchse einen Moment in heisses Wasser tauchen, gefrorene Milch herausnehmen und etwas zerhacken. Zitronenmasse, Eierschnee und Kondensmilch*

*im Mixer luftig schlagen, in eine kalt ausgespülte Cakeform schütten und drei Stunden ins Tiefkühlfach stellen. Form kurz in heisses Wasser tauchen, stürzen und den Glaceblock mit geriebener dunkler Schokolade und Schlagrahm garnieren.*

Rolf, der Drittklässler, ist ein solcher «Schnäderfräss», dass ihm fast jede Mahlzeit zur Qual wird. Das einzige, was er liebt, ist Käse in jeder Form, und so gibt es an seinem Geburtstag entweder Fondue oder

## Lothringer Käseauflauf für 4 Personen.

*Ich brate drei Speckscheiben auf kleinem Feuer knusprig und mische unterdessen eine Tasse geriebenen Emmentaler mit einer halben Tasse geriebenem Sbrinz, einer Tasse Rahm und einem zerklopften Ei. Ich würze mit Salz, Pfeffer und Muskat, gebe den fein zerbröckelten Speck dazu, fülle die Masse in eine ausgebutterte kleine Auflaufform und lasse sie im heissen Ofen während einer guten Viertelstunde fest und hellbraun werden.*

Unser Nesthäkchen Michael ist im Gegensatz zu Rolf ein Allesesser und kann sich vor lauter Lieblingsspeisen kaum entscheiden. Ich rate ihm zu einem Gericht, das wir alle lieben:

## Sonntagsgratin für 4 Personen

*Ein halbes Pfund Hörnli weichkochen, unterdessen mit dem Wasser einer grossen Büchse Spargeln eine Béchamelsauce zubereiten und über ein verklopft Ei anrichten. In eine gebutterte Gratinform lagenweise Hörnli, Spargeln und Sauce geben, zuoberst ein Gitter von Speckscheiben. Ein Schweinsfilet in fingerdicke Medaillons schneiden, mit Senf und Aromat würzen und damit den Gratin krönen. Eine halbe Stunde in den heissen Backofen stellen, die Medaillons nach halber Zeit wenden.*

Vaters Geburtstagsmenu bleibt sich von Jahr zu Jahr gleich: Ein rechtes

Stück Fleisch und Pommes frites. Wie viele Frauen hasse ich das Zubereiten von Pommes frites, aber einmal im Jahr kann ich mich zu Ehren meines Eheliebsten dazu aufraffen. Der Abwechslung halber überrasche ich ihn jeweils mit einer neuen Vorspeise, zum Beispiel

## Avocado-Crevetten-Cocktail

*Avocados häuten und würfeln (pro Person rechne ich eine halbe Frucht), mit Zitronensaft beträufeln und mit abgespülten und vertropften Büchsencrevetten mischen – sorgfältig, damit die Avocado nicht zermust. In Cocktailgläser füllen, mit Salatsauce übergossen und kaltstellen.*

Mein eigenes Geburtstagsmenu koche ich wohl oder übel selber. Eine rasch zubereitete chinesische Spezialität liebe ich besonders:

## Chinesisches Hackfleisch für 4 Personen.

*Ein Pfund gehacktes Rindfleisch anbraten, zwei in Streifen geschnittene Peperoni und eine Büchse Tomaten beifügen und fünf bis zehn Minuten schmoren lassen. Je drei Esslöffel Sojasauce, Zucker und Maizena verrühren und zum Fleisch geben. Eine kleine Büchse Ananaswürfel samt Saft beifügen und kurze Zeit köcheln lassen. Dazu gehört Wasserreis.*

An meinem letzten Geburtstag backten die Kinder meine Geburtstags-torte, und sie geriet so gut, dass unsere Katze, noch bevor die Torte ausgekühlt war, das meiste davon gefressen hatte...

## Knacktorte

*Sechs Eigelb mit 200 Gramm Zucker schaumigrühren. Die Schale von ein bis zwei Zitronen, zwei Esslöffel Zitronensaft oder Kirsch, je 125 Gramm geriebene Mandeln und Haselnüsse und drei Esslöffel Mehl beifügen und zuletzt den Schnee von sechs Eiweiss darunterziehen. 45 bis 60 Minuten in Mittelhitze backen, eventuell glasieren oder mit Puderzucker bestreuen.*