Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 45 (1969-1970)
Heft: 9

Rubrik: Wenn Männer kochen... : Antworten auf unsere Rundfrage

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: 30.09.2025

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

Wenn Männer

Muschelsuppe

Zutaten für 4 Personen: 3 Knoblauchzehen, ½ Tasse Olivenöl (kaltgepresst, grünlich), 4 Scheiben Schwarzbrot, 2 kleine Büchsen Muscheln (Moules, Vongole) mit Saft, ½ Büscheli Peterli, ½ Teelöffel Pfeffer, ½ Teelöffel Oregano (wenn möglich frisch), 1 Esslöffel Ketchup, 1½ Tassen dunkler Rotwein, ca. 7 dl Bouillon.

Die Knoblauchzehen im Olivenöl anbraten, bis sie dunkelbraun sind, sie dann herausnehmen und wegwerfen. Die 4 Scheiben Brot im Öl anbraten und in die Suppenteller legen. Muschelfleisch und Saft ins Öl geben, den gehackten Peterli, Gewürze, Ketchup und Wein beifügen. Mit Bouillon auf die gewünschte Flüssigkeitsmenge (4 Suppenteller) ergänzen. Die Suppe 2 bis 3 Minuten köcheln lassen und über die Brotscheiben giessen. Sofort servieren.

Die Suppe hat eine etwas grau-rote Farbe und sieht darum in Steingutgeschirr oder in Kacheln schöner aus als in Porzellan. Vor allem in dunkeln Kacheln serviert, ist sie ebenso sehr eine Augenweide wie eine Gaumenfreude.

Adrian Hauser

Tomatensuppe

Diese wunderbare Suppe eignet sich besonders für Anlässe mit vielen Leuten, für Feste, als Mitternachtssuppe, jedenfalls stelle ich sie immer in grossen Quantitäten her.

4 kg in Viertel geschnittene Tomaten, 7 mittlere Zwiebeln, gehackt, 3 bis 4 Stengel von Stangensellerie und 3 Peperoni, beides in Streifchen geschnitten, ca. 3 Büscheli Peterli, gehackt, 1 Tasse frisches Basilikum, ebenfalls gehackt.

Alle diese Zutaten ohne Wasser aufs Feuer setzen und kochen bis sie lind sind, dann passieren.

Nun 14 Esslöffel Mehl und 14 Esslöffel Butter, 4 Esslöffel Salz, 4 Esslöffel Zucker und 2 Kaffeelöffel Pfeffer zu einer Kugel formen. Diese Kugel lässt man in der heissen passierten Suppe schmelzen, und je nach dem Wassergehalt der Tomaten muss noch etwas mit Wasser verdünnt werden. Ist die Kugel geschmolzen, lässt man die Suppe noch einige Minuten köcheln.

Peter Fischer

Gefüllte Zucchetti

Entstanden ist dieses Gericht im Emmental nach einer ertragreichen Pilzsuche. Ich befand mich mit meinem gefüllten Pilzkorb auf dem Heimweg, der mich an einem Bauernhaus vorbeiführte. Im Garten stand die Bäuerin. Ich kam mit ihr ins Gespräch, in dessen Verlauf sie über den Überschuss an Zucchetti jammerte, sie wisse kaum wohin damit und sie seien auch gar eintönig in der Zubereitung. Noch so gern nahm ich ihr eine frische Zucchetti ab, und zum Dank schickte ich ihr mein Rezept, das an diesem Abend kreiert wurde:

Sie schälen eine frische Zucchetti, halbieren sie der Länge nach und kratzen die Kerne heraus. Wenn Sie eine ältere Frucht nehmen, die aussen hart ist, schälen Sie reichlich weg. Die Hälften gut mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Die gerüsteten Pilze kurz mit einer gehackten Zwiebel in etwas Butter dämpfen, dann mit viel gehackter Petersilie mischen. Auch Dill schmeckt gut, so man zur Hand hat. Möglichst kein Wasser zugeben, sondern, sollten die Pilze solches ziehen, eher verdampfen lassen. Mit Aromat und ein wenig Knoblauch würzen. Die Pilze nun in die zwei Zucchettihälften füllen, diese mit wenig Bouillon in eine Gratinplatte geben und bei mittlerer Hitze im Backofen gar dünsten.

Statt frische kann man auch getrocknete Pilze oder Büchsenpilze verwenden. Unter den letzteren gebe ich den Eierschwämmen den Vorzug. Büchsenpilze brauchen nicht gedämpft zu werden. Weil sie aber dann etwas weniger saftig sind als frische gedämpfte, leere ich, wenn ich sie eingefüllt habe, ca. 1 dl Sauerrahm darüber, oder ich belege sie reichlich mit Butterflöckchen. – Wichtig: stets frisch gemahlenen Pfeffer verwenden und nicht mit Kräutern sparen!

Philipp Schneider

Geschnetzeltes

Geschnetzeltes muss nicht unbedingt mit Mehl, Zwiebeln und Fett hartgekocht und bleich serviert werden. Goldig braun und weich schmeckt's besser. In zwei verschiedenen Restaurants habe ich es so gegessen, und die Köche haben mir verraten, wie man es macht. Zum Dank und zur Kontrolle kehre ich gerne wieder bei ihnen ein.

Das Fleisch, 500 g – am herrlichsten wäre Filet – lasse ich mir in Stengeli von der Grösse in der Mitte zerbrochener Zündhölzer schneiden – eine Zumutung an den Metzger, die sich meine Frau nicht erlaubt, weshalb ich eben selber einkaufen muss; am besten am Samstagmorgen um 8 Uhr anstatt erst um 11 Uhr, dann hat nämlich der Chef noch Zeit und Kraft – und erst noch Spass!

Zu Hause stelle ich die Zutaten bereit: Olivenöl, ½ Flasche Meursault oder Rheinwein (ein süsslicher Weisswein, das ist der erste Trick), allerhand Kräuterbüchsli (mit der Nase zu erschnuppern, die Etiketten lese ich nicht, ein Besuch spürte aber sofort Estragon heraus), Salz, Aromat (ich schäme mich dessen nicht), 2 dl sauren (mit einem Tropfen Zitronensaft sauer gemacht über Nacht) und 2 dl gewöhnlichen Vollrahm.

Buffet Zürich HB
Inhaber Rudolf Candrian
Ihr Treff-

kochen... Antworten auf unsere Rundfrage

Einen ordentlichen Sprutz Öl lasse ich in der Bratpfanne sehr heiss werden (der zweite Trick!). Wenn ein Tropfen Wasser einen Knall auslöst, gebe ich das Geschnetzelte hinein und verteile es ruhig, regelmässig, bis es wirklich goldig bis bräunlich ist. Hart wird es nicht. Wenn die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist, lösche ich mit dem Meursault (aber höchstens 2 dl) ab. Dann die Kräutchen hineinpulvern, den Rahm beifügen, Aromat, eventuell Salz; aber immer versuchen zwischendurch. Das ist nun keine Hexerei mehr. Zum Schluss mit der Pfanne auf den Tisch und schnell über den Reis, der schon auf die heissen Teller geschöpft ist. Dazu: ein leichter Bordeaux, Augen schliessen; keinen Salat servieren, der den Duft des Weines übertönen würde. Beat Hirzel

Als Liebhaberkoch, der meistens am Sonntag und bei festlichen Einladungen das Szepter in der Küche führt, sende ich Ihnen zwei Rezepte, die immer wieder gut ankommen:

Gigot auf dem Rost

Ein Gigot von ca. 2 kg reicht für 6 bis 8 Personen. Das Wichtigste ist die Vorbereitung ca. 12 bis 24 Stunden vor dem Grillieren: Die Haut wird mit einer Rasierklinge in Abständen von etwa 3 cm kreuzweise fein eingeschnitten (an fetten Stellen etwas tiefer). Nun wird der Gigot eingerieben mit einer Marinade aus: 2 Teelöffel Salz, ½ Teelöffel grob gemahlenem Pfeffer, dem Saft einer Zitrone, 3 feingehackten Knoblauchzehen. Wer Knoblauch gern hat, spickt den Gigot noch mit 8 halben Knoblauchzehen.

Grillieren: In den vorgeheizten Backofen geben, Unterhitze ausschalten und auf beiden Seiten je ungefähr 40 Minuten mit einer Oberhitze von 220 Grad grillieren.

Poulet-Cocktail

Pro Person 2 Poulet-Oberschenkel mit Salz, Rosmarin und Oregano würzen. In wenig Öl etwa 20 Minuten braten. Erkalten lassen, das Fleisch von den Knochen lösen, in Würfel schneiden. Ebenso 6 Ananasscheiben in Würfel schneiden. 3 Esslöffel Cognac und den Saft einer halben Zitrone darüber giessen (reicht für ungefähr 12 Schenkel).

2 dl Mayonnaise mit ½ Teelöffel Curry, 3 Esslöffel Ketchup, wenig Worcestersauce und 1 dl steifgeschlagenen Rahm vermischen, Poulet- und Ananasstücklein daruntermengen, in Coupegläser abfüllen und vor dem Servieren 1 bis 2 Stunden kaltstellen.

Crispinus Strübin

Gefüllte Rigatoni

Wenn meine Eltern ab und zu über das Wochenende weg sind und ich allein zu Hause bin, lade ich einige Freunde zum Essen ein. Haben drei oder vier zugesagt, gehe ich zum Metzger und kaufe 750 g Gehacktes, dreierlei gemischt. Dann mache ich mich über Mutters Vorratsschrank her und finde dort mit ziemlicher Sicherheit: Rigatoni, geschälte Tomaten in Büchsen, Kräuter und Gewürze.

In wenig Öl dämpfe ich das Fleisch mit 3 bis 4 Knoblauchzehen leicht an (nicht braun braten und nur Knoblauch, keine Zwiebeln mitdämpfen!), lösche mit Apfelwein ab und würze mit Majoran, einem Kaffeelöffel Salz und etwas Pfeffer. Den Apfelwein eventuell durch Wein, nie durch Wasser ersetzen. Das Fleischgemisch darf nicht zu saftig sein.

Die Rigatoni werden in reichlich Salzwasser, dem etwas Öl beigefügt wurde, weichgekocht. Man lässt sie abtropfen und beginnt dann, sie mit dem abgekühlten Fleisch zu füllen. Wenn die Füllung etwas zu wenig rassig ist, wird mit Salz, Kräutern oder auch etwas Senf nachgeholfen. Die gefüllten Rigatoni schichtet man in eine Auflaufform. Darüber kommt eine Tomatensauce: Im Mixer püriere ich den Inhalt von zwei Büchsen Tomaten und würze ihn mit reichlich schwarzem, frischgemahlenen Pfeffer, Salz und eventuell etwas Gemüsebouillon. Zuletzt werden die Rigatoni dick mit geriebenem Parmesan bestreut.

Nun muss ich nur noch für Pariserbrot sorgen und mich in Vaters Weinkeller umschauen. – Die Rigatoni kommen in den auf etwa 200 Grad geheizten Backofen. Nach ungefähr einer halben Stunde wird daneben gleich noch das Pariserbrot knusprig aufgebacken. Beat Schneider

Gefülltes Truthuhn

Es ist mein traditionelles Weihnachtsessen, das ich nicht missen möchte. Ich bereite es auf folgende Weise zu:

Meine Frau besorgt mir ein Truthuhn (keinen Hahn, der ist nie zart) von ca. 3 kg.

Im Mörser stelle ich eine Paste her aus: 2 Knoblauchzehen, 100 g Kapern, 8 entkernten grünen Oliven, ein wenig Senf, ein wenig Ingwerpulver, Salz und Pfeffer. Die Zutaten werden genau in dieser Reihenfolge eine nach der andern zerstossen und verrührt. Zuletzt kommen 120 g frische Butter dazu. Die Paste soll stark gesalzen sein. Ich streiche das Huhn innen und aussen damit ein, etwas Paste sollte übrig bleiben.

Eine kräftige Bouillon und Weisswein halte ich bereit. Der Vogel bekommt Bouillonspritzen in Brust, Schenkel, Flügel und Rücken. Ich fülle ihn mit eingeweichten Pflaumen und Pinienkernen und nähe zu.

Der Brattopf wird mit dem Pastenrest ausgestrichen, das Huhn hineingegeben, mit Bouillon und Wein begossen und in den heissen Backofen geschoben. Kochzeit: gut 2½ bis 3 Stunden. Nicht vergessen: Das Truthuhn von Zeit zu Zeit mit dem angesammelten Saft übergiessen. Die Hitze sollte nie sehr gross sein, sonst wird der Braten zu rasch golden, bleibt aber innen roh.

Trinken wir einen kühlen Champagner dazu! J. Gustavo Wennberg

Wie bei einer guten Jazzformation der Schlagzeuger, der Bassist und der Pianist den Rhythmus bestimmen und trotz ihrer Eigenständigkeit und

scheinbar eigenwilligen Tendenzen doch eine Harmonie herbeiführen, die anspricht, so kann auch ein guter Koch mit Variationen, die scheinbar gegensätzlich sind, eine Gaumenfülle herstellen, die jeden Gourmet und Freund des guten Essens in Schwingungen versetzt. Eine solche kulinarische Formation möchte ich Ihnen vorstellen, nämlich ein

flambiertes Filet-Gulasch

mit Reis und einer Gemüseplatte, das Ganze abgerundet mit einem pikanten Gurkensalat. Die angegebenen Mengen sind für 4 Personen berechnet.

800 g Rindsfilet werden von allem Fett befreit und in 1½ cm grosse Würfel geschnitten. Das Fleisch muss gut gelagert und von einem jungen, gut gemästeten Rind sein. Auf alle Fälle darf es kein gefrorenes Stück sein.

Schlagen Sie nun 3 dl Rahm steif, würzen Sie diesen mit Rosenpaprika, Cayennepfeffer, Dijonsenf, Chilipuder, Salz, Tomatenmark, und mischen Sie alles mit einer Gabel. Ich gebe bei den Gewürzen bewusst keine Mengen an, denn das ist eine individuelle Angelegenheit. Mit dem Rosenpaprika, dem Cayennepfeffer und dem Chilipuder müssen Sie geizig umgehen, und das richtige Mass haben Sie getroffen, wenn Sie probieren und es auf der Zunge leicht brennt. Jetzt ziehen Sie unter den gewürzten und steifen Rahm eine kleine Büchse getrüffelte Strassburger Gänseleber, und zum Schluss mischen Sie das Ganze noch mit feingehackter Petersilie. Den so zubereiteten Rahm stellen Sie zugedeckt in den Kühlschrank.

In einer Pfanne lassen Sie 10 bis 20 g Butter zergehen und dünsten darin 2 in 1½ cm dicke Scheiben geschnittene Auberginen und in Streifen geschnittene gelbe Peperoni. Wenn das Gemüse gar ist, mengen Sie eine Büchse feine Erbsen – selbstverständlich zuerst abtropfen lassen – darunter und würzen mit wenig Pfeffer und Salz. Das Gemüse lassen Sie bei kleinster Flamme zugedeckt auf dem Herd, es darf nicht mehr kochen. Von Zeit zu Zeit schütteln Sie den Inhalt der Pfanne.

Nun machen Sie eine Salatsauce nach Ihrem Geschmack, der Sie reichlich Pfeffer und getrockneten Dill beigeben. Die geschälten Gurken werden in die Sauce gehobelt und sehr gut damit vermischt. Den fertigen Gurkensalat garnieren Sie mit in Scheiben geschnittenen Tomaten und Bananen, die Sie mit einer Prise Salz würzen. Auf jede Scheibe geben Sie eine kleine Messerspitze des vorher zubereiteten Rahmes.

Zwischenhinein bringen Sie den Reis in die Pfanne. Sie würzen ihn mit Salz und Muskat, und nach ¾ der Kochzeit schütten Sie ca. 2 dl kaltes Wasser zu und lassen den Reis dann auf kleinstem Feuer zugedeckt weiterkochen.

Auf einem Tischchen neben dem Esstisch haben Sie das Flambiergeschirr bereitgestellt. Pfeffer, Salz, der zubereitete Rahm, Kirsch, Cognac und Weisswein sind in Griffnähe. In die Flambierpfanne geben Sie wenig Erdnussöl, gerade soviel, dass der Pfannenboden leicht eingeölt ist. In dem erhitzten Öl braten Sie die Filetstücke auf allen Seiten an, würzen mit Pfeffer und Salz und löschen mit 2 dl Weisswein ab. Dann verteilen Sie über dem Fleisch ein Weissweinglas Kirsch und flambieren. Nachher ziehen Sie den gewürzten Rahm unter das Fleisch und schmecken unter ständigem Wenden mit einem Weissweinglas Cognac ab. Direkt aus der Flambierpfanne auf die Teller anrichten. Den Reis, das Gemüse und den Salat servieren Sie auf den Tisch. Dazu schenken Sie einen 10jährigen Chambertin ein, der mit einem nachfolgenden Espresso und einem abgerundeten «fine champagne» die Harmonie vollendet.

Zum Espresso könnten Sie einen Cake servieren, der schon vielen Generationen gemundet hat. Das Rezept habe ich von meiner Grossmutter, die immer einen solchen Cake in einer Büchse bereit hatte.

Gleichschwer

Wägen Sie das Gewicht von 3 bis 5 Eiern und lassen Sie die Gewichtsmarke auf der Waage stehen. Die Eier geben Sie in eine Teigschüssel und verrühren sie kräftig mit einer gelochten Holzkelle. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass eine Rührmaschine für diesen Cake nicht tauglich ist, denn der Teig bekommt mit der Maschine nicht die richtige Konsistenz. Nun wägen Sie soviel Zucker ab, wie die Eier gewogen haben, und verrühren ihn mit den Eiern. Haben Sie Eier und Zucker gut zusammen verarbeitet, sieben Sie nach und nach die gleiche Menge Mehl dazu.

In der Zwischenzeit haben Sie in einer Pfanne auf dem Herd Butter flüssig gemacht, und zwar 10 % weniger als die Eier gewogen haben. Die flüssige, warme, aber nicht heisse Butter wird in den Teig verarbeitet. Zuletzt wird ein Schuss Kirsch beigefügt. Ich verwende nie Backpulver, und trotzdem ist mir der Cake immer aufgegangen. Sie dürften aber auch ¼ Päcklein Backpulver unter das Mehl mischen.

Den fertigen Teig geben Sie in eine mit Folie ausgekleidete Cakeform. Sie schieben diese in den auf ca. 250 Grad vorgeheizten Backofen, nach 15 bis 20 Minuten drosseln Sie auf ca. 150 Grad, und nach insgesamt 60 bis 75 Minuten Backzeit sollte das Gleichschwer fertig sein. – Dieses Gleichschwer sollte man erst nach 24 Stunden anschneiden, dann erst kommt der abgerundete Geschmack zur Geltung. Die Haltbarkeit beträgt ungefähr 10 Tage. Thomas Haas

NEU ...und besser!

Der Schweizer Elektro-Rasierer jura ★★★ octa

Testen Sie ihn unverbindlich!

Noch ist er zu jung, als dass wir behaupten könnten, er sei in der Schweiz an der Spitze!

Aber erst wenige Monate auf dem Markt, bucht er bereits Erfolge, die alle Erwartungen übertreffen. Kritische Besitzer sind begeistert und empfehlen ihn weiter.

Was werden Sie sagen? Lernen Sie den jura-octa kennen! Testen Sie ihn kritisch; er scheut keinen Vergleich!

3

Wählen Sie Ihr Modell

jura-octa Nr. 500.12 in Luxus-Etui aus Foca-Leder. Umschaltbar 110/220 Volt. Inklusive Langhaarschneider. **Fr. 96.50**

Nr. 501.12 in einfachem Etui. Umschaltbar 110/220 Volt, ohne Langhaarschneider. **Fr. 69.50**

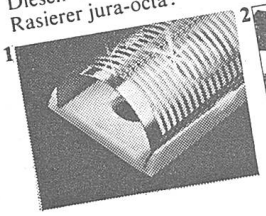
(Langhaarschneider Nr. 500.90 kann jederzeit nachbezogen werden. Fr. 22.50)

jura-octa, der neue Schweizer Elektro-Rasierer, ist erhältlich in guten Fachgeschäften.

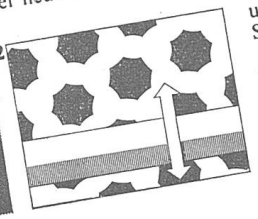
Testen Sie die unvergleichliche Schneidleistung
Das kann nur die patentierte Schneidklinge (1), eine raffinierte Konstruktion mit hohlgeprägten Messern und 128 diamantgeschliffenen Schneidkanten. Das ist das Herz des jura-octa.

Doppelte Scherwirkung
Dank der genialen Anordnung von Schneidklinge und octant-Schneidfolie (2) wirken beim jura-octa alle Schneidkanten in einem spitzen Winkel aufeinander. Resultat: **Doppelte Scherwirkung!** Diesen Vorteil bietet nur der neue Elektro-Rasierer jura-octa!

1



2



Testen Sie auch den Langhaarschneider (Tondeuse 3)
Mit Kämmen und Klingen aus Edelstahl garantiert er den exakten, sauberen Schnitt von Nacken-, Schläfen- und Wangenhaar, Schnurrbart und Bart. Beim jura-octa sehen Sie, **wo und wie** Sie schneiden! Auch ideal für Kinder-Haarschnitte.

2 Jahre Vollgarantie und Bon für Gratis-Service
jura ist technischer Perfektion und höchster Qualität verpflichtet. Daher: 2 Jahre Vollgarantie (auf alle Geräteteile) und Bon für **einen Gratis-Service** während der Garantie-Zeit.

Machen Sie jetzt einen Test!

Als kritischer Schweizer wissen Sie, dass wir – als ebenso kritische Fachleute – nie zu viel behaupten. Das wollen wir Ihnen beweisen. Senden Sie uns den BON, und Sie erhalten den Elektro-Rasierer jura-octa für volle 10 TAGE zum gründlichen Ausprobieren. Vergleichen Sie ihn kritisch: Daheim, ohne Einfluss von aussen. Ihr Urteil interessiert uns sehr.

BON

An jura Elektroapparate-Fabriken, L. Henzirohs AG, 4626 Niederbuchsiten
Senden Sie mir kostenlos und unverbindlich den neuen Schweizer Elektro-Rasierer jura-octa für 10 Tage zur Heimprobe. Ich verpflichte mich, das Gerät nach Ablauf der Probezeit eingeschrieben zurückzusenden oder zu kaufen. (Das Probegerät bleibt Eigentum der Lieferfirma)

Strasse/Nr.

Name/Vorname

Telefon-Nr.

Postleitzahl/Ort

Elektrogeräte kaufe ich in der Regel bei

4

Unterschrift

Datum

Jetzt auch beim Rasieren: «Mit jura geht's besser!»