Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 45 (1969-1970)
Heft: 11

Rubrik: Kochfreude ist ansteckend : Hinweis auf ein neues Kochbüchlein

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

Kochfreude

Hinweis auf ein neues Kochbüchlein

Ich kenne zweierlei Stadien der Kochlaune. Manchmal stehe ich mit Begeisterung halbe Vormittage am Herd, richte kunstvolle Platten und Plättchen, versuche mich in gewagten Pasteten oder heiklen Köpfchen, und meine Familie kommt aus dem Staunen (und hie und da aus dem Kopfschütteln!) kaum heraus. Dann wieder gibt es Zeiten, da mir die Kocherei nicht schnell genug geht. Ich koche nur, was ich aus dem Ärmel schütteln kann, Altbewährtes und Unkompliziertes, das auch noch einigermassen gerät, wenn ich nur halb bei der Sache bin. Hält eine solche Periode allzu lange an und merke ich plötzlich, wie ich der Reihe nach immer die gleichen sechs oder acht Gerichte auf den Tisch stelle und wie mir die Frage «was koche ich heute?» täglich lästiger wird, dann ist es an der Zeit, dass ich wieder einmal ein Kochbuch durchblättere.

Gute Kochbücher haben etwas Inspirierendes. Man stösst da auf ein unbekanntes Gericht, das verlockend tönt, und entdeckt dort ein Rezept, von dem man zwar genau weiss, wie gut es schmeckt, das einem aber irgendwie aus dem Gedächtnis entglitten ist. Über dem blossen Lesen läuft einem plötzlich das Wasser im Munde zusammen – und die Kochlust ist wieder da.

Solche Kochlust überkam mich verschiedentlich während des Zusammenstellens und Überarbeitens des Rezeptbüchleins, das unter dem Titel «Mein Lieblingsrezept» dieser Tage im Schweizer Spiegel Verlag erschienen ist. Die Sammlung ist in ihrer Art wohl etwas Einmaliges, enthält sie doch Rezepte von nicht mehr und nicht weniger als 75 Autorinnen! – Hervorgegangen sind die Rezepte aus einer Rundfrage, die – vielleicht erinnert sich die eine oder andere Leserin – vor einigen Jahren im Schweizer Spiegel durchgeführt worden ist. Weitere Gerichte kamen ergänzend hinzu, und die Graphikerin Käthi Zaugg illustrierte das Bändchen mit fröhlichen Vignetten.

Die Rezepte – sie gehen von der Suppe bis zur Torte – sind mehr als blosse Aufzählungen der erforderlichen Zutaten: es sind Rezepte, wie man sie etwa unter Freundinnen oder guten Nachbarinnen mündlich austauscht, wie man sie jedoch selten in einem Kochbuch findet. Denn mit jedem Rezept gibt die jeweilige Verfasserin gleichsam das Beste aus ihrer Küche preis; etwas von ihrer persönlichen Erfahrung und ihrer Freude am Kochen spiegelt sich darin wieder – und wirkt ansteckend. Selbst wenn es sich um ein ganz einfaches Gericht handelt – ein bestimmter Dreh in der Zubereitung, eine spezielle Zutat oder eine ungewöhnliche Kombination verschiedener Ingredienzien machen es zur kleinen Spezialität, zur «Hausspezialität». Und diese persönliche Note, die durch die ganze Sammlung hindurchgeht, wissen wir im Zeitalter der Fertig- und Halbfertigprodukte wohl besonders zu schätzen.

Nachfolgend ein paar Kostproben: vielleicht lassen auch Sie sich anstekken? Heidi Roos-Glauser

Fisch-Gratin

Ein Paket tiefgekühlte Flundernfilets wird aufgetaut. Die Filets werden leicht gesalzen und in eine gebutterte Gratinform geschichtet.

Aus etwas Butter und Mehl, Bouillon und reichlich Weisswein macht man eine Sauce, ungefähr 2 dl, der man nach Belieben feingehackte Kräuter befügt, vor allem Peterli, Thymian und Majoran. Man lässt die Sauce etwas köcheln, gibt dann eine kleine Büchse abgespülte Crevetten darein, leert die Sauce über die Fischfilets,

verteilt ein paar Butterflöckchen obendrauf und schiebt die Form für zirka 20 Minuten in den mittelheissen Backofen. Martha Gerber, Zürich

Thonomeletten überbacken

Füllung: 1 gehackte Zwiebel, 2 grosse Büchsen Thon, 1 bis 2 zerdrückte Knoblauchzehen, 2 Esslöffel Tomatenpüree, Pfeffer, Oregano, Salz.

Die Zwiebel dämpfe ich im Öl aus den Thonbüchsen weich, füge den Thon dazu und lasse ihn ebenfalls etwas andämpfen, wobei ich ihn zu einer Masse zerstosse. Ich füge den Knoblauch bei, das Tomatenpüree, würze mit Pfeffer und Oregano und salze mit Vorsicht (je nach Salzgehalt des Thons braucht es mehr oder weniger Salz).

Omeletten: 6 Eier (grosse, sonst eventuell 2 mehr), 6 Esslöffel Milch, Salz und Pfeffer.

Alle Zutaten werden miteinander verrührt. Mit dem Esslöffel schöpfe ich von dieser Masse in die mässig heisse Omelettenpfanne und backe 12 Omeletten in Desserttellergrösse nur auf einer Seite. Die Füllung wird auf die Omeletten verteilt, die Omeletten werden eingerollt, nebeneinander in eine gebutterte Gratinform gelegt und mit Käsesauce überdeckt.

Käsesauce: 2 Esslöffel Mehl, 2 dl Milch, ½ Bouillonwürfel, Muskatnuss, 50 g geriebener Sbrinz.

Buffet Zürich HB
Inhaber Rudolf Candrian
Ihr Treff-

ist ansteckend

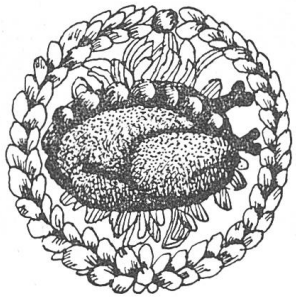
Aus Mehl und Milch koche ich eine weisse Sauce, würze mit Bouillon und Muskatnuss, lasse sie 5 Minuten kochen, mische den geriebenen Sbrinz darunter und giesse sie über die Omeletten. – Das Gericht wird während 15 Minuten im heissen Ofen überbacken. Es soll sich eine leicht braune Kruste bilden. – Ich serviere Trokkenreis und Salat zu diesen Omeletten, für die ich schon manches Kompliment eingeheimst habe.

Anne-Louise Huber-Zimmerli, Küsnacht

Huhn in Mandelsauce

Zutaten: 1 Poulet, in Stücke geschnitten, etwas Salz und Pfeffer, 100 g Speckwürfel, 1 gehackte Zwiebel und 1 gehackte Knoblauchzehe, 2 dl Hühnerbouillon, 1 dl Sherry, das Abgeriebene einer halben Orangenschale und 2 Esslöffel Orangensaft, 100 g geschälte, geriebene Mandeln.

Zubereitung: In einer eisernen Kasserolle werden die Speckwürfel erhitzt und im auslaufenden Fett die mit Salz und Pfeffer eingeriebenen Pouletstücke



rundherum angebraten. Dann fügt man Zwiebel und Knoblauch bei, dünstet sie gelb, löscht mit Hühnerbouillon und Sherry ab, gibt das Abgeriebene der Orangenschale dazu und überlässt das Gericht sich selbst, das heisst, man lässt es zugedeckt etwa eine Stunde auf schwachem Feuer schmoren. Bevor sich die Gäste an den Tisch setzen, gibt man rasch die Mandeln in die Sauce und in allerletzter Minute vor dem Anrichten noch den Orangensaft.

Martha Christener-Merki, Schöfflisdorf

Gedämpfte Zucchetti

Beliebig- aber ungefähr gleichmässig-grosse, ungeschälte Zucchetti der Länge nach halbieren. Das weiche Mark so herausschneiden, dass eine allseits umrandete Wanne entsteht. In diese Vertiefung Salz, schwarzen Pfeffer und geriebenen Parmesankäse streuen und einige Flocken frischer Butter hinzufügen. Die Früchte nun sorgfältig flach auf den Boden einer Teflonpfanne nebeneinander legen, so dass die flüssig werdende Butter nicht aus den Wannen ausfliesst. Mit gut schliessendem Deckel zudecken und während 20 Minuten bei mässiger Hitze dämpfen. Die Zucchetti sorgfältig auf eine Platte legen, so dass alle Flüssigkeit in den Wannen bleibt. – Dieses Zucchettigericht eignet sich besonders gut als leichte Vorspeise.

Elisabeth Müller-Guggenbühl, Oberhofen

Schrägschnittmakkaroni mit Kalbfleisch und Eierschwämmen

Zutaten (für 4 Personen): zirka 1 Pfund Makkaroni (die kurzen, schräggeschnittenen), etwas Fett oder Öl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 250 g geschnetzeltes Kalbfleisch, Salz, Pfeffer, Thymian, Paprika, zirka 2 Esslöffel Mehl, 1 Büchse geschälte oder einige frische Tomaten, 1 kleines Büchslein Tomatenpüree, 1 Gläschen Rotwein, 1 kleine Büchse Eierschwämme, geriebener Käse.

Zubereitung: Die Makkaroni in genügend Salzwasser knapp al dente kochen und abtropfen lassen. Fett oder Öl in die Kasserolle geben, Zwiebel und Knoblauch andämpfen, dann Fleisch zugeben und anbraten, würzen mit Salz, Pfeffer und Thymian. Das Mehl darüberstäuben, die Tomaten aus der Büchse oder einige frische, geschälte Tomaten beifügen, dann das Tomatenpüree und den Rotwein. Nochmals würzen mit Salz, Pfeffer und Paprika. Zuletzt die Eierschwämme samt Flüssigkeit dazuschütten. Alles zirka 20 Minuten leicht köcheln lassen. Nun die Makkaroni und den Käse darunterziehen und das Ganze zugedeckt etwa 5 Minuten auf dem Herd lassen, damit die Teigwaren wieder richtig heiss werden.

Ruth Rieth, Turgi

Ananas-Crème

Sie schmeckt erfrischend und ist darum bei uns sehr beliebt. Überdies ist sie schnell zubereitet.

3 Eigelb und 1 Esslöffel Zucker werden gut schaumig gerührt. Der Saft einer kleinen Büchse Ananas wird dazugegeben und ebenfalls mitgerührt. 3 dl Rahm werden geschlagen und daruntergezogen und die Crème wird mit den in kleine Würfel geschnittenen Ananasscheiben vermischt. Sie soll sofort serviert werden.

Edith Spinnler-Wyler, Turgi

Information

Hallauer Traubensaft

Floridas subtropisches Klima bringt einen riesigen Früchtesegen hervor, und besonders die Fruchtsäfte werden in die ganze Welt verschickt. Es mag deshalb wie ein Kuriosum klingen oder vielleicht auch für die Güte der Schweizer Qualität sprechen, dass gegenwärtig eine Sendung von mehreren tausend Flaschen Rimuss-Traubensaft aus Hallau ausgerechnet nach Florida mit Bestimmung Miami unterwegs ist. Bestellt wurde die Lieferung von einer Verteilerorganisation, die Erstklasshotels und Delikatessgeschäfte in Florida bedient. Ebensogrosse Quantitäten wurden gleichzeitig nach New York und Brisbane (Australien) verschifft. Das sind doch beachtlich lange Wege zu durstigen Kehlen.