

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 45 (1969-1970)  
**Heft:** 13

**Artikel:** Mit Rasse gewürzt  
**Autor:** Urech-Baumann, Lisbeth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1079347>

### **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>**

# Mit Rasse gewürzt

Von Lisbeth Urech-Baumann

Die Kunst des Würzens ist wohl so alt wie die des Kochens selbst. Recht eigentlich zur Mode geworden ist sie erst in den letzten paar Jahren. Zwar haben auch unsere Mütter etwa ein Büschelchen Schnittlauch in die Suppe geschnitten oder ein Zweiglein Bohnenkraut auf die Bohnen gelegt, zur Hauptsache aber gaben sie ihren Gerichten mit Salz und Pfeffer Aroma. Heute dagegen trifft man fast in jeder Küche ein ganzes Sortiment von Kräutlein, Gewürzen, Gewürzmischungen und Gewürzsalzen. Man hat die alten einheimischen Kräuterpflanzen des Bauerngärtleins wieder zu Ehren gezogen und eine Fülle von fremdländischen Gewürzen wieder- oder neuentdeckt. Manche Hausfrau setzt ihren ganzen Ehrgeiz darein, den Erzeugnissen ihrer Kochkunst mit möglichst exotischen Pülverchen und Blättlein den letzten Schliff zu geben. In zierliche Gläschen oder Büchlein abgepackt machen sich im Laden die Gewürze der verschiedenen Lieferanten gegenseitig den Rang streitig, und die Gewürzapotheke steht auf der Wunschliste der meisten Brautpaare.

Solche Gestelle und Kästchen voller Gewürzgläser sind eine Augenweide. Ob jedoch die Gewürze jeweils auch wirklich Verwendung finden? — Bei leidenschaftlichen Köchinnen, die gern und ausdauernd experimentieren oder es im Würzen zur echten Könnerschaft gebracht haben, gewiss. Ich weiss jedoch von vielen Frauen, die wohl ab und zu die Wirkung eines Pulvers aus ihren Gewürzkästlein erproben, es dann aber wieder sein lassen und vergessen. Nehmen sie dann nach einigen Monaten das gleiche Büchlein wieder hervor, so sind sie enttäuscht: das Gewürz hat in der Zwischenzeit seinen ganzen Duft eingebüsst. Wer sich nicht zu den grossen Meistern der Würzkunst zählt, tut deshalb sicher gut daran, wenn er sich auf die Anwendung einiger weniger Gewürze konzentriert und dafür diese so fleissig braucht, dass sie stets frisch vorhanden sind und mit

dem vollen Aroma zur Geltung kommen.

Ein Gewürz, das ich häufig brauche, ist zum Beispiel Paprika. Der Paprika ist so etwas wie das Nationalgewürz der Ungarn, die ihn jedoch, wie ich einmal gelesen habe, erst seit einem guten Jahrhundert kennen. Ursprünglich ist er in Südamerika beheimatet. Das Gericht, das ich gerade des kräftigen Paprika-Geschmackes wegen häufig mache, ist allerdings weder ungarisch noch südamerikanisch:

## Javanischer Reis

*Zutaten:* 300–400 g Reis, viel Salzwasser, wenig Öl, 1–2 Zwiebeln, ca. 100 g Speckwürfelchen, 2 gestrichene Kaffeelöffel Paprika (möglichst frischen!), 4 kleine Rindshuftplätzchen, Salz, wenig Pfeffer, 100–150 g Schinken oder (eventuell auch und) 1 Spiegelei pro Person.

Der Reis wird in viel siedendem Salzwasser während ca. 8 Minuten knapp weichgekocht und abgetropft. Im Öl dämpfe ich die feingehackten Zwiebeln, Speckwürfel und Paprika an, füge den Reis bei und brate ihn unter ständigem Wenden auf mässigem Feuer, bis er bräunlich und knusprig ist. Die Rindshuftplätzchen werden separat rasch angebraten, mit Salz und Pfeffer gewürzt, in Würfelchen geschnitten und unter den Reis gemischt, den ich auf eine ovale Platte anrichte. Oben drauf kommt der in feine Streifen geschnittene und ebenfalls separat kurz gebratene Schinken oder eben ein Spiegelei pro Person.

Paprika spielt auch beim nächsten Gericht eine Rolle, allerdings nur eine untergeordnete. Es ist die spezielle Mischung von Gewürzen, die das Gulasch so aromatisch und in einer gewissen Weise erfrischend macht.

## Wiener Gulasch

*Zutaten:* 1 Esslöffel Öl,  $\frac{3}{4}$ –1 Pfund Rinds- oder Schweinsvoressen mit Knochen, gleichviel Zwiebeln wie Fleisch, 3 Knoblauchzehen, 3 Esslöf-

fel Tomatenpüree,  $1\frac{1}{2}$  Teelöffel Paprika, wenig Salz, 50 g Vollmehl,  $1\frac{1}{2}$ –2 dl Rotwein, 2 dl Bouillon; für die Gewürzmischung: 1 kleines Lorbeerblatt, 1 Nelke oder wenig Nelkenpulver, 1 Knoblauchzehe, 1 Kaffeelöffel Kümmel, 1 Stück Zitronenschale.

Das Fleisch und die Knochen werden im Öl ringsum angebraten und dann aus der Pfanne genommen. Man dämpft die geschnittenen Zwiebeln und Knoblauchzehen an, fügt das Fleisch wieder bei, gibt Tomatenpüree, Paprika, Salz und Vollmehl dazu, dämpft alles zusammen kurz, löscht mit Rotwein und Bouillon ab und lässt das Gericht auf kleinem Feuer zugedeckt köcheln. Für Schweinefleisch beträgt die Kochzeit ungefähr eine, für Rindfleisch  $1\frac{3}{4}$  Stunden.

In der Zwischenzeit stelle ich die Gewürzmischung her: alle Zutaten werden zusammen ganz fein zerhackt oder noch besser im Mörser zerstoßen und 5 Minuten vor dem Anrichten dem Fleisch beigegeben.

Ich habe das Rezept von einer älteren Österreicherin, die uns als Kinder oftmals hütete. Sie bewohnt ein altes Haus, in dem ein gemütlicher, grosser Kachelofen steht. Sie lässt das Wiener Gulasch im Ofenloch während Stunden simmern, was der Konsistenz und dem «Bouquet» sehr gut bekommt.

Ins Ofenloch schob sie jeweils auch die

## Mais-Hirse-Köpfchen

die sie stets zum Gulasch servierte. Mit Gewürzen haben diese zwar wenig zu tun, doch gerade darum möchte ich sie als geschmacklich neutrale Beilage zum Gulasch nicht missen.

*Zutaten:* 80 g Mais, 80 g Goldhirse, 8 dl Bouillon, 50 g Sbrinz, 50 g Butter, wenig Muskat und Salz, etwas Paniermehl und Butterstücklein.

Mais, Hirse und Bouillon werden während ungefähr 15 Minuten zu einem dicken Brei gekocht, mit Käse, Butter und Gewürz vermischt und in

ausgespülte Tassen angerichtet. Man lässt die Köpfchen erkalten, stürzt sie, wendet sie im Paniermehl und setzt sie in eine Gratinplatte. Die Butterstücklein werden obendrauf verteilt und die Köpfchen 10 bis 15 Minuten im heissen Ofen — oder etwas länger im Ofenloch — überbacken.

Selbstverständlich kann man stattdessen auch Schalenkartoffeln oder Polenta auftischen.

«Du willst doch das schöne Fleisch nicht mit diesem Kraut verderben?» fragte mein Mann entrüstet, als er mich zum ersten Mal

#### Messicani alla Toscana

zubereiten sah. Dieses Gericht ist verwandt mit Saltimbocca und verdankt

sein Aroma der Salbei. Mein Mann kannte die Salbei aus seiner Kindheit nur als Tee zubereitet und hatte sie von daher in recht übler Erinnerung. Er musste aber zugeben, dass Messicani alla Toscana — trotz oder dank Salbei — ausgezeichnet schmecken.

**Zutaten:** 600 g kleine dünne Kalbschnitzel oder Schweinsfiletplätzchen, Salz, Pfeffer, pro Plätzchen 1 grosses frisches Salbeiblatt und 1 Tranche Rohschinken, Holzspiesschen vom Metzger, etwas Öl.

Die Plätzchen werden mit Pfeffer und Salz gewürzt, dann lege ich auf jedes ein Salbeiblatt und eine Rohschinkentranche, rolle das Plätzchen auf und stecke immer zwei zusammen

an einen halben Holzspiess. In Öl werden die Spiesse während 4 bis 5 Minuten beidseitig braun gebraten und dann auf Nudeln oder Reis angerichtet.

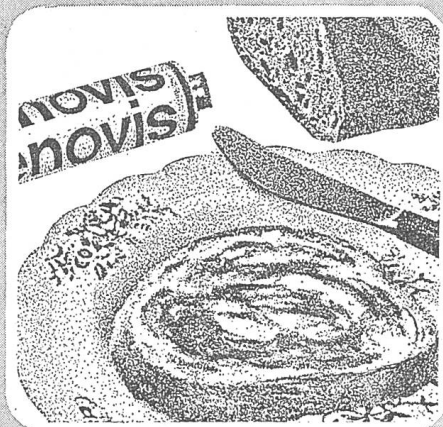
Die Salbeistaude soll übrigens bereits im berühmten St. Galler Klostersgarten geduftet und geblüht haben, wo sie als eine der wirksamsten Arzneipflanzen gehegt wurde. Viele unserer Küchenkräuter waren ja schon im Altertum bekannt; so auch etwa das Basilikum, eine der wichtigsten Zutaten für meine

#### Genueser Sauce

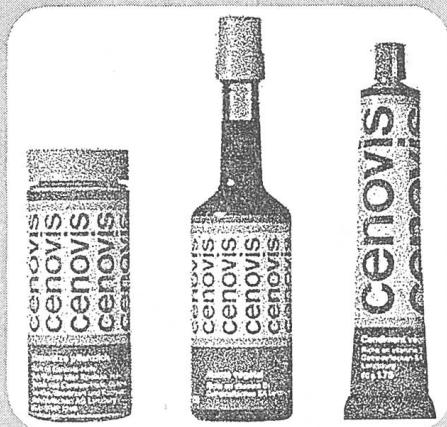
**Zutaten:** 50–80 g frische Butter, 100 g geriebener Käse (Parmesan, Sbrinz oder Pecorino), 1–3 gepresste Knob-

## cenovis

### als Brot- aufstrich



Ein herrlich-pikanter Brotaufstrich. Cenovis direkt aus der Tube hauchdünn auf Butterbrotstücken streichen. So einfach... und fein



Ein Tip: Versuchen Sie auch Cenovis Streuwürze. Sie ist bekömmlicher, denn sie enthält weniger Salz als gewöhnliche Streuwürze.

## cenovis

### zum Würzen



Fügen Sie z. B. Ihrer Salatsauce etwas Cenovis aus der Tube oder ein Spritzer Cenovis flüssig bei. Sie werden staunen, wie viel besser der Salat schmeckt.

Getreideflocken AG, Lenzburg

lauchzehen, 1—2 Büscheli gehackter Peterli, 3 Esslöffel Olivenöl, Salz, Muskat, Pfeffer, 2 Zweiglein gehacktes Basilikum oder 2 Messerspitzen Basilikumpulver.

Die Zubereitung ist denkbar einfach: Die Butter wird zuerst schaumig gerührt, dann werden alle übrigen Zutaten im Mörser gut damit zerstampft. Die Sauce kommt kalt auf den Tisch, weshalb die Gerichte, zu denen man sie serviert, immer sehr heiss sein müssen, denn die Butter soll ja schmelzen. Ich reiche sie zu Spaghetti, Trockenreis, Knöpfli oder zu verlorenen Eiern auf Toast. Jeder schöpft sich am Tisch einen Löffel voll auf die heisse Speise.

Ein altmodisches, aus fernem Osten stammendes Gewürz ist der Zimt. Es gab Zeiten, da er eine wirkliche Kostbarkeit war und nur reiche Leute ihre Speisen mit Zimt würzen konnten. Ebenfalls etwas altmodisch, an grossmütterliche Teekränzchenidyllen gemahnend mutet mein «Zimt-Rezept» an:

### Roter Schluck

Zirka 2 l Wasser werden mit wenig Lindenblüten und einem 4 bis 6 cm langen Zimtstück aufgesetzt, bis vors Kochen gebracht und vom Feuer genommen. Ich füge eine kleine Handvoll Goldmelisse, frisch aus dem Garten, den Saft von 1 bis 2 Zitronen und nach Belieben Zucker bei, rühre um und lasse das Getränk eine Viertelstunde ziehen, bevor ich es absiebe.

Abgekühlt, eventuell sogar mit Eiswürfeln serviert, ist der «rote Schluck» eine herrliche und anregende Erfrischung an heissen Tagen. Im Winter verwende ich statt der frischen Melissenblätter  $\frac{1}{2}$  bis 1 dl Goldmelissensirup (im Reformhaus erhältlich), und natürlich kommt das Gebräu dann dampfend heiss in die Tassen. Seiner schönen roten Farbe wegen ist es bei unseren Kindern sehr beliebt.

Bekanntlich verdankt mancherlei

Backwerk seinen Ruhm einem bestimmten Gewürz. Was wäre etwa ein Lebkuchen ohne Zimt und Nelken, Muskatblüte und Sternanis oder was, je nach Landesgegend, der edlen Gewürze mehr verwendet werden? — Mein Gebäckvorschlag:

### Ingwerbiskuit

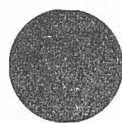
Zutaten: 200 g Mehl, 1 Prise Salz, 1 Teelöffel Backpulver, 2 Teelöffel Ingwerpulver, 100 g Butter, 100 g Zucker, 1 Ei, evtl. 1—2 Esslöffel Honig.

Alle trockenen Zutaten und die Butter werden zusammen gerieben, dann rasch mit Ei und Honig angefeuchtet und gebunden. Man lässt den Mürbeteig ruhen, wallt ihn danach dünn aus, sticht runde Plätzchen aus und bäckt diese wie Mailänderli ungefähr 10 Minuten. Das Resultat ist ein hochwürziges Gebäck, das man seines ausgeprägten Aromas wegen am besten allein serviert, zu einer Tasse duftenden Schwarztees etwa.

*Buffet Zürich* **DB**

Inhaber Rudolf Candrian

Ihr Treff-



### Information

#### Wer kocht am besten im ganzen Land?

Einmal im Jahr gibt es einen Höhepunkt für alle kochbegeisterten Hausfrauen und Hobby-Köche im ganzen Land: den «Grand-Prix Koch-Studio». Diese Meisterschaften der Amateure werden dieses Jahr vom 28. Oktober bis 11. November bereits zum fünften aufeinanderfolgenden Mal im kulinarischen Informationszentrum in Zürich ausgetragen. Teilnahmeberechtigt ist jedermann, der Freude am Kochen hat und sein mögliches «Geheimrezept» mit etwas Phantasie zu würzen gedenkt. Die Hausfrauen werden wiederum in einer separaten Gruppe die Kelle schwingen, während die Hobby-Köche – an aussergewöhnlichen kulinarischen Einfällen wird es ja hier nicht fehlen! – unter sich die begehrten Medaillen der ersten Ränge «auskochen» werden.

