

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 46 (1971)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Fernöstlich inspiriert

### **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:** 12.01.2026

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

Von Regina Keller

Von jeher hatten mein Mann und ich eine grosse Vorliebe für jede exotische Küche, besonders aber für die japanische und chinesische. Und seit wir nun gar das Glück hatten, in den Fernen Osten reisen zu können und die richtige japanische und chinesische Küche kennenzulernen, ist diese Vorliebe zur Liebe geworden: Wir kochen manchmal um Mitternacht noch ein süss-saures Schweinefleischgericht oder grillieren ein Soyafilet. Die Rezepte stammen entweder von guten japanischen Freunden, aus auf Europa oder Amerika abgestimmten Kochbüchern oder — das kann nur mein Mann — sind einer genossen Mahlzeit nachgekocht, das heisst, improvisiert.

Kochen wir zuerst

### japanisch

Diese Küche hat den Vorteil, dass kaum je Fett gebraucht wird. Sie ist also sehr gesund und unserer Linie nicht abträglich. Tatsächlich sahen wir sehr wenige dicke Japaner (hingegen viele dicke Chinesen: Die Chinesen verwenden in ihrer Küche ausserordentlich viel Öl). Der Japaner kocht aber nicht nur für den Gaumen, ebenso wichtig ist es ihm, die Augen zu erfreuen. Mit viel Sorgfalt werden die Zutaten arrangiert und Schälchen und Schüsselchen ausgewählt; alles wirkt zierlich und keinesfalls zufällig.

Für den Japaner ist der Reis das Hauptnahrungsmittel. Er wird in separaten, gedeckten Schalen zu allem serviert. (Alle nachfolgenden Rezepte sind für vier Personen berechnet.)

#### Reis

Der Reis wird zuerst mehrmals gewaschen, bis das Wasser klar ist. Dann wird er in einem gut verschliessbaren Topf mit  $\frac{1}{5}$  mehr Wasser als Reis (zum Beispiel  $2\frac{1}{2}$  Tassen Reis mit 3 Tassen Wasser) aufgesetzt. Aufkochen — ohne Salz — und auf ganz kleinem Feuer zirka zwanzig Minuten kochen lassen. Stehen lassen, bis alles

Wasser aufgesogen ist; das alles, ohne je in den Topf zu schauen.

Ich habe meine fernöstlichen Mahlzeiten etwas europäisiert und serviere meist eine Vorspeise, ein Hauptgericht und auch ein Dessert, was gar nicht zu einem japanischen Essen gehört. Aber zum Beispiel Leeches aus der Dose, gekühlt, eignen sich sehr gut als süsser Abschluss eines japanischen Essens. Und natürlich gibt es bei uns immer Tee nach dem Essen, am liebsten den grünen japanischen Tee (ohne Milch und Zucker!). Zum Essen selber trinken wir Sake, den japanischen Reiswein, den man erwärmt trinkt, oder auch Weisswein.

Eine sehr dekorative Vorspeise sind die

#### Chrysanthemen

50 g Glasnudeln,  
8 Scampi,  
1 Ei,  
Maizena,  
Öl.

Man schneidet die rohen Glasnudeln in ca. 6 cm lange Stücke und teilt sie in 16 gleiche Bündel. Das Ei wird getrennt. 4 im Maizena gewendete Scampi taucht man ins verklopfte Eiweiss, legt sie je in die Mitte eines Glasnudelbündels und deckt sie mit einem zweiten Nudelbündel. Die restlichen Scampi werden zuerst im Maizena, dann im Eigelb gewendet und ebenfalls in Nudeln gebettet. Man erhitzt das Öl und backt ein Scampinudelbündel nach dem andern auf beiden Seiten kurz (am besten halten wir sie mit Kochstäbchen oder einer Küchenzange). Die Nudelbündel werden sogleich zu «Chrysanthemen». Jedem Gast servieren wir eine weisse und eine gelbe.

#### Schweinefleisch-Spiesschen

werden in Tokio oft auf der Strasse zubereitet und gleich gegessen. Wir brauchen sie als Vorspeise oder — in grösseren Mengen — auch als Hauptgericht.

300 g Schweinefilet,  
2 Esslöffel Soyasauce,  
 $1\frac{1}{2}$  Esslöffel Sake oder Sherry,  
2 Lauchstangen,  
Pfeffer.

Das Fleisch wird in mundgerechte Stücke geschnitten und eine halbe Stunde in der Soya-Sake-Mischung unter mehrmaligem Wenden mariniert. Dann werden der in Stücke geschnittene Lauch und das Fleisch abwechselungsweise auf Spiesse (Holzspiesse für Fondue Bourguignonne eignen sich sehr gut) gesteckt und im vorgeheizten Grill von allen Seiten goldbraun gebraten, unter häufigem Bestreichen mit der restlichen Marinade. Wir essen sie heiss, mit viel grobem Pfeffer bestreut.

#### Sukiyaki

ist wohl die bekannteste japanische Speise. Es wird auf die verschiedensten Arten zubereitet — jeder Koch hat da seine eigenen Spezialitäten. Wie bei uns das Fondue, isst man in Japan Sukiyaki nur mit guten Freunden, weil ja alle aus der gleichen Pfanne essen.

800 g Rindsfilet (vom Metzger hauchfein geschnitten wie für Fondue chinoise),  
250 g Champignons,  
1 Chinakohl oder 1 Pfund Lattich,  
nach Belieben Bambussprossen und Glasnudeln,  
4 Trinkeier,  
 $\frac{1}{2}$  Tasse Soyasauce,  
Sake oder Weisswein,  
3 Esslöffel Zucker,  
etwas Fett.

Sukiyaki wird auf dem Tisch gekocht. Nach japanischem Brauch schneidet man vorher die Zutaten in mundgerechte Bissen und ordnet sie gefällig auf eine grosse Platte, jede Sorte fein säuberlich für sich. Man mischt Zucker, Soyasauce und Sake oder Weisswein und stellt sie in einer Porzellan-kanne auf den Tisch.

Jeder Gast hat zwei Schalen vor sich, die eine für den Reis, die andere für



**Ihr täglicher  
Vitaminspender**

**PURGOLD**

der 100% naturreine Orangensaft

Von der **OVA** 8910 Affoltern am Albis

das rohe Ei, das mit den Esstäbchen verklopft wird und in dem man jeden gekochten Bissen wendet, um sich den Mund nicht zu verbrennen.

Wir stellen einen Kochtopf auf das brennende Rechaud mitten auf den Tisch, lassen darin ein wenig Fett heiss werden und braten eine Scheibe Fleisch. Dann löschen wir mit der Soyamischung ab und köcheln nun nebeneinander bald etwas Fleisch, bald Gemüse und Pilze und zwischendurch Glasnudeln und fügen nach Bedarf immer wieder ein wenig Soyamischung zu. Jeder Gast fischt sich heraus, was ihm Freude macht; das Kochen bleibt dem Gastgeber vorbehalten.

Während die japanische Küche nicht sehr bekannt ist, gilt die

### chinesische

als eine der besten, neben der französischen und der italienischen Küche. Auf der ganzen Welt finden wir chinesische Restaurants, die diesen Ruf in der Regel bestätigen.

Eine chinesische Mahlzeit besteht meistens aus einem Nebeneinander verschiedenster Speisen, deshalb sind die Zutaten in den einzelnen Rezepten knapp bemessen. Suppe und Reis werden häufig am Schluss serviert, weil ein Chinese die Speisen geniessen will, ohne sich vorher an Suppe sattgegessen zu haben. Nach der Mahlzeit wird Tee getrunken, am besten auch hier grüner Tee, Oolong oder Darjeeling. Zum Essen passt am besten Bier oder auch Weisswein.

Die Rezepte wirken auf ersten Anhieb recht kompliziert. Wenn wir aber alle Zutaten vorher zugeschnitten bereitstellen und die Saucen und Marinaden gemischt sind, ist es nicht halb so schlimm. Da Fleisch und Gemüse meistens in Würfel oder Streifen geschnitten sind, muss schnell gekocht werden – manchmal nur einige Minuten – gerade lange genug, um das Aroma sich entwickeln zu lassen. Verkochen ist verboten! Gemüse wird «al dente» genossen.

### Grilliertes Schweinefilet

600 g Schweinefilet, in Streifen von 2½ cm auf 5 cm geschnitten.

#### Marinade:

2 Esslöffel Zucker,  
1 Dessertlöffel Salz,  
1 Kaffeelöffel Aromat,  
1 Esslöffel Cognac,  
1 Esslöffel Sojasauce,  
1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe  
(beide fein gehackt),  
1 Teelöffel Ingwerpulver.

In dieser Marinade wird das Fleisch eine Stunde lang eingelegt und dann im mittelheissen Grill eine halbe Stunde gebraten. Die restliche Marinade wird gesiebt und separat zum Fleisch serviert. Jeder Bissen Fleisch wird darin gewendet, bevor man ihn isst.

### Kalbfleisch mit Mandeln

400 g Kalbfleisch in Würfelchen  
geschnitten oder geschnetzelt,  
200 g geschälte Mandeln,  
1 gehackte Knoblauchzehe,  
1 in Stücke geschnittener Lauch,  
150 g feingeschnittene  
Champignons,  
1 Teelöffel Ingwerpulver,  
½ Glas Sherry,  
2 Tassen leichtgesalzenes Wasser,  
Öl.

#### Marinade:

1 Teelöffel Sojasauce,  
½ Eiweiss,  
1 Teelöffel Maizena,  
je eine Prise Salz, Pfeffer und  
Aromat,  
1 Esslöffel Sherry.

#### Sauce:

2 Esslöffel Hühnerbouillon,  
1 Teelöffel Sojasauce,  
½ Teelöffel Maizena,  
je 1 Prise Salz, Pfeffer, Aromat,  
einige Tropfen Öl.

Das Fleisch legen wir für eine halbe Stunde in die Marinade und backen inzwischen die Mandeln schwimmend

in Öl, bis sie goldbraun und knusprig, aber nicht zu dunkel sind.

Das marinierte Fleisch in der Pfanne anbraten, herausnehmen, im gleichen Öl Lauch, Knoblauch und Ingwerpulver dünsten, Fleisch wieder begeben und mit Sherry ablöschen. Pilze, Mandeln und Sauce beifügen, aufkochen und sofort servieren.

### Süss-saures Schweinefleisch

1 Pfund in Würfel geschnittenes  
Schweinefleisch (Schulter),  
je 1 feingehackte Zwiebel, Knob-  
lauchzehe, grüne Pfefferschote,  
3 Esslöffel Essig,  
2 in Stücke geschnittene Scheiben  
Büchsenananas,  
2 Esslöffel Ananassaft,  
1 Teelöffel Sojasauce,  
1 Esslöffel Maizena,  
Öl,  
Salz,  
Aromat.

#### Marinade:

2 Esslöffel Zucker,  
1 Esslöffel Sojasauce,  
1 Ei,  
½ Tasse Maizena.

Das Fleisch eine halbe Stunde marinieren, bis das Maizena aufgesogen ist. Im heissen Öl ungefähr zehn Minuten schwimmend backen, abtropfen lassen. 2 Esslöffel Öl erhitzen, Knoblauch, Zwiebel und Pfefferschote darin dünsten, mit Essig, Ananassaft und Sojasauce ablöschen, würzen mit Salz und Aromat. Ananasstücke begeben, mit einem Esslöffel angerührtem Maizena eindicken und Fleisch darin heiss werden lassen.

Wir machen uns einen Sport daraus, fernöstliche Gerichte korrekt mit Stäbchen zu essen. Wenn man den Trick einmal kennt, ist es ganz leicht: Unteres Stäbchen auf Ring- oder Mittelfinger stützen und mit Daumenbasis fixieren, oberes Stäbchen mit Zeigefinger bewegen. Hungrigen Gästen alderdings ersparen wir Tantalusqualen

und legen vorsorglich auch Gabeln auf.

Unter den vielen fernöstlichen Kochbüchern kann ich zwei besonders empfehlen:

«Chinesisch kochen» von Rebecca Hsu Hui Min (Albert Müller Verlag, Rüschlikon).

«Die ehrenwerte japanische Küche» von Rose-Madeleine Emmery (Steingruben Verlag, Stuttgart).



Glücklich  
das Brautpaar,



das bei  
**Möbel-  
Pfister**  
wählt!

Aussteuer-Schau 71 —  
einfach bezaubernd!

8a

## Möbel-Pfister

SUHR b. Aarau, Zürich, Basel, Bern, St. Gallen,  
Biel, Lausanne, Genf, Delsberg, Neuenburg,  
Winterthur, Zug, Luzern, Bellinzona