Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 46 (1971)
Heft: 8

Artikel: Südliche Gemüse in meiner Küche
Autor: Huber-Zimmerli, Anne-Louise
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1080196

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: 02.01.2026

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

Von Anne-Louise Huber-Zimmerli

Jetzt gibt es sie wieder in Hülle und Fülle, alle die grünen, gelben, roten und violetten Früchte des Südens. An jedem Gemüsestand sind sie zu finden, das Angebot wird immer wohlfeiler. Kein Wunder, sind sie so beliebt, sind doch ihre Verwendungsmöglichkeiten äusserst vielfältig. Peperoni, Zucchetti — wer denkt beim Klang der Namen nicht an die verflossenen Ferientage im Süden, an würzige Gerichte, die so ganz anders als zuhause schmecken; Auberginen — da wandern die Gedanken noch weiter, nach Nordafrika vielleicht, wo diese prächtigen dunkelvioletten Früchte ein Hauptnahrungsmittel der Bevölkerung sind und in unzähligen Variationen auf den Tisch kommen.

Eigentlich ist es noch gar nicht so lange her, da galten diese Gemüse als Delikatesse, ja man kannte sie kaum und kam noch viel weniger auf den Gedanken, in der eigenen Küche daraus etwas zu fabrizieren. Ich mag mich gut erinnern, wie der Gemüsehändler meine Mutter mit viel Beredsamkeit zum Einkauf dieser fremdartigen Gewächse zu bewegen suchte. Mit einem Blick, der zu verstehen gab, welch grosse Gunst ihr widerfahre, verriet ihr der Südländer das Rezept zur Zubereitung einer Ratatouille und wusste mit viel Genuss das Resultat zu preisen. Meine Mutter liess sich mitreissen und überraschte ihre Familie mit einem herrlichen Gericht.

Heute haben diese Gemüse die Schweizer Küche erobert, und Peperoni und Zucchetti haben sogar auf manchem einheimischen Pflanzplätz Wurzel gefasst. Besonders die Zucchetti gedeihen in einer Üppigkeit, dass man sich ihrer kaum mehr zu erwehren weiss. Den Auberginen bekommt unser Klima weniger, sie werden aber in grossen Mengen importiert und zur jetzigen Jahreszeit äusserst günstig zum Verkauf angeboten. Grund genug, einmal in Variationen mit Peperoni, Zucchetti und Auberginen zu schwelgen!

Um all diesen Gerichten das südländische Gepräge und Aroma zu erhalten, achte ich auf die strikte Verwendung von Olivenöl, frischen Kräutern (mit Vorliebe aus dem eigenen Garten oder Blumenkistli), Pfeffer aus der Mühle und relativ reichlich Knoblauch. Bei den Kräutern sollte *eine* Sorte vorherrschen, einmal Rosmarin ein anderes Mal Thymian, das dritte Mal vielleicht Majoran oder Basilikum. Alle diese Kräuter passen zu jedem der folgenden Gerichte und geben ihm jedesmal wieder eine andere Note.

Ich beginne mit der Ratatouille unseres Südfrüchtehändlers oder vielmehr mit dem, was mit den Jahren daraus entstanden ist.

Ratatouille

Zutaten (für 4 Personen): Zucchetti, Auberginen, Peperoni zu gleich grossen Haufen, zusammen etwa 3/4 bis 1 kg (gewichtsmässig sind die Zucchetti ziemlich schwer verglichen mit den beiden anderen Gemüsen); 4 Tomaten, 1 grosse Zwiebel, Kräuter, 1 Esslöffel Tomatenpurée, 2 bis 3 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Gemüse waschen, Auberginen schälen, Peperoni entkernen. Auberginen und Zucchetti in halbzenzentimeterdicke Scheiben, Peperoni in Streifen schneiden, Tomaten schälen und vierteln. Zwiebeln fein hacken, Kräuter waschen und zu einem Sträusschen binden.

Die Zwiebeln im Öl etwas andämpfen, Gemüse, Tomaten und Kräuter beigeben, zudecken und auf schwacher Hitze dämpfen, bis das Gemüse etwas Flüssigkeit abgegeben hat. Eventuell muss ganz wenig Wasser beigefügt werden. Jetzt Tomatenpurée und durchgepresste Knoblauchzehen darunterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und das Ganze auf kleinem Feuer 20 bis 30 Minuten weichdämpfen. — Ich habe es gern, wenn das Gemüse leicht verkocht ist, darum finde ich dieses Gericht aufgewärmt ganz besonders gut.

Vielleicht ist diese Ratatouille schon vielen Leserinnen bekannt. Wer aber weiss, dass sie auch kalt sehr gut schmeckt? Hie und da mache ich damit zum Beispiel

gefüllte Tomaten

Pro Person eine grössere oder zwei kleinere Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden und aushöhlen. Eine Ratatouille wie oben zubereiten, statt der vier ganzen Tomaten jedoch nur das Fleisch der ausgehöhlten Tomaten verwenden. Die Ratatouille gut auskühlen lassen, die Tomaten damit füllen und im Kühlschrank kaltstellen bis zum Servieren. Eine erfrischende Vorspeise für einen heissen Sommertag!

Gleichfalls als Vorspeise gedacht ist der

Zucchetti-Salat

Eine mittelgrosse Zucchetti waschen und in halbzentimeterdicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in Mehl wenden und im Öl in der Bratpfanne beidseitig golden backen. Auf einer Papierserviette abtropfen lassen, dann auf einer flachen Platte abwechslungsweise mit Tomatenscheiben und Zwiebelringen, die man eventuell auch etwas gedämpft hat, anordnen. Unmittelbar vor dem Servieren mit einer rassigen Salatsauce übergiessen. Man isst den Zucchettisalat kalt oder noch leicht lauwarm.

Ein beliebtes sommerliches Znacht ist die

Zucchetti-Omelette

Ein bis zwei Zucchetti werden gewaschen und in kleine, etwa zentimetergrosse Würfel geschnitten. Pro Person verrührt man ein Ei mit einem Esslöffel Milch und etwas Salz und Pfeffer und gehackten Kräutern. Die Zucchettiwürfel in etwas Olivenöl in der Bratpfanne weichdämpfen, die Eier darübergiessen und festwerden lassen. Mit dem Bratschäufelchen steche ich in der Pfanne einzelne Portionen von der Omelette ab und richte diese gleich auf die Teller an.

Mit Zucchetti lässt sich übrigens auch eine herrliche Pizza zubereiten:

Zucchetti-Pizza

Aus 300 g Mehl, 1 Teelöffel Salz, 40 g Butter, 1/2 Päckli Trockenhefe, 1 Ei und 1 dl Milch einen Hefeteig herstellen und ihn während 1 bis 1½

Stunden (je nach Wärme des Ortes) aufgehen lassen. Den aufgegangenen Teig auswallen — aber ja nicht mehr zusammenkneten! — und so ausziehen, dass er gerade etwa den Boden des viereckigen Backbleches bedeckt. Den Teigboden ungefähr 10 Minuten im vorgeheizten Backofen vorbacken, abkühlen lassen, mit Greyerzerscheiben belegen, darüber Zucchettischeiben verteilen und mit Schinken oder Speckwürfeli garnieren. Salz, Pfeffer und gehackte Kräuter darüberstreuen. Im heissen Ofen während ca. 20 Minuten fertigbacken.

Wer die Zucchetti selber im Garten zieht, probiert vielleicht auch einmal die nächstfolgende italienische Spezialität aus. Das Rezept verdanke ich einer italiensüchtigen Freundin.

Fiori di Zuccha

Dazu verwendet man die Blüten der Zucchettipflanze und zwar in dem Stadium, da sich am Ansatz schon eine kleine Frucht gebildet hat. Diese kleinen Zucchetti mit den Blüten werden gut gewaschen. Zwischen die Blütenblätter drückt man ein kleines Stück Sardellenfilet und ein Kräuterblatt, zum Beispiel ein Basilikumblatt oder eine Rosmarinnadel; das Ganze wird in einen Bierteig getaucht und schwimmend gebacken. Diese Delikatesse serviert man mit Tomatensauce.

Rezept für den Bierteig: 1 Eigelb, 1½ dl Bier, 1 Messerspitze Salz, 100 g Mehl, 1 steifgeschlagenes Eiweiss.

Eigelb und Bier miteinander verquirlen, Salz beifügen, mit dem Mehl zu einem glatten Teig rühren. Das steif geschlagene Eiweiss darunterziehen. Den Bierteig sofort verwenden.

Provenzalische Rouladen

Aus Südfrankreich soll das nächste Rezept stammen, und wen würde es nicht gelüsten, einmal solch Rouladen zu kosten? Serviert man sie als Vorspeise, genügt eine Roulade pro Person und die unten angegebenen Zutaten reichen aus. Für eine Hauptmahlzeit dagegen müsste man zwei bis drei Rouladen pro Person rechnen und die angegebenen Mengen entsprechend erhöhen.

Zutaten für 6 Personen: 3 rote Peperoni, 1 mittlere Zucchetti, 100 g Champignons, 1 gehackte Zwiebel, 1 Esslöffel Olivenöl, 2 Esslöffel Tomatenpurée, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Kräuter, 500 g Blätterteig, 6 Scheiben Modellschinken, Eigelb zum Bestreichen.

Zubereitung: Gemüse waschen, Peperoni entkernen, in Streifen schneiden, ebenso Zucchetti und Champignons kleinschneiden. Die gehackte Zwiebel im Olivenöl andämpfen, das Gemüse beifügen und weichdämpfen. Tomatenpurée, durchgepresste Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und das Kräutersträusschen beifügen und fertigkochen.

Den Teig zu einem Rechteck auswallen und in 6 gleichgrosse Stücke schneiden. Das gekochte Gemüse auf die Schinkenscheiben verteilen, diese einrollen und je in ein Blätterteigstück einwickeln. Die offenen Enden werden beidseitig eingeschlagen. Die Rouladen mit Eigelb bestreichen und im mittelheissen Ofen backen.

Aus Auberginen mache ich mit Vorliebe einen Gratin. Hier gibt es natürlich eine Vielzahl von Varianten, und der Phantasie sind kaum Grenzen gesteckt. Sehr empfehlen kann ich das folgende Beispiel:

Aubergines au gratin

Für 4 Personen 4 bis 5 Auberginen waschen und schälen. Quer durch in runde Scheiben schneiden und im Salzwasser kurz kochen.

500 g Hackfleisch mit einer gehackten Zwiebel in etwas Öl anbraten, 2 Esslöffel Tomatenpurée, eine durchgepresste Knoblauchzehe und gehackte Kräuter beifügen, ein Rüebli, ein kleines Stück Sellerie und eine grosse Kartoffel dreinraffeln. Das Ganze weiterdünsten, mit 1 dl Rotwein ablöschen und mit Bouillonextrakt und Pfeffer würzen.

Für eine Béchamelsauce 50 g Mehl in etwas Butter andünsten, mit 5 dl Milch ablöschen und mit einem Bouillonwürfel und Muskat würzen.

Lektüre für die Ferienzeit

Hans Stauffer, St. Petersinsel Fr. 13.80
Richard Zaugg (Fortunat Huber), Jean Lioba, Privatdozent Fr. 9.40
Adolf Guggenbühl, Mut zum eigenen Lebensstil Fr. 12.80
Schweizer Spiegel Verlag, Zürich

ALLERLEI FÜR FREIE ZEIT

In eine gebutterte Auflaufform fülle ich zuunterst eine Lage Auberginen ein, verteile etwas Fleisch und dann einige Löffel Béchamelsauce darüber und fahre in dieser Reihenfolge mit Einschichten fort. Zuoberst soll nochmals etwas Béchamelsauce sein. Ich streue Paniermehl, etwas gehackten Knoblauch und Peterli darüber und gratiniere das Ganze im mittelheissen Ofen während ungefähr 40 Minuten.
Zum Schluss noch ein orientalisch anmutendes Rezept. Es mag auf den ersten Blick etwas gewagt erscheinen, schmeckt aber ausgezeichnet.

Orientalische Auberginen

Zutaten (für 4 Personen): 4 bis 5 Auberginen, 500 g geschnetzeltes Schweinefleisch, 1 Zwiebel, etwas Olivenöl, 4 Tomaten, 2 Esslöffel Senffrüchte, 1 Esslöffel Senf, ½ Esslöffel Mehl, 1 dl Weisswein, 1 dl Bouillon, 2 Esslöffel Sauerrahm, Paniermehl, 2 Knoblauchzehen, 1 Büschel Peterli.
Zubereitung: Die Auberginen waschen und der Länge nach halbieren. In einer Gratinform mit ganz wenig Flüssigkeit im heissen Ofen während ca. 15 Minuten garwerden lassen.
In der Zwischenzeit das Fleisch mit der Zwiebel in etwas Öl gut anbraten. Die geschälten, geviertelten Tomaten, die fein gehackten Senffrüchte und den Senf beifügen. Mit etwas Mehl bestäuben und mit dem Wein und der Bouillon ablöschen. Am Schluss den Sauerrahm beifügen. Das Fleisch über die Auberginen geben, mit dem Paniermehl, dem gehackten Knoblauch und Peterli bestreuen und bei starker Oberhitze überbacken. — Richtigerweise müsste man statt des Schweinefleisches Lammfleisch verwenden, wollte man dem orientalischen Charakter noch besser Rechnung tragen. Nur sind die meisten Lammstücke mit Knochen oder Knorpeln durchsetzt. Höchstens vom Laffenstück könnte ich mir vorstellen, dass man es kleinschneidet; einen Gigot zu schnetzeln würde mich dagegen reuen. Auch mit Schweinefleisch aber mundet das Gericht vorzüglich.

Photo als Hobby

Photographieren als Amateur

Die zehn Gebote für den Anfang

- Bei Nahaufnahmen von Personen nicht zu stark abblenden, sonst werden unruhige Partien im Hintergrund zu deutlich.
- Die Kombination von Sonnenblende und Filter kann zu Vignettierung führen, wenn das Filter den Abstand Sonnenblende/Objektiv vergrössert.
- So nah wie möglich ans Hauptmotiv heran; je kleiner das Aufnahmeformat, um so strenger gilt diese Regel.
- Bei Aufnahmen aus Fahrzeugen ist 1/250 die längste Zeit. Je länger die Brennweite, um so kürzer die Verschlusszeit.
- Bei interessanten, unwiederbringlichen Motiven unbedingt mehrere Aufnahmen machen, eventuell mit verändertem Standpunkt.
- Bei Kameras mit gekuppeltem Belichtungsmesser beim Laden unbedingt die richtige Filmempfindlichkeit einstellen.
- Vor dem Kauf einer neuen Kamera prüfen, ob Sie die grossen Objektiv-Oeffnungen von 2, 1,8 oder gar 1,4 wirklich brauchen werden. Für das teure Geld lieber ein Teleobjektiv (das wie ein Feldstecher wirkt) zulegen!
- Bei Sucherkameras berücksichtigen, dass alle Objektivdeckel lichtundurchlässig sind.
- Denken Sie daran, dass sämtliche Filter für die Schwarzweiss-Photographie für den Farbfilm unbrauchbar sind, ausser dem UV-Filter (Ultraviolett-Filter).
- Die Einstellung ∞ (unendlich) auf dem Objektiv ist nicht identisch mit dem mathematischen Begriff. Bei hohen Ansprüchen und offener Blende im Kleinbildformat gelten folgende Werte:

Brennweite 35 mm = Objekte weiter als 25 m
Brennweite 50 mm = Objekte weiter als 50 m
Brennweite 100 mm = Objekte weiter als 150 m
Brennweite 135 mm = Objekte weiter als 300 m

E. M.

Kreuzworträtsel

Auflösung von Seite 11

Waagrecht: 1) Athena, 6) Teil, 10) Minger, 16) Böögg, 17) Aargau, 19) Loewe, 20) Inno, 21) Amt, 22) Oboe, 24) Tran, 25) Ogi, 26) Pat, 28) Emir, 30) Alt, 31) SG, 32) Ahr, 33) Ria, 35) Ochs, 37) de, 38) Uri, 39) Wille, 41) Heer, 43) Uno, 44) Wil, 45) Dia, 46) Ivan, 48) Isa, 50) Eijen, 52) Anet, 54) LN, 56) Aul, 58) Ear, 59) Jean, 60) Ra, 61) Ter, 63) Sax, 65) Guru, 66) Tag, 67) Eras, 69) XCV, 71) Jona, 72) Arma, 73) Nidau, 74) Ichang, 75) Spiez.

Senkrecht: 1) Abiose, 2) Höngg, 3) Tönni, 4) Ego, 5) NG, 6) Tat, 7) er, 8) LGO, 9) Labe, 11) il, 12) Not, 13) Gera, 14) Ewald, 15) Renten, 17) Amt, 18) Uomo, 21) Aar, 23) Eich, 26) Phi, 27) Dil, 29) Rheinau, 32) Arosa, 33) Rille, 34) Alder, 36) Seven, 38) Uni, 39) wie, 40) ein, 42) Rat, 47) Olten, 49) aus, 51) Jan, 52) Aera, 53) Ragaz, 55) Neri, 57) Lax, 59) Jung, 60) Rane, 62) Rad, 64) XCI, 65) Gon, 66) Tri, 68) SA, 70) VC, 71) Ja, 72) AP.

Unser Geschäftsführer sucht für sich und seine Familie eine sonnige und ruhige

4½-Zimmer-Wohnung

am linken oder rechten Zürichseeufer.

Angebote an Schweizer Spiegel Verlag
Tel. 47 21 95