

Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 73 (1998)

Heft: 12

Rubrik: Rezept

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: 13.01.2026

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

Einfach für zwei



Betthupferl: Eglifilets auf Orangen-Zwiebel-Bett

Butter für die Form

2 grosse Zwiebeln,
in feine Ringe geschnitten
Butter zum Dünsten
Salz, Pfeffer
2 Orangen
4 EL Weisswein
4 EL Saucenrahm

300 g Eglifilets
Salz, Pfeffer
2-3 EL Orangensaft

1. Zwiebeln in aufschäumender Butter zugedeckt bei mittlerer Hitze weich-dünsten. Würzen und in die ausgebuterte Form verteilen.
2. Orangen samt weisser Haut schälen und in dünne Scheiben schneiden. Auf den Zwiebeln verteilen. Weisswein und Saucenrahm darübergeben.
3. Eglifilets würzen, überschlagen, auf das Orangen-Zwiebel-Bett legen und mit Orangensaft beträufeln. Form mit Alufolie zudecken und in der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 15 bis 20 Minuten garen.

Dazu passen Salzkartoffeln.

Popeye-Salat: Spinatsalat mit mariniertem Bündnerfleisch

Marinade:

3 EL Öl
1½ EL Zitronensaft

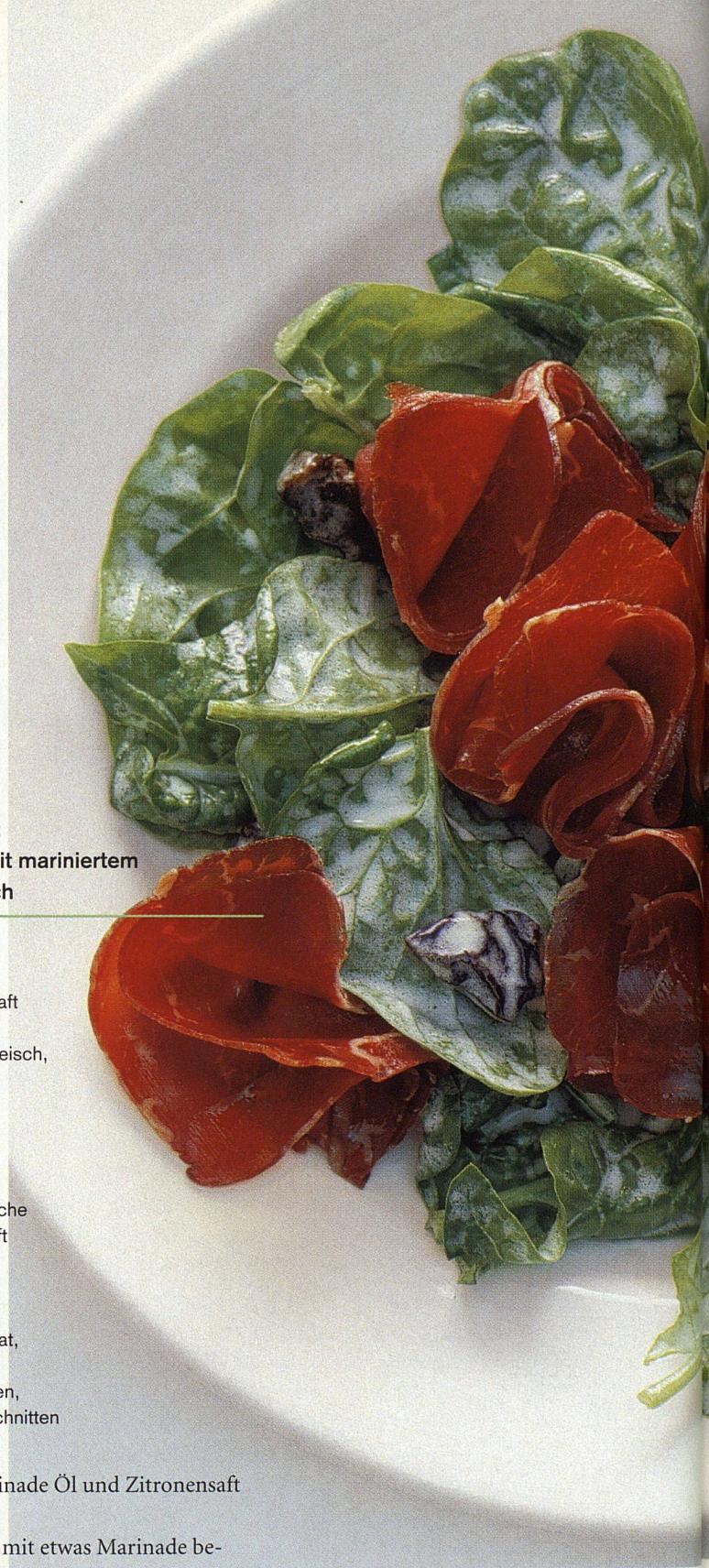
100 g Bündnerfleisch,
geschnitten
Pfeffer

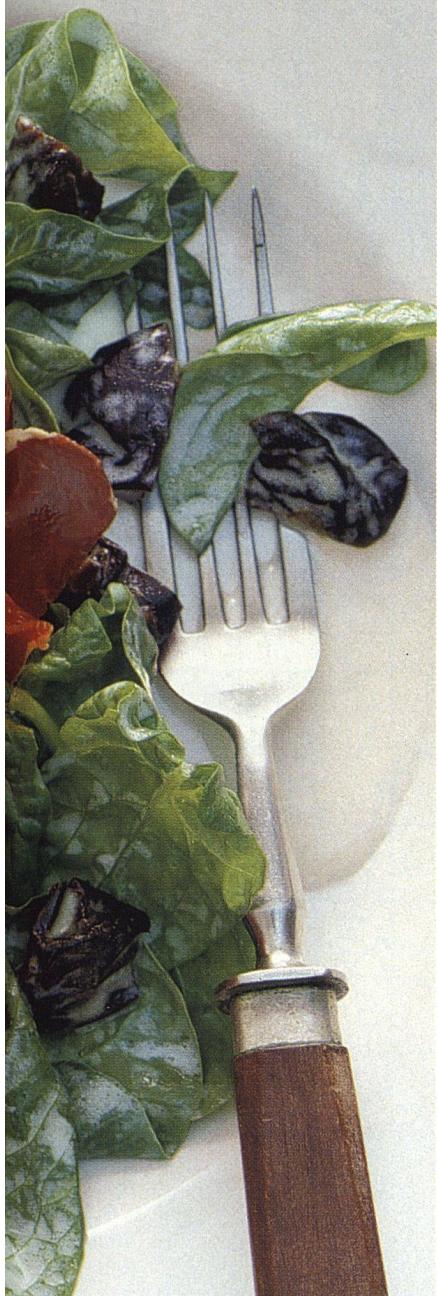
Sauce:

5 EL Öl
2 EL Crème fraîche
1 EL Zitronensaft
2 Prisen Zucker
Salz, Pfeffer

150-200 g Spinat,
gerüstet
4-6 Dörrpflaumen,
in Viertel geschnitten

1. Für die Marinade Öl und Zitronensaft verrühren.
2. Einen Teller mit etwas Marinade bepinseln. Eine Schicht Bündnerfleisch darauflegen, mit Marinade bepinseln und pfeffern. So weiterfahren, bis das Bündnerfleisch aufgebraucht ist.
Mit Folie bedeckt bei Raumtemperatur für 1 Stunde ziehen lassen.
3. Für die Sauce alle Zutaten verrühren.
4. Spinat in mundgerechte Stücke zupfen.
Mit Dörrpflaumen und Sauce mischen.
Auf Tellern anrichten. Bündnerfleisch darüber verteilen.





Die vier Rezepte sind dem Buch «Einfach für zwei – schnelle Küche für kleine Haushalte» entnommen. Das vom Zentralverband schweizerischer Milchproduzenten herausgegebene Kochbuch enthält 92 kreative und trotzdem einfache Rezepte für alle vier Jahreszeiten. Auf den 216 Seiten gibt es auch Tips und Tricks zu Einkauf, Vorratshaltung und Zeitmanagement in der Küche.
Das Buch ist in Deutsch, Französisch und Italienisch für 25 Franken (bis 31.12.1998 zum Subskriptionspreis von Fr. 20.–) erhältlich beim ZVSM, Zentralverband schweizerischer Milchproduzenten, Weststrasse 10, 3000 Bern 6. Tel. 031 359 57 28 Fax 031 359 58 55



mmmMais: Gebratener Zitronenmais mit Lauch

2,5 dl Milch
2,5 dl Bouillon
100 g Maisgries, fein gemahlen
1 Lauchstengel,
weisser und hellgrüner Teil,
in feine Ringe geschnitten
2 Eigelb
½ Zitrone, abgeriebene Schale
und etwas Saft
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Bratbutter oder Bratcrème

50 g Sbrinz,
gehobelt oder frisch gerieben

1. Milch, Bouillon, Maisgries und Lauch unter ständigem Rühren aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ausquellen, ab und zu rühren.
2. Pfanne von der Platte ziehen. Eigelb, Zitronenschale und Zitronensaft daruntermischen und würzen. Leicht auskühlen lassen.
3. Mit zwei Esslöffel Nocken abstechen und in aufschäumender Bratbutter goldbraun braten. Auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Sbrinz bestreuen und servieren.

Passt ohne Sbrinz zu Fleisch und Fisch.



Jahraus, jahrein: Ofenäpfel in Orangensaft mit Haselnussrahm

Butter für die Form

2 Äpfel
Zitronensaft
gemahlene Haselnüsse
2 Orangen, Saft
2 EL flüssiger Honig
Butterflocken

Haselnussrahm:
0,5–1dl Vollrahm,
steif geschlagen
1 EL gemahlene Mandeln
1 EL Zucker

1. Äpfel schälen. Mit Zitronensaft beträufeln und in Haselnüssen wenden.
2. Orangensaft in die ausgebutterte Form gießen. Äpfel hineinstellen, mit Honig beträufeln und mit Butterflocken belegen. In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 30–40 Minuten backen.
3. Für den Haselnussrahm alle Zutaten mischen.
4. Äpfel auf Teller verteilen und Jus darüberträufeln. Mit Haselnussrahm anrichten.