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

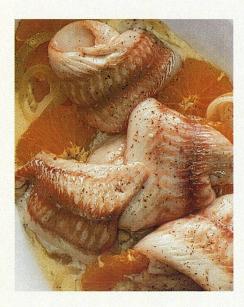
#### Terms of use

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:** 30.10.2025

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

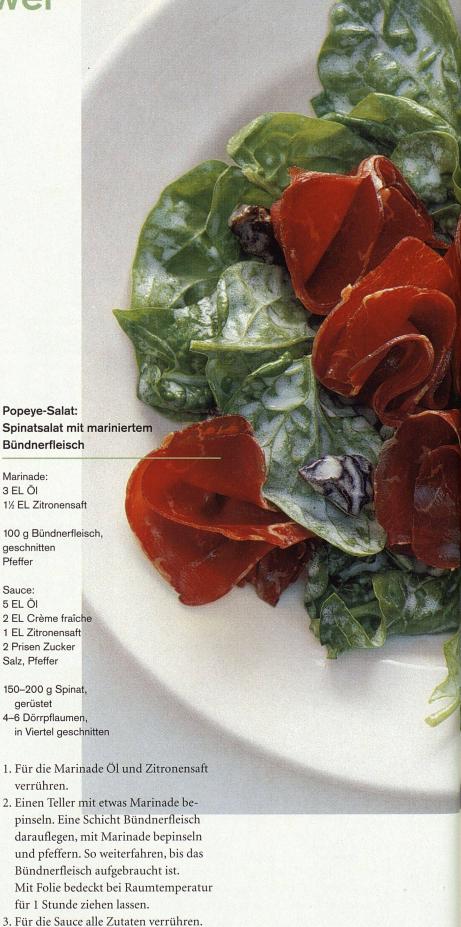
4 EL Weisswein

4 EL Saucenrahm

300 g Eglifilets Salz, Pfeffer 2–3 EL Orangensaft

- Zwiebeln in aufschäumender Butter zugedeckt bei mittlerer Hitze weichdünsten. Würzen und in die ausgebutterte Form verteilen.
- 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.



4. Spinat in mundgerechte Stücke zupfen.

darüber verteilen.

Mit Dörrpflaumen und Sauce mischen. Auf Tellern anrichten. Bündnerfleisch



Die vier Rezepte sind dem Buch «Einfach für zwei – schnelle Küche für kleine Haushalte» entnommen. Das vom Zentralverband schweizerischer Milchproduzenten herausgebene 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 Subskrptionspreis 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 Maisgriess, fein gemahlen

- 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

- Milch, Bouillon, Maisgriess und Lauch unter ständigem Rühren aufkochen.
  Zugedeckt bei kleiner Hitze ausquellen, ab und zu rühren.
- Pfanne von der Platte ziehen. Eigelb, Zitronenschale und Zitronensaft daruntermischen und würzen. Leicht auskühlen lassen.
- 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 ÄpfelZitronensaftgemahlene Haselnüsse2 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.