

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 81 (2003)
Heft: 3

Rubrik: Kochen und geniessen : eins, zwei, drei...

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: 01.02.2026

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

Eins, zwei, drei ...

Nirgends lässt sichs so gemütlich geniessen wie zu Hause. Deshalb lohnt sich das Kochen auch im kleinen Haushalt. Mit unseren Rezepten für die Ein- und Zweipersonenküche geht dies schnell. Eben: eins, zwei, drei...

Hackfleischbällchen Stroganoff

Ein Stroganoff muss nicht mit teurem Rindfleisch zubereitet werden. Ebenso gut eignet sich die würzige Paprika-Rahmsauce zum Beispiel zu Hackfleischbällchen. Wer das Selbermachen der Bällchen scheut, verwendet fertige Hacksteaks oder Brätkügelchen, wie man sie bei jedem Metzger erhält.

Für 2 Personen

300 g gemischtes Hackfleisch
1 Eigelb
1/2 Teelöffel edelsüßer Paprika
Salz, Pfeffer
200 g Champignons
1 Essiggurke
1 mittlere Zwiebel
1 Teelöffel edelsüßer Paprika (2)
2-3 Esslöffel Olivenöl
1/2 dl Weisswein
1 dl Fleischbouillon
1 Teelöffel scharfer Senf
1 dl Crème fraîche

1 In einer Schüssel Hackfleisch, Ei und Paprika gut mischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Baumnuss-grosse Kugeln formen.

2 Die Champignons rüsten und in dicke Scheiben schneiden. Die Essiggurke in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

3 In einer Bratpfanne die Hälfte des Öls erhitzen. Die Hackfleischbällchen darin rundum zwei Minuten kräftig anbraten. Zugedeckt warm halten. Dann das restliche Öl zugeben und darin die Zwiebel hellgelb dünsten. Champignons beifügen und kurz mitdünsten; ziehen diese Saft,



diesen vollständig verdampfen lassen. Alles mit Paprika bestreuen, mit Weisswein und Bouillon ablöschen und auf mittlerem Feuer etwa fünf Minuten kochen lassen.

4 Nun den Senf in die Sauce einrühren. Hackfleischbällchen und Essiggurkenstreifen dazugeben und alles auf kleinem Feuer zehn Minuten ziehen lassen; dabei die Bällchen öfters wenden.

5 Zum Fertigstellen etwas Saucenflüssigkeit mit der Crème fraîche verrühren, beifügen, aufkochen und die Sauce mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Als Beilage passen Trockenreis oder schmale Nudeln.

Wenn man allein isst: Zutaten halbieren, anstatt mit Eigelb die Hackfleischmasse mit 1 bis 2 Esslöffel Rahm binden.



Kalbsgeschnetzeltes mit Erbsen und Schinken

Das Geheimnis von zartem geschnetzeltem Kalbfleisch heisst: kräftig, aber nicht zu lange anbraten und zugedeckt kurz nachziehen lassen. Anstelle von Erbsen kann man für das Gericht auch Kefen (evtl. tiefgekühlte) verwenden, die man schräg in Rhomben schneidet.

Für 2 Personen

1 Frühlingszwiebel

1/2 Bund Petersilie

2 dünne Scheiben Rohschinken

250 g geschnetzeltes Kalbfleisch

Salz, Pfeffer

1 Esslöffel Bratbutter

1 Esslöffel Butter

100 g tiefgekühlte Erbsen

1/2 dl Weisswein

1 dl Rahm

1 Die Frühlingszwiebel mitsamt schönen Grün und Petersilie fein hacken.

Den Rohschinken in feine Streifchen schneiden.

2 Das Geschnetzelte mit Salz und Pfeffer würzen. In der heißen Bratbutter kurz, aber kräftig anbraten. Zugedeckt warm stellen.

3 Im Bratensatz die Rohschinkenstreifchen ebenfalls kurz braten. Zum Kalbfleisch geben.

4 Die Butter zum Bratensatz geben. Frühlingszwiebel und Petersilie andünnen. Die Erbsen beifügen und mit dem Weisswein ablöschen. Fast vollständig verdampfen lassen.

5 Den Rahm beigeben und alles so lange kochen lassen, bis die Sauce leicht sämig bindet. Das Fleisch wieder beifügen und nur noch gut heiß werden lassen.

Als Beilage passen Reis oder kleine Kartoffeln, die man in der Schale brät.

Wenn man allein isst: Zutaten halbieren, jedoch zum Ablöschen des Bratensatzes die rezeptierte Menge Weisswein verwenden.

LUST AUF WEITERE REZEPTE?

Die Rezepte wurden vom neuen Schweizer Kochmagazin KOCHEN von Annemarie Wildeisen exklusiv für die Zeitlupe-Leserinnen und -Leser zusammengestellt. Die Monatzeitschrift KOCHEN ist am Kiosk erhältlich. Ein Probeexemplar gibt es bei folgender Adresse: KOCHEN, AZ Fachverlage AG, Abonnementsdienst, 5001 Aarau. Viele weitere Rezeptideen finden Sie außerdem im Internet unter www.wildeisen.ch