Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 34 (1944)
Heft: 11

Rubrik: Rezepte

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: 21.07.2025

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

Rezepte (Für 4 Personen)

Sardinen und Thon

für fleischlose Tage

Beim üblichen Konsum der Fischkonserven in der Form von Hors-d'œuvre wird in der Regel das Oel der Sardinen nicht genügend ausgewertet. Auch stellen sich diese Platten bei den heutigen Preisen sehr teuer. Folgende Rezepte werden daher mancher Hausfrau Anregung zu nahrhaften und preislich nicht zu teuren neuen Gerichten mit Fischkonserven geben. Diese Speisen werden vor allem für die fleischlosen Tage eine angenehme Abwechslung bringen. Da alle Speisen, bei deren Zubereitung Sardinen verwendet wurden, einen ausgesprochenen Fischgeschmack haben, können allfällige Resten nicht mit anderen Resten oder in Suppen verwertet werden.

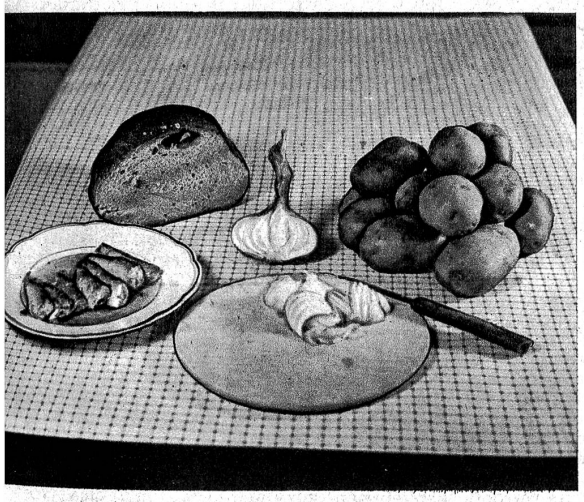
Kartoffelscheiben mit Sardinen oder Thon. Grosse Kartoffeln sieden, in 1—1½ cm dicke Scheiben schneiden. 60 g Mehl, 5 g Salz und 5 dl Milch glatt anrühren und zu einem dicken Brei kochen, bis er sich von der Pfanne löst. Nach dem Erkalten eingeweichtes Trockenei beigeben. Thon oder Sardinen mit einer Gabel zerdrücken, beifügen und sehr gut mischen. Diese Masse auf die Kartoffelscheiben streichen. Im Sardinenöl in der Omelettenpfanne (zuerst die bestrichene Seite) oder im Ofen braten.

Gebratene Sardinen. Die Sardinen sorgfältig aus der Büchse nehmen, der Länge nach voneinander lösen, Rückgrat entfernen. Das Oel der Büchsen heiss machen und die Fischlein beidseitig sorgfältig anbraten. Zu Kartoffelpfluten, Kartoffelbrei, Hirsebrei, Hörnli oder Reis schmecken diese sehr gut. Die Gerichte können mit dem restlichen Oel überschmelzt werden.

Gemüsejulienne mit Sardinen. 200 Gramm Trockenjulienne mit kochendem Wasser überbrühen und ungefähr 2 Stunden quellen lassen, abgiessen. Das Gemüse im Oel der Sardinen mit fein zerschnittenen Zwiebeln andämpfen. Etwas Mehl darüber streuen, mit dem Einweichwasser ablöschen, weichkochen, würzen. Die Sardinen beim Anrichten der Länge nach halbiert auf das Gemüse legen.

Sardinen auf Kartoffelsockel. Aus einem festen Kartoffelstock Sockel von ungefähr 2 cm Dicke und 6 cm Breite auf eingefettetem Blech formen. Die Sardinen der Länge nach halbieren und nebeneinander auf den Sockel legen, mit Zitronensaft oder etwas Essig beträufeln; mit dem Büchsenöl Sockel und Fischchen überpinseln und im Ofen oder in der Omelettenpfanne backen. Zu Salat oder gut gewürzter Sauce essen.

An Stelle der Kartoffelsockel können Erbsgriess-, Mais-, Hirse- oder Reisschnitten, eventuell Brotscheiben den gleichen Dienst tun.



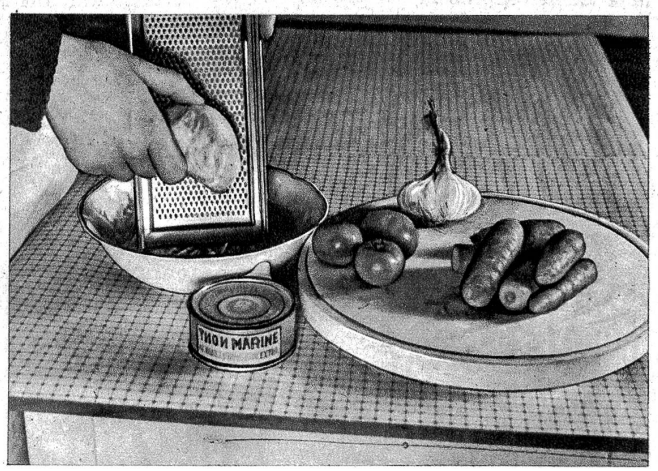
Sardinenchüechli. 1½ kg Kartoffeln, 200 g Brot oder Paniermehl, 1 Büchse Sardinen, etwas Milch, 1—2 Knoblauchzehen, 1 feingeschnittene Zwiebel, Kräuter, 1 Kaffeelöffel Essig od. Zitronen, Salz. Die noch heissen, geschwellten Kartoffeln schälen und durchstreichen, das Brot in etwas Milch aufweichen, die gehackten Zwiebeln und den Knoblauch, sowie die fein verwiegten Kräuter in 1 Kaffeel. Sardinenöl leicht rösten, alles zu den Kartoffeln geben und gut mischen, die fein verstossenen Sardinen zugeben, würzen und nochmals gut durchkneten. Kleine Kugeln machen und aus diesen flache Chüechli formen, die sorgfältig mit dem restlichen Sardinenöl bepinselt und auf dem Grill, in der Omelettenpfanne oder auf dem Blech im Ofen knusprig gebraten werden. Zu Salat oder Tomatensauce servieren.

Sardinen- oder Thonauflauf. 1 dl Milch, 4 dl Brühe, 2 Esslöffel Mehl (oder 1 Essl. Mehl und zwei kleine, rohe Kartoffeln), 150 bis 200 g Paniermehl, 1 Büchse Sardinen oder Thon, 1 Ei.

Gemüsebrühe oder Bouillon mit der Milch aufsetzen. Mehl anrühren und einlaufen lassen. Eventuell rohe Kartoffeln hineinreiben. Aufkochen und gut würzen, mit etwas Essig abschmecken. Die Sauce mit Paniermehl dick machen und erkalten lassen. Die Sardinen oder den Thon mit einer Gabel fein zerdrücken, das Sardinenöl (bei Thon etwas Oel) sowie das Eigelb zum Paniermehl geben. Das Eiweiss zu Schnee schlagen und gut unter die Masse mischen. In eine gefettete Auflaufform füllen und bei mittlerer Hitze ungefähr 20—30 Minuten backen.

Gratinierte Sardinen oder Thon. Thon oder Sardinen in eine Auflaufform geben und mit einer gedämpften Sauce (Mehl im Sardinenöl dämpfen) übergiessen, backen. Auch Tomatensauce eignet sich gut dazu. Zu gesottenen Kartoffeln servieren.

Falsche Mayonnaise. Oel der Sardinen einer weissen Sauce nach dem Erkalten beigeben, mit Sardinenteilchen bereichern, mit Essig oder Zitrone würzen. Zu geschwellten Kartoffeln geben.



Salat aus Sardinen oder Ton oder gemischt mit Kartoffeln oder Hülsenfrüchten (weisse Böhnli, Linsen), oder Reis, oder Gemüse (mit grünen Erbsen, Sellerie- und Rüebliwürfeli, besonders aber auch mit Tomaten, Gurken, Zuchetti) schmecken vorzüglich. Werden Sardinen verwendet, so soll das Oel der Büchse gebraucht werden.