

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 7 (1931-1932)
Heft: 8

Artikel: Billige Eintopfgerichte
Autor: K.O.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1065274>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.05.2025

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

Wenn Sie sparen wollen, so bereiten Sie die Fleischbrü- he aus Maggi's Bouillonwürfeln!

Ob eine Fleischbrühe zwei Minuten oder zwei Stunden braucht, ob Sie dazu Fleisch und Gemüse-Zutaten kaufen müssen oder nicht, ist ein Unterschied. Maggi's Bouillonwürfel bilden daher einen rechten Sparposten in Ihrem Haushalte, denn Fleischbrühe braucht man immer wieder.

Maggi's



Bouillon- Würfel

die feinste Fleischbrühe
in konzentrierter Form.

kocht werden. Es ist selbstverständlich, dass im schwimmenden Fett nur kleinere Stücke gebacken werden können. Grosse Stücke wären an der Oberfläche längst verkohlt, bis das Innere nur einigermassen durchgebacken wäre.

Am zweckmässigsten ist es, für das Bak-

B I L L I G E E I N - *V o n*

Die Eintopfgerichte sind in vielen Familien sehr unbeliebt. Die Kinder denken bei diesem Namen mit Schrecken an ein Gericht von Kartoffeln und Rüben, und der Hausherr stellt sich darunter nur ein undefinierbares Gemisch von fadem, zerkohtem Zeug vor. Und doch sind die Eintopfgerichte für die Hausfrau — besonders für die dienstmädchenlose — etwas Herrliches. Sie erlauben ihr, ohne viel Pfannen (wer wäscht gern Pfannen ab?) zu benutzen, in wenig Zeit ein wertvolles, schmackhaftes und reichhaltiges Essen auf den Tisch zu bringen. Natürlich müssen aber die Eintopfgerichte mit Sorgfalt und Liebe zubereitet werden, um gut zu schmecken. Oberster Grundsatz dabei ist: Nicht rühren bis alles eine unansehnliche Masse ist, und zweitens: die einzelnen Bestandteile zur rechten Zeit beigeben, so dass nichts verkocht oder noch hart auf den Tisch kommt.

Fast alle Gemüsearten lassen sich mit Reis oder Hirse kochen. Besonders zu empfehlen ist unter anderm: Reis oder Hirse mit Kohl, mit Rüben, mit Mangold (es finden die Stengel und Blätter Verwendung), mit Rosenkohl; Reis mit Zucchini, mit Endivie. Auch verschiedene Gemüse zusammen schmecken sehr gut. Alle diese Zusammenstellungen werden ähnlich zubereitet. Man gibt Fett und Zwiebeln in eine Pfanne und dünstet das Gemüse mit ganz wenig Wasser etwa 5—10 Minuten. Das Gemüse soll nicht zu fein geschnitten werden, da das fertige Gericht nicht ein einheitlicher Brei sein darf, sondern eine Masse, in der die einzelnen Stücke gut erkennbar sind. Dann gibt man den Reis oder die Hirse mit dem nötigen Wasser (dreimal soviel Wasser als Körner), Salz, Gewürzen nach Belieben

ken eine grosse Spezialpfanne zu verwenden, in welche ein eisernes Drahtsieb hineinpasst. Das Backen geht auf diese Art um vieles leichter, und man vermeidet damit beim Anrichten das unnötige Herumspritzen und Vergiessen von Fett.

(Fortsetzung folgt)

TOPFGERICHTE

Frau K. - O.

und einem kleinen Bouillonwürfel dazu, lässt 10—20 Minuten auf kleinem Feuer kochen (bei elektrischem Herd kann gleich abgedreht werden) und darauf an einem warmen Ort gut zugedeckt gar werden. Bei Hirsegerichten kann auch ein Drittel der Flüssigkeit aus Milch bestehen. Das Gemüse muss etwa 5—10 Minuten allein gedünstet werden, weil es länger braucht, um gar zu werden als der Reis oder die Hirse. Bei Spinat oder Tomaten kann man folglich den Reis gleich beigegeben, während Bohnen und Kohl einige Zeit für sich brauchen.

Wenn man nicht in der Pfanne rührt, so ordnet sich das Gemüse von selbst sehr hübsch an, so dass es sich empfiehlt, das Gericht wenn immer möglich im Kochtopf auf den Tisch zu geben. Man serviert diese Gerichte mit geriebenem Käse und Tomatensauce. Der Käse kann auch, kurz bevor das Wasser vollständig aufgesogen ist, dem Gericht beigemischt werden. In der Tomatenzeit empfiehlt es sich sehr, an Stelle der Tomatensauce gleich einige Tomaten mitzukochen. Besonders mit Kohl und Mangold sind Tomaten sehr gut.

Mit einer Salatplatte und frischem Obst ergeben diese Eintopfgerichte ein fertiges Essen. Man tut gut, den Salat so zusammenzustellen, dass er das Hauptgericht ergänzt. Enthält dieses ein Wurzelgemüse, so soll der Salat hauptsächlich aus Blattgemüsen bestehen und umgekehrt. Diese Gerichte haben den grossen Vorteil, dass kein wertvolles Gemüsewasser abgegossen wird. Alle Nährsalze bleiben im Gericht und machen es sehr schmackhaft.

Einzelne Gemüse, wie Rüben, Rosenkohl und Mangold, können auch gut mit Kartoffeln zusammen gekocht werden. Man dünstet das Gemüse wie oben und gibt die



Nur periodische Befreiung von Staub, Rauch, Russ und Schmutz verhindert vorzeitigen Verschleiss der



Vorhänge

und

Storen

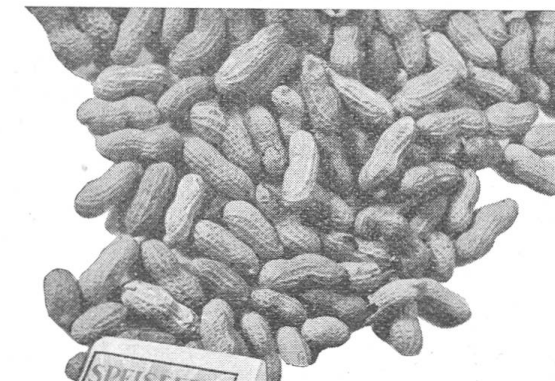
Wer hofft, deren Lebensdauer durch möglichst seltenes Waschen zu verlängern, erreicht gerade das Gegenteil. Wir waschen Vorhänge unter Beobachtung grösster Sorgfalt in Netzen und nur mit regenweischem Wasser.



Waschanstalt Zürich A.G.

Zürich-Wollishofen

Telephon 54.200



Rein wie der Nusskern sind die Astra-Speisefette, die mit grosser Sorgfalt aus 'spanischen Nüssli' gewonnen werden. Pflegen auch Sie die Astra-Küche!

Astra, Fett-u. Ölwerke AG., Steffisburg



Gegen Frühlingsmüdigkeit und Nervosität

Elchina

In Apoth.: Orig.-Fl. Fr. 3.75
Orig.-Doppel-Fl. Fr. 6.25

Kartoffeln in grobe Würfel zerschnitten bei (nicht rühren, die Kartoffeln sollen auf dem Gemüse liegen). Wasser kommt nur soviel dazu, dass am Schlusse fast alles eingekocht ist und man nichts abschütten muss. Salz nach Belieben. Vor dem Servieren wird saurer Rahm oder heisse Butter mit Brosamen über das Gemüse gegeben. Bei Blumenkohl verfährt man am besten so, dass man den ganzen Blumenkohl in die Mitte der Pfanne in das siedende Salzwasser, dem man etwas Milch beigefügt hat, legt. Um den Blumenkohl herum gibt man Rübenscheiben und nach etwa 5 Minuten die Kartoffelwürfel. Auch dieses Gericht sieht sehr hübsch aus, wenn man es gleich so ohne umzuleeren auf den Tisch geben kann. Man serviert mit Butter- oder Meerrettigsauce oder mit heisser Butter und Brosamen. Wenn man Kartoffeln zur Abwechslung einmal roh brät, so empfiehlt es sich, von An-

fang an Zwiebeln und Rüben mitzubraten. Die Kartoffeln schmecken besser, wenn sie mit der Schale gebraten werden.

Alle die genannten Gerichte haben den grossen Vorteil, dass sie sehr wenig Beaufsichtigung brauchen und in 40—50 Minuten fertig sind. Die Kochkiste kann mit Vorteil angewendet werden. Die Hirse ist etwas schneller weich als der Reis. Ein weiterer Vorteil dieser Gerichte ist, dass sie nicht ein bestimmtes Mass an Gemüse und Körnern brauchen. Die Hausfrau kann nach Belieben zusammenstellen, ergänzen oder Reste aus dem Garten aufbrauchen. Wenn diese Gerichte mit Liebe und etwas Fingerspitzengefühl zubereitet werden, bringen sie sehr viel Abwechslung in den Speisezettel, frische Farbe auf den Tisch und viel Freude denen, die den natürlichen Gemüsegeschmack zu schätzen wissen.

Die Redaktion des Schweizer-Spiegels bittet die Mitarbeiter, Einsendungen unter allen Umständen Rückporto beizulegen. Für die Rücksendung von Manuskripten, denen kein Rückporto beiliegt, kann keine Verpflichtung übernommen werden.



Jeden Tag ein anderes Gemüse

— das wäre das Ideal weiser Ernährung. Mehr als fünfzig Stoffe kennen wir, die unser Körper ständig braucht, und jedes Nahrungsmittel enthält nur einzelne davon. Die erforderliche Abwechslung kann nur eine Ernährung bieten, die Gemüse bevorzugt, abgesehen von den Vorteilen für die Verdauung. Nach modernen Schonverfahren hergestellte Qualitätsconserven erlauben diese Abwechslung das ganze Jahr über, erfüllen Ihren Wunsch:

Jeden Tag ein anderes Gemüse!

VERSUCHEN SIE:

Ganze Büchse

Erbsen, mittelfein . . .	1.70
Erbsen und Karotten, mittel	1.70
Gelbe Butterbohnen . . .	1.40
Grüne Butterbohnen . . .	1.40
Spinat, gehackt	1.10
Schwarzwurzeln, gelegte	2.20
Kohlraben	1.10
Weisse Bohnen, fix-fertig	1.10
Weisse Bohnen mit Speck	1.30

Hero
Conserven
Lenzburg
Ihre Vertrauensmarke!