

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 11 (1935-1936)
Heft: 1

Rubrik: Eintopfgerichte : Rezepte von fünf Hausfrauen

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.](#)

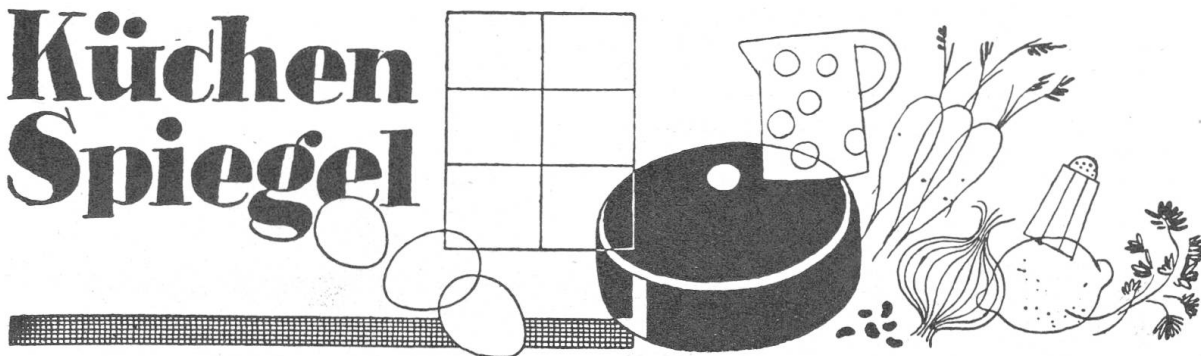
Terms of use

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: 05.05.2025

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

Küchen Spiegel



EINTOPFGERICHTE

Rezepte von fünf Hausfrauen

Die folgenden Rezepte sind sämtliche von «Schweizer-Spiegel»-Leserinnen ausprobiert. Mit einer kleinen Ergänzung, mit grünem Salat oder Obst oder Käse als Dessert bilden sie alle eine komplette Mahlzeit. Eintopfgerichte haben viele Vorteile. Sie geben wenig Arbeit, sie sind billig und geraten gewöhnlich auch einer ungeübten Köchin gut.

Natürlich wollen wir sie nicht jeden Tag, aber, besonders im Winter, vielleicht doch etwas häufiger als bisher. Schneiden Sie die Rezepte, die Ihnen gefallen, heraus, oder schreiben Sie sie ab. Dann wird es Ihnen eine Zeitlang nicht mehr an Auswahl fehlen. H. G.

Kuttelsuppe

1 Pfund Kutteln, gekocht, fein nudlig geschnitten, in Bouillon oder Knochenbrühe nochmals aufkochen. 1-2 Lauchstengel werden in Ringli geschnitten, in Fett gedämpft und zur Suppe gegeben. Für jede Person werden in den Suppenteller Dünkli oder in Fett gebackene, feine Brotschnittli gelegt, 1-2 Eier darauf geschlagen, reichlich geriebener Käse darüber gestreut und die Kuttelsuppe auf dem Tisch darüber geschöpft.

J. R. H. in Sch.

Bohnensuppe

1 Pfund grosse, farbige Bohnen tags zuvor einweichen. Morgens zeitig mit einem Pfund Brustbein zum Kochen bringen, salzen, bei kleinstem Feuer (Ofenrohr, auch Kochkiste) weiterkochen. 1 Stunde vor Essenszeit: 1-2 Zwiebeln, fein geschnitten, 3-4 Knoblauchzehen, gehackt und zerdrückt, 100 g luftgetrockneten Speck, in Würfelchen geschnitten, werden zusammen in Butter oder Fett geschwitzt. 1 gehäufte Esslöffel Mehl dazugeben, mit Suppen (Bohnen-)brühe



ablöschen und alles zur Suppe geben. Um 1/2 12 Uhr 1 kl. Büchse Tomatenpüree und 1 Pfund ganz breite Nudeln oder sehr dicke Makkaroni dazu geben und weiterkochen. 150 g geriebener Sbrinkäse mit Suppenbrühe anrühren und die Suppe darüber anrichten.

Die Suppe muss dick und die Brühe sämig sein. Die angegebenen Zutaten geben 2 Teller für je 6 Personen.

J. R. H. in Sch.

Ramequin vaudois

10–12 schöne, rohe Kartoffeln werden geschält und mit der Röstiraffel geschabt (wie für rohe Rösti). 1/2 Pfund guter, milder Greyerzerkäse wird ziemlich grob gerieben. In die ausgestrichene Auflaufform legt man nun eine sehr dünne Schicht Kartoffelscheibchen, Salz, wieder Scheibchen, dann eine ausgiebige Lage geriebenen Käse. Darauf wieder Kartoffeln wie oben (Salz nicht vergessen). Zuletzt den mit Paniermehl vermischten übrigen Käse und darüber etwa 6–8 nussgrosse Stücklein Butter oder butterhaltiges Pflanzenfett und eine halbe Tasse Milch. Dann in den vorgewärmten Ofen und bei nicht zu grosser Hitze kochen bis die Kartoffeln weich sind.

A. D. in Olten.

Pickelsteiner Gulasch

500 g Schweine- oder Kalbfleisch, 30 g Fett, 1 Zwiebel, 750 g Sauerkraut, 750 g Kartoffeln, Salz, Paprika, event. Weisswein.

Das Sauerkraut und die fein geschnittenen Zwiebeln werden im Fett leicht angedünstet, die nötige Flüssigkeit daran gegeben und 1 1/2 Stunden kochen gelassen. In einer Bratpfanne wird das in Vorlegstücke zurechtgeschnittene Fleisch angebraten, mit Paprika bestreut, zum Sauerkraut gegeben, die würfelig geschnittenen Kartoffeln darauf gelegt und zusammen 1 1/2 Stunden auf sehr schwachem Feuer oder im Ofenrohr gekocht. Kurz vor dem Essen soll das Gericht auf seinen Geschmack geprüft und eventuell noch Weisswein und Salz beigelegt werden.

P. S. in Z.

Neuralgie (Nervenschmerzen)



A 76

20 Tabletten
Fr. 1.75
In allen Apotheken

SARSAPARILL

Modélia

das wohlschmeckende
Blutreinigungsmittel

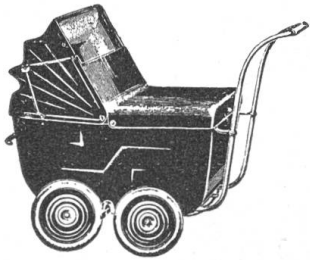
Ein halbes Jahrhundert Erfahrung
und Erfolg sind seine beste Empfehlung
als Blutreinigung, bei schlechter Leber-
funktion, Darmträgheit, chronischer Ver-
stopfung und deren Folgen: unreiner
Haut und Ausschlägen. Kurfl. Fr. 9.- 1/2 Fr. 5

In allen Apotheken, oder
Zentral-Apotheke,
Madlener-Gavin,
Genf.

PUBLIVOX

VOLLSCHEIBENRÄDER

die grosse Mode!



Achten Sie auf die Marke! **Wisa-Gloria** dürfte nicht umsonst von den meisten Schweizer Ärzten für ihre eigenen Kinder bevorzugt werden. Wählen auch Sie den hygienischen Qualitätskinderschwager **Wisa-Gloria**. Katalog durch Detailgeschäfte oder

WISA - GLORIA, LENZBURG



Die Suppe strecken?

wie leicht mit einer Messerspitze

FLEISCHEXTRAKT
Liebig
aus frischem Ochsenfleisch

Weitere Liebig-Produkte:
Oxo Bouillon und -würfel

Probieren Sie auch den Riesenwürfel Super
Bouillon Liebig



Kopfschmerzen
Monatsschmerzen
Migräne
Rheumatismus

gegen

Eierschwämme mit Bohnen

½ Pf. Pilze (am besten Eierschwämme),
½ Pf. grüne Bohnen, 4 Tomaten, 1 Zwiebel, Fett, Salz.

Zubereitungszeit: 1 Stunde. Quantum: für 3-4 Personen.

Junge, frische Pilze werden sorgfältig geputzt und gewaschen, die kleinen lässt man ganz, grössere halbiert oder vierteilt man. In das heisse Fett gibt man zuerst die fein geschnittene Zwiebel und dämpft sie gelb, hierauf gibt man die Pilze und die Bohnen bei. (Die Bohnen werden abgefädelt, gewaschen und quer in 3-4 Teile geteilt.) Man lässt dies 10 Minuten zugedeckt weiter dämpfen, dann gibt man die gewaschenen, geviertelten Tomaten bei, giesst soviel heisses Wasser hinzu, dass das Gemüse gerade knapp bedeckt wird und lässt nun auf kleinem Feuer das Gericht ¾-1 Stunde zugedeckt schmoren. Kurz vor dem Anrichten wird ein klein wenig Mehl hinein gestäubt, gesalzen und eventuell etwas Rahm (es kann auch saurer sein) beigegeben.

E. B. in E.

Bodenkohlraben mit Speck und Kartoffeln

Zutaten: 250 g Speck, 750 g Bodenkohlraben, 750 g Kartoffeln, Salz, 1 Löffel Mehl, ½ Tasse Rahm.

Zubereitung: Der würflich geschnittene Speck wird glasig gebraten, die gehackte Zwiebel kurz mitgedämpft und die in Würfel geschnittenen Kohlraben und die Kartoffeln beigelegt, der Kochtopf bis zur Hälfte mit Wasser angefüllt, gesalzen und das Gericht auf schwachem Feuer eine Stunde kochen gelassen. Das Mehl wird mit dem Rahm glatt angerührt und über die kochende Speise gegossen, sorgfältig gemischt, noch 5 Minuten kochen gelassen und dann angerichtet.

P. S. in Z.

Tomatenaufbau

6 Tomaten, 2 Zwiebeln, Schnittlauch, 60 g geriebener Käse, 2 Eier, etwas Rahm (kann sauer sein), Salz, Fett.

Zubereitungszeit: ¾ Stunde. Quantum: für 3-4 Personen.

Eine Auflaufform wird ausgebuttert. Die Tomaten werden gewaschen, in Scheiben geschnitten, eine Lage davon

in die Form gegeben, mit fein gewiegtem Schnittlauch überstreut. Dann kommt eine Lage von geschälten, in dünne Scheiben geschnittenen Zwiebeln und so weiter. Hierauf werden die Eier mit Rahm tüchtig verklopft, der Käse beigegeben und als Guss über das Ganze geleert. Man lässt nun das Gericht in gut vorgeheiztem Backofen bei mittlerem Feuer $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ Stunde aufziehen. Es wird in der Auflaufform serviert. E. B. in E.

Schafffleisch, Bohnen und Rübli

1 Pfund Schafffleisch (Brust) wird in Vorlegstücke geschnitten, gesalzen, eingemehlt und in Fett gebraten (dadurch verliert Schafffleisch viel von seinem ausgeprägten Geschmack). Die Fleischstücke werden in einen grossen Kochtopf gelegt und das Bratfett und Bratenjus noch zurückbehalten. Ein Pfund gefädelte, grüne Bohnen daraufgelegt, gesalzen, dann 1 Pfund geschabte und je nach Grösse geschnittene Rübli daraufgegeben und gesalzen. Im Bratenfett und Jus röstet man 1 grosse, feingeschnittene Zwiebel, etwas Knoblauch (event. gerieben), 1 feingeschnittenes Büscheli Petersilie, löscht mit 6 Esslöffel Wasser ab und gibt diese Sauce in den Topf. Dieses Gericht wird 2–3 Stunden auf schwächstem Feuer gekocht (Kochkiste 4 Stunden). Eventuell können einige geschälte und halbierte Kartoffeln etwa $\frac{1}{2}$ –1 Stunde vor dem Essen mitgekocht werden. J. R. H. in Sch.

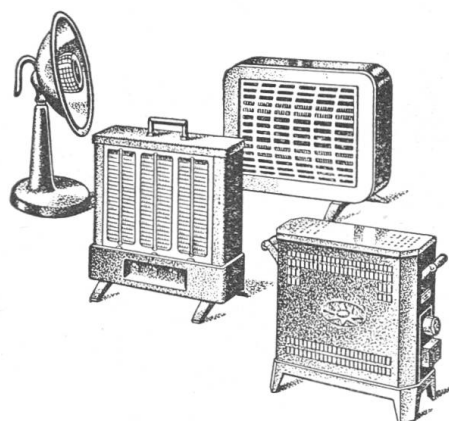
Schweinefleisch mit Kabis

Dies Gericht wird ähnlich zubereitet wie obiges Gericht mit Schafffleisch. Anstatt Schafffleisch nimmt man Schweinefleisch, anstatt Bohnen und Rübli wird Kabis fein geschnitten und Kartoffelviertel verwendet. Petersilie lässt man weg, kann aber nach Belieben etwas Kümmel beifügen. J. R. H. in Sch.

Reis mit Tomaten und Wurst

Zutaten: 30 g Kochbutter, 1 Zwiebel, 250 g Vollreis, $\frac{1}{2}$ Liter Brühe oder Wasser, $\frac{3}{4}$ kg Tomaten, 2 Zervelats, Salz.

Zubereitung: Die fein geschnittene Zwiebel wird in der Butter mit dem Reis zusammen angedünstet, mit Wasser abgelöscht, gesalzen und die gewaschenen



Für kühle Tage

einen THERMA-Strahler oder -Heizofen. Ihre eleganten, der modernen Innenarchitektur angepassten Formen und Farben verleihen jedem Raume grosse Behaglichkeit.

Kostenlose Beratung und Prospekte durch Elektrizitätswerke, Elektroinstallationsfirmen und die

Therma
AG. Schwanden Gl.

Ausstellungsräume:

Bern, Monbijoustrasse 47
Lausanne, 13 Rue Pichard (Esc. du Lumen)
Zürich, Sihlstrasse 43 II.

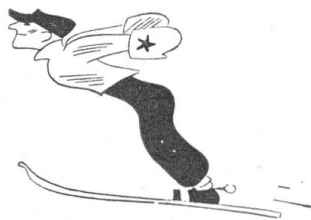
UNVERGLEICHLICH!

Eine alte Spezialität, deren Zubereitungsmethoden sich während 60 Jahren dauernd verbesserten und welche das Resultat von langjährigen Erfahrungen ist, muss ganz besonders wertvoll sein.

Das ist nun der Fall mit dem «Vin de Vial», der diese Vorteile mit denjenigen eines guten Rezeptes vereinigt. Der «Vin de Vial», anregend durch die Chinarinde, muskelbildend durch die Fleischextrakte, stärkend durch die Lakto-Phosphate, besitzt alle diese Vorzüge. Ein Rezept, das sich als glücklich erwiesen hat, das mit den modernsten industriellen Mitteln vortrefflich zubereitet wird, fürchtet keinen Vergleich und empfiehlt sich allen, für die es notwendig ist: REKONVALESCZENTEN, BLUTARMEN und SCHWÄCHLICHEN.

VIN DE VIAL

BALLY
Oslo



*der bewährte Ski Schuh
aller Skifahrer!*



Wer gut rechnet, kauft



**„3 KINDER“
Frischeier-Teigwaren**

An der Ausgiebigkeit und
am Nährwert gemessen,
sind sie die billigsten.
Verlangen Sie ausdrück-
lich diese Marke!

TEIGWARENFABRIK FRAUENFELD A.-G., FRAUENFELD

Zu **Lebenstüchtigkeit** erzieht das Knaben-
„Institut auf dem Rosenberg“
über **St. Gallen**

Gesunde Höhenlandschaft. Matura-Berechtigung
Handelsdiplom. Sport. Einziges Schweiz. Institut
mit staatlichen Sprachkursen. Spezialabteilung
für Jüngere. Individuelle Führung aller Schüler.

Prospekte durch Dir. Dr. Lusser

und fein geschnittenen oder gehackten,
rohen Tomaten samt dem Saft beigelegt
und zusammen gekocht, bis der Reis fast
gar ist. Dann gibt man die geschälte und
in Rädchen geschnittene Wurst hinzu,
kocht nochmals 10 Minuten und richtet
dann an. P. S. in Z.

Linsen mit Speck

Linsen tags zuvor einweichen. Diesel-
ben mit dem Einweichwasser kochen,
salzen. 1 Zwiebel, fein geschnitten, 1 Ess-
löffel Mehl in Fett dünsten, ablöschen
und an die Linsen geben. Geräucherter
Speck, in 1 cm dicke Scheiben geschnit-
ten, wird mitgekocht und später noch
einige Kartoffeln (in Viertel geschnitten)
dazugegeben. J. R. H. in Sch.

Gurken mit Fleisch

½ Pfund Rindfleisch (am besten Huft),
5 Kartoffeln, 1 Gurke, Fett (oder Öl),
Salz.

Zubereitungszeit: ¾ Stunde. Quantum:
für 3-4 Personen.

Das Fleisch wird gewaschen, gesalzen,
in Klötzchen geschnitten und in heissem
Fette etwa ¼ Stunde gut angebraten,
hierauf mit wenig kaltem Wasser abge-
löst. Nun gibt man die Kartoffeln,
welche gewaschen, geschält und in
Klötzchen geschnitten sind, bei, zuletzt
kommt die Gurke. Sie wird geschält und
in fingerdicke, 3 cm lange Stücke ge-
schnitten. Das Ganze lässt man 20 Minu-
ten gut zugedeckt schmoren. Beim ferti-
gen Gericht darf kein Wasser in der
Pfanne stehen. E. B. in E.

Pilaw (für 6 Personen)

200 g Magerspeck, 500 g Rindfleisch,
300 g Reis, Zwiebeln, Knoblauch, Toma-
tenpüree, Paprika, Salz, 1½ l Flüssigkeit,
40 g Käse.

Zubereitung: Speck und Fleisch wer-
den in kleine Würfel geschnitten (etwa
erbsengross). Der Speck wird glasig ge-
braten und herausgenommen. Im zurück-
bleibenden Fett wird das Fleisch auf
allen Seiten angebraten, dann der erle-
sene Reis, Zwiebeln, Knoblauch beige-
legt und kurz mitgedämpft. Dann gibt
man den Speck wieder dazu, löscht mit
der Flüssigkeit (Knochenbrühe, Bouillon)
ab, fügt Tomatenpüree, Salz und Paprika
bei und lässt das Gericht vom Koch-
punkt an eine halbe Stunde ziehen. Vor
dem Anrichten wird der Käse darunter

gemischt. Das Gericht darf nicht pappig werden, also aufpassen, dass der Reis nicht zu lange kocht. J. G. in L.

Reiserbsen (Risibisi)

Bereite Reis zu wie zu Risotto, gib ein gleiches Quantum grüne, ausgekernte Erbsli dazu und koche das Gericht fast fertig. Drücke von ungekochten Bratwürsten, solange noch Brühe an Reis und Erbsli ist, Kügelchen aus dem Darm direkt in das Gericht. Koche gar und gib geriebenen Käse daran, wie zu Risotto.

J. R. H. in Sch.

Kartoffelmöckli

Aus Fett, zerkleinerter Zwiebel, Mehl und Bouillon macht man eine dickliche Sauce, gibt noch $\frac{1}{2}$ Tasse Rahm oder Milch daran, schneidet frische Kartoffeln in Möckli und kocht das Ganze gar. Zum Schluss schneidet man Rädli von Wienerli, gibt sie dazu und kocht alles zusammen nochmals rasch auf.

J. R. H. in Sch.

Rübli mit Speck, Wurst und Kartoffeln (für 4 Personen)

1 kg Rübli, 250 g Magerspeck, Zwiebeln, 4 Kartoffeln, Wasser, Salz, Muskat, Zungenwurst.

Die feingeschnittenen Zwiebeln werden im Fett gedämpft, dann die Rübli hinzugefügt, etwas mitgedämpft, dann wird Gewürz und Wasser dazugegeben, zuletzt das ganze Stück Speck und darüber die in Hälften geschnittenen Kartoffeln. Kochzeit 1 Stunde. Die Wurst kommt, je nach Grösse, etwa nach der halben Kochzeit hinein. Beim Anrichten werden Wurst und Speck hübsch geschnitten und alles auf einer grossen Platte nett angerichtet.

Von diesem Rezept können eine Reihe anderer Gerichte abgeleitet werden. Z. B. nimmt man an Stelle der Rüben Kohl, Wirsing, Sauerkraut, Sauerrüben oder Bohnen. Oder statt Speck geräuchertes Schweinefleisch oder Rauchwürste.

J. G. in L.



Giubiasco Linoleum

Der wirtschaftlichste Bodenbelag
Der einheimische Bodenbelag

LINOLEUM A.G. GIUBIASCO - VERKAUFSZENTRALE ZÜRICH - TEL. 56.916
Permanente Ausstellung und neutrale Beratung: SBC, Talstrasse 9/Börse

Das grosse Paket 75 Cts.

Bienna 7

für Wolle, Seide,
alle Wäsche

 **Schnyder**

Schweizer Firma, seit immer.