

222 Rezepte

bietet die perfekte Küchenhilfe, sei es für schnell zubereitete Mahlzeiten unter der Woche oder eine sinnvolle und leckere Verwendung von Essensresten. Unter Verwendung von gesunden und kostengünstigen Zutaten bietet das Buch eine grosse Auswahl an Rezepten und bleibt so aktuell wie bei der ersten Auflage.

Über
320 000-mal
verkauft!



www.as-verlag.ch

AS

222 Rezepte

Didi Blumer · Christine Zulauf

222 Rezepte

Kochbuch für die einfache Küche

von Didi Blumer und Christine Zulauf
Haushaltungslehrerinnen



AS

Mit freundlicher Unterstützung von:

**SCHWEIZER
SALINEN
SALINES
SUISSES**



Kochbuch für die einfache Küche

von Didi Blumer und Christine Zulauf
Haushaltungslehrerinnen

25. Auflage

www.as-verlag.ch

© AS Verlag & Buchkonzept AG, Zürich 2022
Gestaltung & Satz: www.as-grafik.ch, Urs Bolz
Projektleitung: AS Verlag, Bernhard Stadelmann
Lektorat: Zoe Bieri
Korrektur: Wai Sim Linde
ISBN 978-3-03913-042-9

Der AS Verlag wird vom Bundesamt für Kultur
für die Jahre 2021–2024 unterstützt.

AS Verlag



Vorworte

Vorwort zur aktuellen, 25. Auflage

Wenn ich mich kurz vorstellen darf, mein Name ist Rudi Reetz. Ich bin gelernter Koch und leidenschaftlicher Gastronom. Dank meiner beruflichen Laufbahn hatte ich die Möglichkeit, die besten Hotels und Restaurants der Schweiz und Deutschlands kennenzulernen. Kurz nach meiner Lehre in einem damals gut Bürgerlichen Restaurant im Saarland (Hämmerle's Restaurant), welches höchsten Wert auf Qualität und hausgemachte Produkte setzte, hatte ich die Chance, in Saarbrücken im Restaurant Gästehaus Klaus Erfort zu arbeiten, welches mit drei Sternen im Guide Michelin ausgezeichnet ist. Dies waren tolle Erfahrungen im jungen Alter, um an Perfektion und Disziplin zu arbeiten. Und mit dieser Stelle in meinem Lebenslauf haben sich für mich die Türen geöffnet, um in der Gastronomie selbst auswählen zu können, wo ich gerne hinmöchte. Diesen Schwung nutzte ich, um mit damals 19 Jahren das erste Mal ins Ausland zu gehen und dort Erfahrung zu sammeln. Gelandet bin ich im wunderschönen Engadin, da es für mich an der Zeit war, nun Einblicke in die Hotellerie zu bekommen. Genauer gesagt, in St. Moritz/Champfèr im Oberengadin. Die Giardino Hotel Group hat mir damals die Möglichkeit gegeben, auch intern die Betriebe wechseln zu können, und somit führte ich nach vier Jahren in St. Moritz in Minusio (Locarno) die Küchenbrigade des Giardino Lagos an. Nach zwei Jahren im Tessin hat es mich in die Region Bern gezogen und somit erst mal wieder an einen See. Ein Restaurant in perfekter Lage direkt am Murtensee. Hier durfte ich den gesamten Betrieb führen und war in der La Pinte du Vieux Manoir erstmals nicht nur für die Küche, sondern auch für den Service und den Betrieb zuständig. Eine grosse Verantwortung, an der ich sehr gewachsen bin. Noch heute bin ich sehr dankbar für diese Möglichkeit und das Vertrauen der Eigentümer, welches sie in mich hatten. Nach vier Jahren im Seeland und einem 1,5-jährigen Zwischenstopp im Schweizerhof Bern habe ich mich dazu entschlossen, mir und meiner Familie eine Auszeit zu gönnen und bin momentan in einer Stiftung tätig, wo ich für die gesamte Verpflegung verantwortlich bin. Wir bieten geschützte Arbeitsplätze an und es ist ein tolles Gefühl, Menschen mit kognitiven Schwächen mit den kleinsten Details über Essen Freude zu bereiten. Stets im Kontakt



Inhaltsverzeichnis

Einleitung		Grießsuppe, geröstete	51
Wegweisungen	27	Hafer Suppe	51
Speisezettel	27	Hirschesuppe	48
Morgen- und Abendessen	28	Kartoffelsuppe, braune	50
(Vorschläge)		Kartoffelsuppe, grüne	44
Mittagessen Frühling,		Käsesuppe, braune	50
Sommer, Herbst und Winter	29	Kohlsuppe	44
Speisezettel		Kräutersuppe	46
Frühling,	29	Lauchsuppe	44
Sommer,	29	Linsensuppe	53
Herbst,	30	Maissuppe	47
Winter	31	Mehlsuppe, geröstete	50
Erklärung einiger im Buche		Minestra	54
gebrauchter Ausdrücke		Reissuppe, gebundene	47
und Angaben	32	Spätzlisuppe	49
Einheimische Gewürzpflanzen	33	Spinatsuppe	46
Einheimische Teepflanzen	34	Teigwarensuppe	41
Vorschläge für		Tomatensuppe	45
Teemischungen	34	Zwiebelsuppe, braune	50
Maße und Gewichte	35	Zwiebelsuppe, weiße	45
Wegweisungen	35		
Suppen		Fleischgerichte	
Wegweisung	39	Wegweisung	55
Blumenkohlsuppe	45	Beefsteaks	61
Bohnensuppe	52	Beefsteaks, gehackt	65
Brennesselsuppe	46	Bratwürste	69
Brottsuppe, geröstete	52	Fleischkugeln	67
Buttersuppe	49	Gulasch	60
Eiergerstensuppe	48	Hackbraten	63
Einlaufsuppe	48	Hirn in weißer Sauce	77
Erbsensuppe	53	Huhn in Reisrand	78
Flädlsuppe	41	Kalbfleisch, geschnetzeltes	59
Fleischbrühe	40	Kalbsbraten im Ofen	56
Gemüsebrühe	39	Kalbsbrust, gefüllte	72
Gemüseressuppe	43	Kalbsherz, geschnetzeltes	59
Gemüsesuppe, gebundene	43	Kalbskoteletten	73
Gerstensuppe, gebundene	47	Kalbsplätzchen, panierte	73
Goldwürfelisuppe	42	Kalbsragout	68
Grießsuppe	42	Kohl, gefüllter	66
		Krautwickel	64

Kutteln	76	Fische		Mais mit Tomaten	94	Kabis	117
Leber, geschnetzelte	74	Fische, gebackene	84	Maisbrei	93	Kabis mit Kartoffeln	118
Leberknödel	76	Fische, gekochte	83	Maisschnitten	94	Kabis mit Sauce	119
Leberplätzchen	75	Fische, im Ofen gebraten	84	Makkaroni mit Kartoffeln	87	Kefen mit Brotschnitten	125
Lungenragout	74			Makkaroni nach		Kohl mit Sauce	119
Netzbraten	64	Getreide-, Mehl-, Milch- und Eierspeisen		Mailänder Art	87	Kohl mit Speck	118
Nieren, geschnetzelte	74	Wegweisung	85	Natronringli	109	Kohlrabi in Sauce	121
Rindfleisch, gekochtes	55	Apfelküchlein	111	Nudeln mit Salbei	88	Krautstiele im Ofen	122
Rindfleisch, geschnetztes	59	Apfelomeletten	107	Omeletten	106	Krautstiele, überschmelzt	123
Rindfleisch im Saft	62	Apfelrösti	105	Omelettes soufflées	107	Lattich, gedämpft	121
Rindfleisch mit Reis	63	Apfelschnitten	103	Polentaschnitten	95	Lauch, gedämpft	121
Rindfleisch mit Kartoffeln und Gemüsen	71	Brotwürfel, dänische	104	Reis, geschwitzt	96	Lauch in Sauce	119
Rindfleischplätzchen mit Rahmsauce	62	Buchweizengericht	100	Reis mit Äpfeln	98	Lauch mit Kartoffeln	118
Rindfleischvögel	59	Eierhaber	106	Reis mit Gemüsen	98	Mangold, gehackt	113
Rindsbraten (Schmorbraten)	56	Eierkutteln	108	Reis mit Kohl	97	Mangold, überschmelzt	114
Rindsbraten im Ofen	56	Eierschnitten	103	Reis mit Lauch	97	Mangoldblätter, gefüllte	114
Roastbeef	61	Eiertünkli	104	Reisbrei	96	Räben in Buttersauce	123
Sauerbraten	57	Erdbeerschnitten	103	Reispfannkuchen	99	Rotkraut	117
Schafffleisch mit Kartoffeln und Gemüsen	71	Fasnachtküchli	111	Rhabarberomeletten	107	Rüben, gedämpft	116
Schafvoressen im Reiserand	70	Gerstengericht	99	Rhabarberschnitten	103	Sauerkraut	120
Schweinefleisch, geräuchertes	70	Grießbrei	89	Risotto	96	Spinat, gehackt	113
Schweinsbraten	67	Grießkugeln	90	Rührei	108	Spinat, überschmelzt	114
Schweinskoteletten	73	Grießschnitten	90	Schenkeli	110	Tomaten, gedämpft	122
Schweinspfeffer	69	Haferbrei	91	Schlupfküchlein	112	Zucchetti mit Kartoffeln und Tomaten	126
Schweinsplätzchen, panierte	73	Haferflocken, geröstete	91	Spaghetti mit Tomaten	88	Zuckererbsen (Kefen)	115
Schweinsragout, braunes	43	Haferflockenküchlein	92	Spätzli	86		
Stufato	58	Haferflockenküchlein im Ofen	92	Spiegeleier	109	Salate	
		Himbeerschnitten	103	Spinatspätzli	86	Wegweisung	127
Fleischrestenverwendung		Hirsebrei	89	Türkenmaluns	95	Blättersalate, grüne	127
Fleischhaschee	79	Hirsegericht	100	Weizengericht	85	Essig aus naturreinem Apfelsaft	127
Fleischküchlein	79	Hirseküchlein im Ofen	100			Gurkensalat	128
Küchenpastetli	80	Hirsekugeln	90	Grüne Gemüse		Karottensalat	132
Makkaroniauflauf	81	Hörnli, geröstete	89	Wegweisung	113	Kohlsalat	128
Omeletten, gefüllte	80	Hörnli mit Kartoffeln	87	Blumenkohl	124	Radieschensalat	131
Restenwürstchen im Ausbackteig	82	Hörnli mit Kapuzinerklöße	105	Blumenkohl, gebacken (gratiniert)	125	Randensalat roh	132
		Käsebrei	101	Bodenkohlrabi mit Kartoffeln und Speck	124	Rettichsalat	131
		Käsegötzen	102	Bohnen	116	Rotkrautsalat	128
		Käseomeletten	107	Bohnen, gedörrte	116	Rübensalat	130
		Käseschnitten	101	Brennesseln	114	Salatsauce	127
		Käseschnitten im Ofen	102	Fenchel, gedämpft	120	Sauerkrautsalat	132
		Krautspätzli	86	Gemüse, gemischte	126	Sauerkrautherstellung	208
		Kugeln, verbrühte	110	Gewürzpflanzen, einheimische	33	Selleriesalat	130
		Mais mit Konfitüre	93			Tomaten, roh gefüllt	129

Tomatensalat	129	Halbäpfel	147	Kalte Puddinge und Crèmen		Mangoldwähe	179
Weißkabissalat	128	Heidelbeerkompott	149	Wegweisung	165	Nidelwähe	178
Gekochte Salate		Heidelbeersturm	150	Crème, gebrannte	167	Nußbrot	183
Bohnensalat	133	Holunderbeerkompott	149	Grießköpfchen	165	Pomeranzenbrötli	190
Gemischter Salat mit Reis	134	Karamelbirnen	148	Hirseköpfchen	166	Rhabarberwähe	176
Gemischter Salat mit Hörnli	134	Kirschenkompott	149	Maisköpfchen	165	Rosinenhöckli	190
Kartoffelsalat	132	Kirschensturm	150	Reisköpfchen	166	Rübensorte	184
Randensalat	133	Obst, gedörrtes	149	Schokoladecrème	167	Schokoladenmakronen	189
		Rhabarberkompott	150	Schokoladenflammeri	166	Schwabenbrot	187
		Zwetschgenkompott	149	Vanillecrème	168	Spinatwähe	180
Kartoffeln:						Teig, geriebener, 1. Art	173
Wegweisung	135	Rohe Fruchtspeisen		Saucen		Teig, geriebener, 2. Art	174
Bratkartoffeln	136	Wegweisung	151	Wegweisung	169	Totenbeinli	188
Kartoffeln, gebratene, mit Käse	136	Apfelmus, rohes	152	Buttersauce	169	Wähenteig	174
Kartoffeln im Ofen	138	Birchermus	151	Grundsauce, weiß	169	Zwetschgenwähe	176
Kartoffeln in der Schale	135	Früchte, gemischte	154	Holländische Sauce	170	Zwiebelwähe	179
Kartoffeln in Sauce	137	Haferflockenrohseife, verbilligte Art	153	Mayonnaise	170	Hefengebäcke	
Kartoffeln mit Tomaten	141	Quark mit Früchten	152	Quark als Beigabe zu gekochten Kartoffeln	171	Wegweisung	191
Kartoffeln nach Freiburger Art	137			Sparmayonnaise	171	Birnbrot	191
Kartoffelpfluten	139	Belegte und «gestrichene» Brötchen		Tomatensauce	169	Brot	191
Kartoffelpitte	140	Wegweisung	155	Vanillemilch	172	Dampfnudeln	194
Kartoffelstock	138	Brötchen, belegte	155	Weinsauce	172	Eierzopf	193
Kartoffelwürstchen, 1. Art	139	Brötchen, «gestrichene»	156			Gugelhopf	195
Kartoffelwürstchen, 2. Art	140	Quark als Brotaufstrich	156	Brot, Kuchen, Torten und kleines Backwerk		Streußelkuchen	193
Kümmelkartoffeln	141			Wegweisung	173	Getränke	
Maluns mit Kartoffeln	142	Aufläufe und warme Puddinge		Albertbiskuits	187	Wegweisung	197
Ofenguck	135	Wegweisung	157	Anisstengeli	186	Holderlimonade	199
Hülsenfrüchte		Brotauflauf	159	Apfelkuchen	175	Kaffee	197
Wegweisung	143	Brotschnittenpudding	162	Apfelwähe	174	Kakao	197
Böhnchen in Rahmsauce	143	Fruchtbettelmann	163	Birnel-Cakes	183	Kräutertee	198
Erbsenbrei	144	Grießauflauf	157	Biskuittorte	181	Süßmost	199
Kastanien, gedörrte, 1. Art	145	Grießpudding	160	Dörrbirnenwähe	177	Tee von Bergkräutern	198
Kastanien, 2. Art	145	Hirseauflauf	161	Haferflockenbiskuits	188	Haltbarmachen von Fleisch, Obst und Gemüsen	
Kastanien, gekochte	145	Hirsepudding	161	Hirsebiskuits	188	Wegweisung	201
Kastanien mit Rotkraut	146	Kastanienauflauf	160	Kabiswähe	181	Gelee von Johannisbeeren	
Linsen	144	Maisauflauf	157	Kartoffeltorte	184	Himbeeren, Brombeeren	
Obst- und Beerenkompotte		Maisauflauf mit Äpfeln	158	Käsewähe	178	Berberitzen, schwarzem und rotem Holunder	202
Wegweisung	147	Maispudding	160	Kräbels	185	Himbeersirup nach dänischer Art	205
Apfelmus	149	Quarkauflauf	159	Linzertorte	182		
Apfelstückli, saure	148	Reisauflauf	158	Linzerschnitten	189		
Apfelstückli, süße	148	Reisauflauf mit Äpfeln	158	Mailänderli	185		
Birnschnitze	148	Rhabarberauflauf	162	Mandelringe	186		

Konfitüre von Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, entsteinten Kirschen, Pflaumen, Aprikosen, Zwetschgen	201
Rhabarber mit Erdbeeren	202
Sirup von Johannisbeeren, Himbeeren, Holunder	204
Quittengelee, Apfelgelee	203
Quittenkonfitüre	202
Quittenpasta	204

Sterilisieren und Dörren

Wegweisung	205
Bohndörren	207
Bohnen 1. und 2. Art	207
Dörren verschiedener Gemüse und Küchenkräuter	207
Kochendeinfüllen von Obst und Beeren	206
Offensterilisieren von Beeren	205
Sauerkraut-Herstellung	208
Sterilisieren von unvergorenem Birnen-, Apfel- und Beerensaft	206

Butter, Fette und Öle

Wegweisung	209
Butter einkochen	209
Fettmischung 1. Art	210
Fettmischung 2. Art	210
Fettmischung 3. Art	210
Schweinefett (Schmer) oder Rindsnierenfett	209

Alphabetisches Inhaltsverzeichnis

A	Nr.	Brot aus Vollkornmehl	211
Albertbiskuits	208	Brotauflauf	172
Anisstengeli	205a	Brotauflauf mit Käse	172
Apfelgelee	216d	Brötchen belegte	170
Apfelkuchen	192	Brötchen «gestrichene»	170a
Apfelküchlein	108	Brotschnittenpudding	175
Apfelmus	162	Brotsuppe geröstet	21
Apfelmus rohes	167b	Brotwürfel, dän.	94
Apfelomeletten	99	Buchweizengericht	88
Apfelrösti	96	Butter einkochen	221
Apfelschnitten	92	Buttersauce	182
Apfelstückli saure	160	Buttersuppe	17
Apfelstückli süße	160a		
Apfelwähe	191	C	
		Crème gebrannte	180
B		D	
Beefsteaks	33	Dampfnudeln	211d
Beefsteaks gehackt	39a	Dörren verschiedener	
Birchermus	167	Gemüse und Küchenkräuter	220a
Birnbrot	211a	Dörrbirnenwähe	194
Birnel-Cakes	201a		
Birkenkaramel	161	E	
Birnenschnitze	160a	Eiergerstensuppe	15
Biskuittorte	200	Eierhaber	97
Blättersalate	129a	Eierkutteln	101
Blumenkohl	127	Eierschnitten	91
Blumenkohl gebacken	127a	Eiertünkli	93
Blumenkohlsuppe	11a	Eierzopf	211b
Bodenkohlrabi	126	Einlaufsuppe	16
Bohnen	113	Erbsenbrei	154
Bohnen, gedörrte	113a	Erbsensuppe	23
Bohnen dörren	220	Erdbeerschnitten	92
«Böhnchen» gedörrte		Essig-Zubereitung	128a
in Rahmsauce	153		
Bohnensalat	140	F	
Bohnensuppe	22	Fasnachtküchlein	107
Bratkartoffeln	143	Fenchel gedämpft	119a
Bratwürste	45	Fettmischungen, 1., 2., 3. Art	222
Brennesseln	110b	Fische gekocht	64
Brennesselsuppe	12		

Fische gebacken	65	Haferflockenrohspeise	168	Kartoffeln im Ofen	147	Kümmelkartoffeln	150
Fische gebraten	65a	Hafersuppe	20	Kartoffeln in Sauce	146	Kutteln	55
Flädli- und suppe	4	Halbäpfel	159	Kartoffeln n. Freiburger Art	145		
Fleischbrühe	2	Haltbarmachen		Kartoffeln gebraten mit Käse	144	L	
Fleischhaschee	58	von Fleisch,		Kartoffeln mit Tomaten	151	Lauchsuppe	9
Fleischkugeln	41	Obst und Gemüse		Kartoffelpitte	149b	Lauch mit Kartoffeln	117a
Fleischküchlein	59	siehe Seite 203		Kartoffelpfluten	148a	Lauch in Sauce	119
Fruchtbettelmännchen	176	Hefeteig	190	Kartoffelsalat	138	Lauch gedämpft	122
Früchte gemischt	169	Heidelbeerkompott	164	Kartoffelstock	148	Lattich gedämpft	122
		«Heidelbeersturm»	166	Kartoffelsuppe grüne	10	Leber geschnetzelt	52
G		Himbeerschnitten	92	Kartoffelsuppe braune	19c	Leberknödel	54
Gelee: Johannisbeeren,		Himbeersirup dänische Art	217a	Kartoffeltorte	203	Leberplätzchen	53
Himbeeren, Brombeeren,		Hirn in Sauce	56	Kartoffelwürstchen 1. Art	149	Linsen	155
Berberitzen, schwarzer		Hirseauflauf	174b	Kartoffelwürstchen 2. Art	149a	Linsensuppe	23
und roter Holunder	216c	Hirsebiskuit	208a	Karottensalat	134	Linzerschnitten	209a
Gemüsebrühe	1	Hirsebrei	70	Käsebrei	89	Linzertorte	201
Gemüse gemischt	128	Hirsegericht	88	Käsegötzen	90b	Lungenragout	51
Gemüsereissuppe	7	Hirseköpfchen	177a	Käseomeletten	99a		
Gemüsesuppe gebunden	8	Hirseküchlein im Ofen	87	Käseschnitten	90	M	
Gerstengericht	86	Hirsekugeln	72	Käseschnitten im Ofen	90a	Mailänderli	204
Gerstensuppe gebundene	13	Hirsepudding	174a	Käsesuppe braune	19a	Mais mit Konfitüre	76a
Gerstensuppe		Hirsesuppe	15	Käsewähe	196	Mais mit Tomaten	77
mit Schweinefleisch	46	Holländische Sauce	184	Kastanien gekochte	156	Maisauflauf	171
Goldwürfelisuppe	5	Holunderkompott	164	Kastanien gedörnte	157	Maisauflauf mit Äpfeln	171a
Grießauflauf	171	Holderlimonade	215a	Kastanien gedörnt 2. Art	157a	Maisbrei	76
Grießbrei	70	Hörnli geröstete	69a	Kastanien mit Rotkraut	158	Maisköpfchen	177
Grießköpfchen	177	Hörnli mit Kartoffeln	68	Kastanienauflauf	173	Maispudding	174
Grießkugeln	72	Huhn im Reiserand	57	Kefen mit Brotschnitten	127b	Maisschnitten	78
Grießschnitten	71			Kirschenkompott	164	Maissuppe	14
Grießsuppe	6	K		«Kirschensturm»	166	Makkaroniauflauf	62
Grießsuppe geröstete	20a	Kabis	115	«Kochend» einfüllen	218b	Makkaroni mit Kartoffeln	68
Grießpudding	174	Kabis mit Äpfeln	115a	Kohl gefüllt	40	Makkaroni n. Mailänderart	68a
Grundsauce weiße	182	Kabis mit Kartoffeln	117	Kohl mit Speck	116	Maluns mit Kartoffeln	152
Gugelhopf	211e	Kabiswähe	199	Kohl mit Sauce	118	Mandelringli	206
Gulasch	32	«Kaffee»	212	Kohlrabi in Sauce	121	Mangold	110
Gurkensalat	131	Kakao	213	Kohl- und suppe	9	Mangold überschmelzt	110a
		Kalbsbraten im Ofen	27	Konfitüre	216	Mangoldblätter gefüllt	111
H		Kalbsbrust gefüllt	49	Kräbeli	205	Mangoldwähe	197a
Hackbraten	38	Kalbfleisch geschnetzelt	31	Kräutersuppe	12	Maße und Gewichte	
Haferbrei	73	Kalbsherz geschnetzelt	31	Kräutertee	214	Siehe Seite 35	
Haferflocken geröstet	74	Kalbskoteletten	50a	Krautstiele im Ofen	124	Mayonnaise	185
Haferflockenbiskuit	208a	Kalbsplätzchen paniert	50	Krautstiele überschmelzt	124a	Mehlsuppe geröstet	19
Haferflockenküchlein	75	Kalbsragout	43	Krautwickel	39	Minestra	24
Haferflockenküchlein		Kapuzinerklösse	95	Küchenpastetli	61		
im Ofen	75a	Kartoffeln in der Schale	141	Kugeln verbrühte	106		

N		Reispfannkuchen	85	Schokoladencreme	179	Tomatensalat	132
Natronringli	104	Reissuppe	13	Schokoladenflammeri	178	Tomatensauce	183
Netzbraten	38a	Restenwürstchen		Schokoladenmakronen	209b	Tomatensuppe	11a
Nidelwähe	195	im Ausbackteig	63	Schwabenbrot	207	Totenbeinli	209
Nieren geschnetzelt	52	Rettichsalat	135	Schweinefett Rindsnierenfett	221a	Türkenmaluns	79
Nudeln mit Salbei	68b	Rhabarberauflauf	174c	Schweinsbraten	42		
Nußbrot	201b	Rhabarber mit Erdbeeren	216a	Schweinefleisch geraucht	46	V	
		Rhabarberkompott	165	Schweinskoteletten	50a	Vanillecrème	181
		Rhabarberschnitten	92	Schweinspfeffer	44	Vanillemilch	188
O		Rhabarberwähe	193	Schweinsragout braun	43		
Obst gedörertes	163	Rindsbraten geschmort	26	Selleriesalat	134a	W	
Ofenguck	142	Rindsbraten im Ofen	27	Sirup von Johannisbeeren,		Wegweisungen	
Omeletten	98	Rindfleisch gekocht	25	Himbeeren, Holder	217	siehe Seite 27–35	
Omeletten mit Äpfeln		Rindfleisch geschnetzelt	31	Spaghetti mit Tomaten	69	Weinsauce	187
oder Rhabarber	99	Rindfleisch im Saft	36	Sparmayonnaise	185a	Weizengericht	66
Omeletten mit Käse	99a	Rindfleisch mit Kartoffeln	48	Spätzli	67		
Omelettes soufflées	100	Rindfleisch mit Reis	37	Spätzli mit Mangold	67a	Z	
		Rindfleischplätzchen		Spätzli mit Spinat	67a	Zwetschgenkompott	164
P		in Rahmsauce	35	Spätzlisuppe	18	Zwetschgenwähe	193a
Polentaschnitten	78a	Rindfleischvögel	30	Spiegeleier	103	Zwiebelsuppe braune	19b
«Pomeranzenbrötchen»	210	Risotto	81a	Spinat	110	Zwiebelsuppe weiße	11
		Roastbeef	34	Spinatsuppe	12	Zwiebelwähe	197
Q		Rosinenhöckli	209c	Spinat überschmelzt	110a	Zucchetti mit Kartoffeln	
Quark als Beigabe zu		Rotkraut	115	Spinatwähe	198	und Tomaten	127c
gekochten Kartoffeln	186	Rüben gedämpft	114	Sterilisieren	218	Zuckererbsen (Kefen)	112
Quark als Brotaufstrich	170b	Rübensalade	202	Sterilisieren offen Beeren	218a		
Quark mit Früchten	167a	Rübensalat	134	Sterilisieren von			
Quarkauflauf	171c	Rühreier	102	unvergorenem Birnen-,			
Quittengelee	216d			Apfel- und Beerensaft	219		
Quittenkonfitüre	216b	S		Streußelkuchen	211c		
Quittenpasta	216e	Salat mit Hörnli	140b	Stufato	29		
		Salat mit Reis	140a	Süßmost	215		
R		Salat von Kohl,					
Räben in Buttersauce	125	Kabis und Rotkraut	130	T			
Radieschensalat	135a	Salatsauce	129	Tee von Bergkräutern	214a		
Randensalat roh	136	Sauce holländische	184	Teemischungen			
Randensalat gekocht	139	Sauerbraten	28	siehe Seite 34			
Reis mit Äpfeln	84	Sauerkraut	120	Teepflanzen einheimische			
Reis mit Gemüsen	83	Sauerkrautsalat roh	137	siehe Seite 34			
Reis geschwitzt	81	Sauerkraut Herstellung	220b	Teig gerieben 1. Art	189		
Reis mit Kohl	82	Schafffleisch mit		Teig gerieben 2. Art	189a		
Reis mit Lauch	82	Kartoffeln und Gemüsen	48	Teig mit Hefe	190		
Reisauflauf	171b	Schafvoressen im Reiserand	47	Teigwarensuppe	3		
Reisauflauf mit Äpfeln	171a	Schenkeli	105	Tomaten gedämpft	123		
Reisbrei	80	Schlupfküchlein	109	Tomaten roh gefüllt	133		
Reisköpfchen	177a						



Suppen

Als Vorspeise können Suppen gut ersetzt werden durch Salate oder rohes Obst. Minestra, Hülsenfruchtsuppe oder Getreidesuppen können zusammen mit Vollbrot und Käse, Butter oder Salat als wertvolle Hauptmahlzeit dienen.

1 | Gemüsebrühe

Zutaten:

20g Fett

1 mittlere Zwiebel

¾kg verschiedene Gemüse

ca. 3 l Wasser

ca. 10g Salz

nach Belieben Knochen

Zubereitung:

Verschiedene, je nach Jahreszeit erhältliche Gemüse, wie Sellerie, Lauch, Kohl, wenig Kohlrabi und Rüben, Räben, Bohnen oder Erbsli usw. werden beputzt, gewaschen und in Vorlegestücke geschnitten. Die in Stücke geschnittene Zwiebel wird im Fett hellbraun geröstet, die Gemüse und Knochen werden dazu gegeben, mit kaltem Wasser aufgefüllt, gesalzen und ca. 1 Stunde leise gekocht. Die Gemüsebrühe wird an Stelle von Fleischbrühe zu Suppen und Saucen verwendet.

Die Gemüse können, wenn in guter Qualität, noch heiß, hübsch auf eine Platte geordnet und, mit einer weißen Grundsauce übergossen, serviert werden.

2 | Fleischbrühe

Zutaten:

3–4 l Wasser
Knochen und evtl. anderes zum Fleisch erhaltenes Beigewicht
1 Zwiebel
25 g Salz
nach Belieben Thymian
½ kg Rindfleisch (Rippstück, Bauchriemen, Schwanzfeder, Hohrücken)
1 Sellerie
1 Lauchstengel
Kohl, Kohlrabi usw.
zum Abschmecken Basilikum

Zubereitung:

Die mit dem Fleisch erhaltenen Knochen und allfälliges Beigewicht, wie z. B. Leber oder Milz werden mit dem kalten Wasser, der Zwiebel und dem Thymian-Zweiglein auf das Feuer gesetzt und langsam zum Kochen gebracht. Wenn das Wasser kocht, gibt man die Gewürze und das Fleisch hinein und läßt das Fleisch mit der Flüssigkeit etwa 2½ Stunden sehr langsam kochen. Jedes Kilogramm Fleisch mehr erfordert ½ Stunde mehr Kochzeit. 30–40 Minuten vor dem Anrichten gibt man das beputzte, ganz gelassene Gemüse hinein. Einige braunedörnte, mitgekochte Erbsenschalen oder eine braune Brotrinde machen die Suppe dunkler. Vor dem Anrichten werden das Fleisch und die Gemüse aus der Suppe genommen; die Suppe wird, wenn nötig, entfettet, mit Basilikum abgeschmeckt, über feingeschnittene Tünkli und Schnittlauch angerichtet und heiß serviert.

Bemerkung:

In den Monaten, in denen die obgenannten Gemüsezugaben fehlen, kann der Suppe der Gemüsegeschmack durch Beifügen von 1–2 Löffeln getrocknetem Gemüse und Küchenkräutern gegeben werden. Siehe Nr. 220a.

3 | Teigwarensuppe

Zutaten:

1½ l Fleischbrühe oder Gemüsebrühe
50 g Teigwaren (Buchstaben, Sternli, Eiergerste, Fideli usw.)
Petersilie, Schnittlauch

Zubereitung:

Die fertige Fleisch- oder Gemüsebrühe wird aufgeköcht, die Teigwaren werden beigefügt und je nach Art 7–15 Minuten gekocht. Die Suppe wird über fein geschnittenes Grünes angerichtet. An Stelle von Teigwaren können auch Resten von Omeletten, fein geschnitten, als Suppeneinlage verwendet werden.

4 | Flädli-suppe

Zutaten:

50 g Ruchmehl
Milch und Wasser
½–1 Ei
Salz
20 g Fett
1½ l Fleisch- oder Gemüsebrühe
Petersilie oder Schnittlauch
Majoran in den Omelettenteig

Zubereitung:

Aus Mehl, Milch, Wasser, Ei und Salz wird ein gewöhnlicher Omelettenteig zubereitet, der zu dünnen Omeletten gebacken wird. Nachdem diese etwas ausgekühlt sind, werden sie in feine, 5 cm lange Streifen geschnitten, mit dem fein geschnittenen Grün in die Suppenschüssel gegeben und kurz vor dem Essen mit der kochenden, abgeschmeckten Fleisch- oder Gemüsebrühe übergossen.

109 | Schlupfküchlein

Zutaten:

3 Eier
100 g Zucker
1 Prise Salz
3 g Zimt oder ½ Zitrone
4 Eßlöffel Rahm süß und
4 Eßlöffel Rahm sauer
30 g Butter
400–450 g Ruchmehl
Backfett
Zucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Die Eier und der Zucker werden etwa 20 Minuten gerührt und dann mit den Gewürzen, dem Rahm und der flüssig gemachten Butter gut vermischt. Zuletzt zieht man das gesiebte Mehl darunter und knetet alles zu einem festen, aber noch feuchten Teig. Man wallt diesen ½ cm dick aus, schneidet davon 6 bis 7 cm breite Riemen und daraus längliche, schräge Vierecke. Diese werden in der Mitte mit einem kleinen Einschnitt versehen, durch welchen eines der Enden gezogen wird. Die Küchlein werden in heißem Fett schwimmend goldgelb gebacken, abtropfen gelassen und mit etwas Zucker bestreut.

Grüne Gemüse

Bei der Vorbereitung der Gemüse soll darauf geachtet werden, daß möglichst wenig der wertvollen Nährstoffe, welche sich in den Gemüsen in leicht löslicher Form befinden, verloren gehen.

Die Gemüse werden gründlich, aber rasch gewaschen. Die für Rohkost bestimmten Gemüse werden 1 Stunde in Salzwasser gelegt (auf 1 l Wasser 1 gestrichener Eßlöffel Salz).

Die Gemüse werden je nach ihrer Beschaffenheit geschält oder ungeschält, ganz oder zerkleinert, dann gedämpft oder in wenig kochendem Salzwasser kurz abgewellt.

Bei dem Abwelen der Gemüse gehen *immer* Nährstoffe in das Wasser über. Um diese nicht verloren gehen zu lassen, soll das Abwellwasser zu einer passenden Suppe oder zum Fertigmachen der Gemüse benutzt werden.

110 | Spinat oder Mangold

Zutaten:

1 kg Spinat oder Mangold
2 l Wasser
20 g Salz
30 g Fett
1 kleine Zwiebel
30 g Ruchmehl
¼ l Milch oder ⅓ l Milch und ⅓ l Spinatwasser
Salz
2 Eßlöffel Rahm
zum Abschmecken Estragon und Ysop

Zubereitung:

Die Hälfte der erlesenen und gut gewaschenen Spinatblätter wird in das kochende Salzwasser gegeben, einmal aufgekocht, herausgezogen und ausgedrückt. Das Abwellwasser wird wieder zum Sieden gebracht. Dann wird mit der zweiten Hälfte der Spinatblätter gleich verfahren wie mit der ersten. Das Fett wird warm gemacht. Das Mehl und die fein geschnittene Zwiebel werden darin geschwitz, mit Milch und Spinatwasser abgelöscht und gesalzen. Die dickliche Sauce wird etwa 10 Minuten leise gekocht. Kurz vor dem Essen wird

ten, kurz für sich gedämpft und lagenweise mit den fertig gebratenen Kartoffeln und dem Käse angerichtet werden.

152 | Maluns mit Kartoffeln

Zutaten:

1 kg Kartoffeln
Wasser nach Bedarf
Salz
350 g Ruchmehl oder 170 g Mehl und 170 g Gersten- oder Maismehl
80–100 g Fett

Zubereitung:

In der Schale gedämpfte Kartoffeln werden geschält, erkalten gelassen und an der Bircherraffel gerieben. Hernach vermischt man sie tüchtig mit dem nötigen Salz und dem Mehl. In einer Eisenpfanne wird das Fett heiß gemacht. Der Kartoffelkloß wird hineingegeben und so lange gewendet und zerkleinert, bis sich kleine, bräunliche Ribeli gebildet haben.

Hülsenfrüchte

sind besonders reich an Eiweiß, verlangen aber richtige Zubereitung und richtiges Würzen.

153 | «Böhnchen» in Rahmsauce

Zutaten:

400 g Böhnchen gedörrte
Einweichwasser
Kochwasser
nach Belieben 1 Speckschwarte
1 kleine Zwiebel, 1 Stück Sellerie
30 g Fett
40 g Ruchmehl
⅓ l Wasser oder 1 Tasse Milch
Salz
zum Abschmecken 3 Eßlöffel sauren Rahm oder 1 Eßlöffel Essig
1 Zweiglein Bohnenkraut

Zubereitung:

Die Böhnchen werden erlesen, gewaschen und ca. 12 Stunden in weiches Wasser eingelegt. Das Einweichwasser wird abgossen und kann zu Reinigungszwecken verwendet werden. Die Böhnchen werden in weichem Wasser mit einer Speckschwarte, einer kleinen Zwiebel und der Sellerie in 1½–2 Stunden weichgekocht. Das Mehl wird im Fett durchgeschwitzt, mit Milch oder Wasser abgelöscht, mit Salz, saurem Rahm oder Essig und Bohnenkraut abgeschmeckt und ca. ¼ Stunde kochen gelassen. Die Böhnchen werden aus dem Kochwasser gezogen und in der Sauce gut aufgekocht.

154 | Erbsenbrei

Zutaten:

350g Erbsen
Einweichwasser
Salz
30g Fett
1 große Zwiebel
200g Kartoffelpüree oder 30g Ruchmehl
Bohnenkraut
zum Abschmecken $\frac{3}{4}$ Tassen Milch
Salz

Zubereitung:

Die Erbsen werden erlesen, gewaschen, 24 Stunden eingeweicht und mit dem Einweichwasser und dem Bohnenkraut weichgekocht, gesalzen. Nachdem die Erbsen durch ein Sieb gestrichen, werden sie zu der gut geschwitzten Zwiebel und dem Kartoffelpüree gegeben. Wird Mehl verwendet, wird dieses mit den Zwiebeln geschwitz. Der Brei wird mit Milch abgeschmeckt und unter gutem Rühren aufgekocht.

155 | Linsen

Zutaten:

300g Linsen
Einweichwasser
nach Belieben 1 Stück Speckschwarte
1 kleine Zwiebel, 1 Stück Lauch, Bohnenkraut
15g Fett
20g Ruchmehl
 $\frac{1}{3}$ l Wasser
Salz
 $\frac{1}{2}$ Tasse Milch oder sauren Rahm
zum Abschmecken Petersilie und Basilikum

Zubereitung:

Die Linsen werden erlesen, gewaschen und ca. 12 Stunden in weiches Wasser eingelegt. Dann werden sie mit dem Einweichwasser, der Speckschwarte, dem Lauch und der Zwiebel weichgekocht. Das Mehl wird im Fett gut durchgeschwitzt, mit Wasser abgelöscht, mit Salz, saurem Rahm oder Milch ca. $\frac{1}{4}$ Stunde kochen gelassen. Die Linsen werden in der Sauce gut aufgekocht und mit Petersilie und Basilikum abgeschmeckt.

156 | Gekochte Kastanien

Zutaten:

1 kg frische Kastanien
 $\frac{3}{4}$ l Salzwasser

Zubereitung:

Die gewaschenen Kastanien werden vom Käppchen aus über die beiden Seitenkanten und die hohe Wölbung eingeschnitten, so daß die Schnittlinien an der Spitze zusammentreten. Dann werden sie in Salzwasser weichgekocht, verdampfen gelassen und mit süßer Butter zu Kaffee, Milch oder Tee serviert.

157 | Gedörrte Kastanien

Zutaten:

500g Kastanien
40g Butter
5g Salz
 $\frac{3}{4}$ l Wasser

Zubereitung:

Die Kastanien werden während der Nacht eingelegt, von den braunen Häutchen befreit, dann mit dem Wasser, dem Salz und der Butter gut zugedeckt weichgekocht. Gedörrte Kastanien können mit Rotkraut oder Rosenkohl serviert werden.

157a | Gedörrte Kastanien 2. Art

Zutaten:

500g Kastanien
Einweichwasser
nach Belieben 30g Fett
40g Zucker
1 l Wasser
1 Prise Salz
zum Abschmecken 3–4 Eßlöffel Rahm

Zubereitung:

Die Kastanien werden ca. 12 Stunden eingelegt und von den braunen Häutchen befreit. Der Zucker wird im Fett geröstet, mit 1 Liter Wasser abgelöscht und aufgekocht. Die Kastanien werden in die-