

**Zeitschrift:** Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis  
**Band:** 28 (1906)  
**Heft:** 22

**Anhang:** Koch- & Haushaltungsschule : hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung

### **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:** 15.03.2025

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

# Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Nr. 6.

Juni 1906

## Küchenpraxis im Sommer.

Wenn auch durch Gaskocher und Petroleumherde der Hausfrau manche schätzenswerte Hilfe in der Küche geboten wird, so kommen doch Zeiten, wo ihr ein erhöhtes Zeiterparungssystem wünschenswert erscheint. Besonders in der Sommerhitze ist ein Alleinschalten am Kochherd für ungeübte und ungewohnte Hände sehr lästig. Durch zweckmäßige Einteilung der Arbeit und besonders durch Vorarbeit ist ja manche Erleichterung zu schaffen. Vor allem muß man schon am vorhergehenden Tage genau wissen, was gekocht werden soll. Da, wo eine Suppe stets verlangt wird, helfen im Sommer Kaltschalen gut aus. Sie werden am Abend vorher zusammengestellt und müssen über Nacht in einen Steintopf gegossen und in einem Napf mit Wasser oder in dem Eisschrank kühl gestellt werden. — Gute Tassenbouillon, die mit Eigelb abgezogen wird, gewinnt man bekanntlich aus Liebig's Fleischextrakt und kochendem Wasser. Brühe von Maggis Bouillonkapseln helfen als Ersatz warmer Suppen rasch aus, da sie nur in kochendem Wasser aufgelöst zu werden brauchen. — Alle dicken und Hülsenfruchtsuppen sind natürlich im Sommer, da sie den Magen beschweren und das Blut erhitzen, zu vermeiden.

Man kann sich die Arbeit beim Kochen sehr erleichtern, wenn man abends schon alles vorbereitet. Gemüse, z. B. Spargel, Karotten und Schwarzwurzel werden gepuht. In nassen Tüchern und nassem Sand hält sich sogar gepuhter Spargel gut über Nacht. Karotten schüttet man nach dem Puhen in Milch, die halb mit Wasser versetzt wird. Die Karottchen werden dann beim Gebrauch nur abgewaschen und mit Wasser aufgesetzt.

Mancherlei Abwechslung bieten die schnell zu bereitenden Konserven, die jetzt ja überall gut und billig zu haben sind und gut aus-  
helfen können. — Im Sommer ist als einfache süße Speise öfters ein

Flammeri mit Fruchtsoße oder geschmortem Obst als Erfrischungsgericht zu reichen, den man tags vorher fertig stellt und der wenig Mühe macht. — Fleischbrühe kann auch selbst in der größten Hitze 24 bis 48 Stunden aufgehoben werden, wenn man sie in einen irdenen Topf gießt, der luftdicht, mit Blase oder Pergamentpapier, verschlossen wird und nach dem Erkalten in dem Eisschrank oder dem Keller aufzubewahren ist. — Koteletts lassen sich ebenfalls abends vorher herrichten, auch sogar panieren, nur brauche man die Vorsicht, jedes Kotelett in ein frisches Kohlblatt zu wickeln, sie in einen Topf zu packen und zuzudecken. Am andern Tage sind sie nur in die kochende Butter zu legen und zu braten.

Sehr ratsam ist es, bei Mehrarbeit im Haushalt einen größeren Braten tags vor dem Gebrauch anzubraten und am Gebrauchstage selbst fertig zu machen. — Eine gute kalte Reisspeise genügt auch zu etwas festlicherem Menu als Nachtisch. In Zucker geschmorte Kirschen oder Johannisbeeren werden mit dem in gesüßter Vanillemilch steifgekochten Reis schichtweise in Glasschalen getan. Die Speise wird über Nacht in Eis oder kaltes Wasser gestellt und am andern Mittag als Nachspeise gereicht. — Kaffee-Extrakt, der nach Belieben mit kochendem Wasser verdünnt wird, erleichtert das Bereiten des Kaffees sehr, was besonders am Morgen erwünscht sein wird. Auch Coulis oder Kraftsaucen kann man vorrätig halten und bei Gebrauch zur Saucebereitung sofort verwenden.

Eierspeisen sollte man im Sommer recht häufig geben, da sie schnell herzustellen, sättigend und nahrhaft sind. — Alle schweren, fetten, starkgewürzten Speisen vermeidet man gern im Sommer und junge Gemüse, Salate, besonders grüne, Obst, Kalkschalen, rote und andere Grützen mit Fruchtbeisatz, leichte Fleischkost, wie Kalbskoteletts, Schnitzel, Geflügel, Hammelrippchen, frische Fische u.s.w. werden lieber auf den Küchenzettel gesetzt. — Frische Milch versäume man nicht nach dem Aufkochen durchzuseihen und entweder auf Eis oder in ein Gefäß mit kaltem Wasser zu stellen. — Man darf bekanntlich Milch, Fleischbrühe und dergl. nicht in unglasierten Eisentöpfen oder Blechgeschirren stehen lassen, da sie darin leicht anziehen und verderben. — Email- und Porzellantöpfe sind zur Aufbewahrung geeigneter. — Für einzelne Damen oder kinderlose Ehepaare, die zeitweise ohne Mädchen wirtschaften müssen, gibt es nichts Praktischeres, als die konservierten Fleisch- und Gemüse-Gerichte, Suppen, Frikassées und Saucen, die jetzt in allen einschlägigen Geschäften preiswert zu kaufen sind. Die Gerichte sind sehr schmackhaft und brauchen nur auf Gas oder Spiritus erwärmt und schnell angerichtet zur Tafel gegeben zu werden.

## Ein neues amerikanisches Tafelgericht.

In kalifornischen Restaurant ist es heute gang und gäbe geworden, Abalone = „Bhowder“, eine Art Suppe, Abalone = Suppe oder Abalone = Steak zu essen. Abalone = Schalen sind in allen Farben, gleich der Perlmutter, ausgelegt und sie weisen wie diese große Schönheit auf. Die Abalone = Muschelindustrie hat sich heute zu einer der wichtigsten geschäftlichen Unternehmungen entfaltet, die entlang der kalifornischen Küste angetroffen werden. In Port Firmin befindet sich eine große Brutstätte, die sich über einen halben Acre ausdehnt, und die Bewohner dieses Dorfes ernähren sich fast ausnahmslos von den Abalonefängen. Bis vor wenigen Jahren wurde die Muschel lediglich um ihrer Schale willen gefischt, die die Fabrikanten von Souvenirs teuer bezahlten. Erst die in den Vereinigten Staaten ansässigen Chinesen machten auf die vorzügliche Beschaffenheit des Fleisches aufmerksam, und der Handel lag bis dahin fast ausschließlich in den Händen der bezopften Söhne des Himmels. Wenn richtig zubereitet, gibt es wenige schmackhaftere Gerichte als überhaupt ein Abalone = Steak, und die Suppen und Bhowder werden von vielen Feinschmeckern jeder Fleischbrühe vorgezogen. Die Abalone = Industrie hat sich im Laufe weniger Jahre ganz außerordentlich gehoben, und so wurden im Jahre 1903 z. B. über 800,000 Pfund Fleisch und nahezu vier Millionen Abaloneschalen gewonnen. Im Großverkauf wird das Abalonefleisch mit fünf Cents für das Pfund gehandelt, aber das gleiche Gewicht von Schalen, die besonders gute Eigenschaften besitzen, bringt den erstaunlichen Preis von 150,000 Dollars.

### Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

**Einlauf = Lebersuppe.** Kalbsleber wird mit Rindsmark fein verwiegt oder durch die Maschine getrieben und je nach dem Quantum mit einigen Eiern und Mehl mit etwas Salz und einer kleinen Prise Pfeffer gut verrührt. Diese Masse läßt man durch ein Sieb oder eine Schaumkelle in die kochende Fleischbrühe einlaufen und aufkochen.

\*

**Geschmorte Kalbsbrust.** Die Kalbsbrust wird entleert, geklopft, zu schöner Form gebunden und mit heißem Wasser kurz überbrüht und abgetropft. In der Bratpfanne (oder irdenem Kochgeschirr) wird ein Löffel Fett mit etwas Speck heiß gemacht, das mit Salz und Mehl bestrichene Fleisch hineingetan und allseitig schön gelb angebraten, das

nötige Gewürz, einige Zwiebel- und Citronenscheiben und alsdann etwas heißes Wasser oder nach Belieben Bier hinzugefügt und unter zeitweiligem Begießen circa zwei Stunden langsam geschmort. Man gießt den Jus in ein anderes Pfännchen (behält etwas davon zurück), läßt ihn einkochen, oder falls er zu dick, verdünnt man ihn und kräftigt ihn mit etwas „Maggis Würze“. Nun rührt man etwas Fecule mit Wasser an, kocht es mit der zurückbehaltenen Flüssigkeit dicklich auf, glasiert das Fleisch damit, richtet es dann hübsch an, garniert mit Citronenscheiben und serviert den Jus extra dazu.

\*

**Rehkoteletten.** (Französische Art.) Die Rehkoteletten werden hübsch zugestukt, fein gespickt und nach Belieben über Nacht in folgende Beize gelegt: Weißwein, etwas Kirschwasser, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, Lorbeerblatt, ein Sträußchen Petersilie und einige Citronenscheiben. Nachdem die Koteletten abgetrocknet, werden sie in heißer Butter auf raschem Feuer angebraten, sobald sie weich sind, auf einer heißen Platte in die Wärme gegeben. In der zurückgebliebenen Butter wird etwas Mehl gelblich gedünstet, eine feingeschnittene Schalotte, etwas verwiegte Petersilie, sowie Salz und Pfeffer zugesetzt, alles mit der nötigen Beize und, wenn vorrätig, etwas Bratenjus 15 Minuten aufgeköcht, die Koteletten in die Sauce gegeben, durch und durch erhitzt und franzförmig angerichtet. Die Sauce noch eingekocht, mit einem Glößchen „Maggis Würze“ im Wohlgeschmack gehoben und die Koteletten damit maskiert.

\*

**Harlekinfleisch.** (Kaltes Gericht, sehr fein.) Man kocht 3 Kalbsfüße weich, gießt die Brühe durch ein Sieb. Ein 2 Kilo schweres Rinderschwanzstück wird gut geklopft und gespickt, so bunt als möglich, mit folgenden Zutaten: halbfingerlange Speckstreifen (wenn möglich Luftspeck) ebenso von gekochter Bökkelzunge, gelbe Rüben, sogenannte Pfälzer, grüne Essiggurken ganz dünne Würstchen. Man reibt das Fleisch mit Salz tüchtig ein, bis man denkt, daß es gut gewürzt sei und sticht hierauf mit scharfem spitzem Messer Löcher hinein — ganz durch — und schiebt die verschiedenen Stengelchen hinein. Alsdann umwinde man das Fleisch fest von allen Seiten mit feinem Bindfaden, damit nichts herausfällt und gebe es mit Zwiebel und Citronenscheiben, 1 Lorbeerblatt und 3—4 Gewürznelken in ein Casserolle mit zerlassener Butter und lasse es schön anbräunen. Hierauf wird die Kälberfußbrühe darüber geschüttet, das Fleisch mit festschließendem Deckel in den Ofen geschoben, wo man es 6—7 Stunden langsam ziehen, doch nicht kochen läßt (behufs dessen nicht stark heizen),

das Fleisch wird hierauf herausgenommen und zum Erkalten gestellt. Die Brühe, nachdem sie vollständig entfettet worden, läßt man mit Essig und Wein — sie darf warm ziemlich gewürzt schmecken — noch etwas einkochen und alsdann ebenfalls erkalten. Vor dem man's zu Tisch gibt, wird das Fleisch in Querscheiben geschnitten (damit die bunten Dinge recht sichtbar sind) und hübsch arrangiert, von der erstarrten Sülze werden hübsche Formen ausgestochen und die Schüssel damit garniert. Diese Speise sieht apart aus und schmeckt vorzüglich.

\*

**Taubenragout mit Reis.** Die Tauben werden gereinigt, in Wasser mit etwas Suppengrün ziemlich weich gekocht (das Wasser darf aber immer nur darüber zusammengehen). Alsdann zerlegt man sie und löst das Fleisch von der Brust ab. Mehl wird hellbraun mit Butter geröstet, nachher kommt ein wenig Schinken und eine kleine Zwiebel dazu, etwas Liebig's Fleischextrakt und das nötige Gewürz. Man läßt dies zusammen eine Weile kochen, bis es recht sämig ist, passiert alsdann die Sauce durch ein Sieb und legt die Taubenstücke hinein, läßt aber nur noch kurz mitkochen. Hierzu wird Reis als Reisrand gestürzt und das Fleisch samt Sauce in die Mitte gegeben.

Guter Reis, dazu passend. (Für 6 Personen.) 200 bis 250 Gramm Reis werden in heißem Fett (es braucht nicht Butter zu sein) samt einer feingeschnittenen Zwiebel ganz zartgelb gedämpft unter fleißigem Rühren. Hernach gieße man Fleischbrühe dazu, bis die Flüssigkeit darüber zusammengeht (hat man keine solche zur Verfügung, so genügt Wasser, in dem man Liebig's Fleisch-Extrakt gelöst hat, auch Bratensauce erfüllt denselben Zweck, die Speise sieht dann aber nicht so gut aus). Füge noch 1—2 Gewürznelken bei und das nötige Salz. Man stellt den Reis hierauf am besten in eine heiße Bratröhre oder in Ermangelung davon zugedeckt auf den heißen Herd und vermeide denselben zum Feuer zu setzen, da die Körner sonst nicht ganz bleiben. Ist die angegebene Flüssigkeit eingekocht, so muß sie unter vorsichtigem Aufrühren noch 1—2 Mal in gleichem Quantum erneuert werden, worauf der Reis gar sein wird, d. h. körnig aber weich. 10 Minuten vor dem Anrichten kommt ein Stück süße Butter dazu (stark hühnereigroß) und, wer es liebt, geriebenen Käse oder Tomatenpüree. (Bereitungszeit 30—40 Minuten.)

\*

**Spinat-Frösche.** Große schöne Spinatblätter werden sauber ausgelesen, gewaschen und nachdem die Stiele entfernt einen Moment in ziemlich warmes Wasser getaucht, man muß aber darauf achten, daß die Blätter dabei unverletzt bleiben. Zu gleichen Teilen Kalbfleisch

und zartes Schweinefleisch wird gehackt — wer es liebt, kann etwas Zwiebel darunter mischen — und gut gemengt mit dem nötigen Salz und Pfeffer. Auf jedes von den Spinatblättern wird nun von der Fleischfarce gestrichen, hierauf wird das Blatt gerollt, so daß ein kleines Würstchen entsteht und mit Faden leicht umwickelt. Ist Alles so vorbereitet, dann wird Butter heiß gemacht, die Würstchen sorgfältig darin gebräunt. Der Fond wird mit etwas Kartoffelmehl und einigen Löffeln Rahm und Fleischbrühe oder aufgelöstem Fleischextrakt aufgekocht und die Würstchen während 15 Minuten hineingegeben, nachdem die Wickelfäden zuvor entfernt worden. (Ist sehr kräftig.)

\*

**Berliner Pfannkuchen.** Zutaten: 500 Gramm Mehl, 100 Gr. gestoßenen Zucker, 1 Theelöffel Salz, 2 Eier, 15—20 Gr. Preßhefe, 125 Gramm frische süße Butter, 1—1½ Tassen Milch. Die Zutaten werden alle leicht angewärmt, hierauf wird in gewohnter Weise ein Hefenteig bereitet und kurz aber gut gearbeitet, bis er Blasen wirft. Er wird sodann einige Stunden zum Aufgehen in einem temperierten Raum aufgestellt (muß nochmal so hoch werden); macht man die doppelte Portion, dann ist es gut, ihn über Nacht stehen zu lassen. Ist er noch mal so hoch „gegangen“, so wird er auf einem mit Mehl bestäubten Teigbrett kleinfingerdick ausgewellt, mit einem in Mehl getauchten Glas Plätzchen ausgestochen und diese nochmals zum „Gehen“ 1 Stunde beiseite gestellt (dies gibt ungefähr 40—44 Plätzchen). Die Hälfte dieser Zahl wird nun am Rande leicht mit Wasser befeuchtet, in der Mitte mit ganz wenig Confitüre belegt (nicht zu flüssige darf hiezu verwendet werden) und jedes so behandelte Plätzchen wird mit einem leeren zugedeckt und leicht mit den Fingern ringsum angedrückt, damit sich die Kugel beim Backen nicht öffnet. Die Pfannkuchen werden schwimmend gebacken, in gutem Backfett, und müssen anfangs, bis sie in die Höhe gegangen, über mäßigem Feuer und erst später über gutem Feuer ausgebacken werden. Fertig, werden sie in Zucker und Zimmt gewälzt.

\*

**Erdbeer-Röllchen.** 1 Pfund Mehl, ½ Pfund Butter, 4 Eigelb, 45 Gramm gesiebter Kochzucker, 1 Messerspitze Salz und ¼ Liter saurer Rahm werden stark verrührt. Die Mischung wird eine halbe Stunde kalt gestellt, dann ausgerollt und in zwei Hälften geteilt; dabei belegt man die eine Hälfte mit eingemachten Erdbeeren, die andere Teigplatte schlägt man darüber und sticht nun mit einem Glase runde Kuchen ab; die Ränder werden fest zusammengedrückt und die Röllchen in kochendem Schmalz ausgebacken.

**Oblatenbeignets mit Himbeeren.** Hierzu bedarf man schöner Gartenhimbeeren, die man zuckert. Aus den Oblaten werden etwa 6 Centimeter lange Stücke von gleicher Breite geschnitten, die man in Wein taucht; auf ein Oblatenstück füllt man einen Löffel voll Beeren, klappt eine zweite Oblate darüber, wendet die Beignets in Ei und geriebener Semmel und bäckt sie in Butter zu schöner Farbe.

\*

**Compot-Corte.** Compot: 8—10 schöne gleich große Äpfel, 125 Gramm Zucker, abgeriebene Schale einer kleinen Citrone,  $\frac{3}{8}$  Liter leichter weißer Wein, 1 Glas Wasser. Guß: 150 Gramm feingestoßener Zucker, 150 Gramm nicht abgezogene, gestoßene Mandeln, 2—3 Eier, je nach Größe und einige Löffel Rahm. — Man schäle und halbiere die Äpfel, entferne das Kernhaus, koche Zucker, Wein und Wasser eine Zeit lang zusammen, füge sodann die Zitronenschale dazu, hierauf die Äpfel, die runde Seite nach unten, koche sie zugedeckt weich, lasse sie noch eine Weile stehen, bis zum Erkalten (wer er liebt, kann auch etwas Rosinen mitkochen). Rolle jetzt Mürb- oder Blätterteig dünn aus und belege ein Springblech damit, bis an den halben Rand hinauf. Fülle alsdann das Compot sorgfältig hinein und erst wenn alles gebacken ist, kommt der Guß darüber, wozu man Zucker, Mandeln und die ganzen Eier tüchtig gerührt hat. Der Kuchen wird hierauf nur noch in den Ofen gestellt, bis der Guß schön goldbraun und zur leichten Kruste geworden ist. (Ist kalt und warm zu essen.)

\*

**Vanille-Stengel.** Zuthaten: 100 Gramm gestoßener Zucker, 125 Gramm Mehl, 125 Gramm süße Butter, der Inhalt eines kleinen Bäckchens Vanillezucker, 1 ganzes Ei. Die Butter wird zu Rahm gerührt, Zucker und Ei tüchtig damit verrührt und zuletzt kommt das Mehl darunter. Dieser Teig muß kalt gestellt werden vor dem Auswellen, er kommt auf ein mit frischer Butter bestrichenes Blech in Stengelchen geschnitten, 10 Ctm. lang und 2 Ctm. breit, so dünn ausgewellt wie ein Messerrücken. Die Stengel werden in wenigen Minuten knusperig gebacken (goldbraun), wer es besonders süß liebt, kann sie mit gezuckertem Eiweiß überpinseln. Sie müssen sehr rasch vom Blech entfernt werden, da sie sonst zerbrechen.

\*

**Mottenschuk.** Der überall vorkommende gelbblühende Steinklee bewährt sich vorzüglich. Man lege kleine Sträußchen des aromatisch duftenden Krautes in die von Motten heimgesuchten Schränke und Läden. Große Mengen von Waldmeisterheu sind ebenfalls ein vorzüg-



liches Mittel gegen Motten und haben die Pflanzen den Vorzug der Billigkeit und keinen so lästigen Geruch wie die künstlichen Mittel.

\*

**Rost-, Rotwein-, Cacao- und Chokolade-Flecke aus Wäsche zu entfernen, ohne dem Stoff zu schaden:** Rostflecken müssen möglichst vor der Wäsche entfernt werden, weil die Berührung mit Seife sie in der Zeugfaser befestigt. Man tropfe auf die Rostflecken etwas Zitronensaft, lege ein ziemlich feuchtes, reines Tuch darüber und plätze mit heißem Eisen rasch darüber weg. Frische Rostflecken bedürfen nur zwei Mal dieses Verfahrens, ältere Flecken muß man 6—8 Mal so behandeln, alsdann aber mit Erfolg. Ein anderes Verfahren ist: „Die Rostflecken in Citronensäure einzulegen und diese so oft zu erneuern, bis dieselben verschwunden sind, nur darf weder vor noch nachdem Seife angewendet werden, weil diese die Wirkung der Citronensäure aufhebt. — Die häßlichen Rotweinflecke entfernt man, indem man den betreffenden Gegenstand in kalte Milch einlegt. Sind die Flecke noch frisch, so genügen 24 Stunden, sind sie aber schon alt, so dauert das Verfahren länger und muß die Milch einige Mal erneuert werden. Nachher ist der Gegenstand mit der Wäsche nachzunehmen und zu behandeln, wie alles übrige. — Cacao- und Chokoladeflecke, welche sonst lange Zeit das Auge der Hausfrau ärgern, sind leicht zu entfernen, wenn man den betreffenden Gegenstand in kaltes Wasser einlegt, wennmöglich fließendes, ist dieses nicht zur Hand, so genügt es, einen Eimer unter den Wasserleitungshahn zu stellen. Das Wasser sollte aber 24—36 Stunden dazu und davon ab fließen, ununterbrochen, kürzere Dauer bleibt erfolglos. Wird das Wäschestück hernach mit der übrigen Wäsche nachgenommen und behandelt wie diese, so wird man erstaunt sein, wie spurlos die Flecken verschwunden sind.

\*

**Obstflecke aus Leinwand** kann man entfernen, indem man die Stelle einen Augenblick in siedende Milch hält.

\*

**Ein vorzügliches Pflaster** für alle Arten von Wunden, Entzündungen und kleinen Geschwüren kann man sich herstellen, indem man ganz frische, süße Butter, Harz und Wachs zerschmelzen läßt — alles zu gleichen Teilen — und unter tüchtigem Rühren miteinander vermischt. Luftdicht verschlossen in Schächtelchen aufheben.