

**Zeitschrift:** Wohnen  
**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger  
**Band:** 8 (1933)  
**Heft:** 10-11

**Artikel:** Ganz einfache und doch gute Gerichte  
**Autor:** Bänniger, Gertrud  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-100848>

### **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:** 01.04.2025

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

# Ganz einfache und doch gute Gerichte

Von Gertrud Bänninger

Gewiss ist beim Kochen die Abwechslung sehr wichtig. Nichts verleidet mehr, als z. B. immer nur Spaghetti oder immer nur Hafersuppe.

Aber mindestens so wichtig wie die Abwechslung im Speisezettel ist sorgfältiges Kochen.

Heute muss überall gespart werden, also auch in der Küche. Dabei wäre es gewiss ein ausgezeichnete Grundsatz, sich einmal vor allem auf einige speziell einfache Gerichte zu verlegen, diese aber jedesmal mit allergrösster Sorgfalt auszuführen. Es klingt vielleicht merkwürdig, aber es ist doch wahr: Viel schwerer ist es, eine ganz einfache Mahlzeit auszeichnet zu kochen, als eine komplizierte Mahlzeit mittelmässig.

Drei sparsame Hausfrauen, die für ihre gute Küche bekannt sind, haben die sechs folgenden Rezepte aufgeschrieben: Es sind keine gewöhnlichen Rezepte, sie sind alle ausserordentlich einfach, erprobt, nach eigenen Erfahrungen geändert, und was besonders wertvoll ist, es wird bei jedem Rezept angegeben, bei welchem Punkte besonders aufzupassen ist.

## Reissuppe

Ein Lauchstengel, ein Sellerieblatt oder eine halbe Selleriewurzel, eventuell auch Salat oder Spinatblätter werden, nachdem sie gut gewaschen sind, fein geschnitten. Dazu kommt noch eine in feine Würfel geschnittene Kartoffel.

Indessen wird in einer Pfanne ein nussgrosses Stück Butter gewärmt und alle diese Zutaten mit einer Prise Salz hellgelb geröstet. Dann kommt ungefähr ein halber Liter Wasser hinzu, worin das Gemüse  $\frac{1}{2}$  Stunde gekocht wird. 10 Minuten vor dem Anrichten werden 3 Suppenwürfel (oder Fleischbrühe) und 2-3 Hand voll Reis hineingetan. Der Reis muss ganz bleiben, aber weich sein. Nach Belieben wird in die Suppenschüssel Reibkäse und Schnittlauch gegeben.

Wichtig ist bei dieser Suppe: 1. das Rösten der Gemüse und 2. dass der Reis nur 10 Minuten oder wenig mehr gekocht wird. Eine Reissuppe mit verkochtem Reis ist nicht halb so gut.

## Polenta (für 3 Personen)

Auf 3 Tassen Wasser kommen  $1\frac{1}{2}$  Tasse Maismehl. Das Wasser wird wenn möglich in einer Kupferpfanne zum Sieden gebracht. Nun kommt Salz und das Maismehl hinzu. Unter beständigem Rühren wird das Mais  $\frac{3}{4}$  Stunden lang gekocht. Die Polenta muss beim Anrichten fest sein, so dass man sie mit einer Schnur schneiden kann.

Wer Käse gern hat, mischt unter die fertige Polenta geriebenen Parmesankäse. Die Polenta kann auch mit heisser Butter übergossen werden. Sie schmeckt sehr gut mit Salat oder auch mit einem Sauerbraten.

Wichtig: Viel umrühren und unbedingt  $\frac{3}{4}$  Stunden lang kochen, damit sie wirklich wohlschmeckend wird.

## Griesspeise

Nimm auf 2 Tassen Milch und 2 Tassen Wasser 1 Tasse Griess. Sobald die Flüssigkeit kocht, schüttet man den Griess und eine grosse Prise Salz hinein und lässt unter ständigem Rühren kochen, bis ein dicker Brei entstanden ist. Übergiesse ihn vor dem Servieren mit brauner Butter, mit einer Zwiebel-schweize oder auch mit gebratenen Speckwürfelchen. Zusammen mit Salat ergibt ein solches Griessgericht eine nahrhafte, billige Mahlzeit.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Griess, auf diese Weise zubereitet, auch von Männern gern gegessen wird, die sonst eine Abneigung gegen Griess haben (wahrscheinlich wegen den Kinder-griessbreien).

Wichtig: Richtiges Verhältnis von Milch und Wasser und ständiges Umrühren.

## Gekochte Kartoffeln mit Ailloli

Je mehrreicher die Kartoffeln, desto besser. Dies hängt, abgesehen von der Kartoffelart, auch viel vom Kochen ab. Ich koche die Kartoffeln in einer gewöhnlichen Pfanne, in die ich ein aus verzinntem Draht geflochtenes Körbchen einsetze, das etwa 4-5 cm über dem Pfannenboden steht. Ich gebe soviel Wasser in die Pfanne, dass es bis an das Körbchen reicht, lege dann die Kartoffeln ein, salze lagenweise und decke mit gut schliessendem Deckel zu. In etwa einer halben Stunde sind die Kartoffeln weich.

Ailloli: Ich bereite eine gewöhnliche Mayonnaise. Unmittelbar vor dem Servieren zerquetsche ich mit dem Fleischklopfer einige Zehen Knoblauch zu Mus und mische ihn unter die Mayonnaise. Diese Sauce schmeckt ausgezeichnet zu den Kartoffeln. Allerdings muss man sicher sein, dass alle am Tische den Knoblauchgeschmack gern haben.

Wichtig: Die Kartoffeln sollten etwas aufgesprungen, aber nicht zerfallen sein. Wer Knoblauch gern hat, darf sehr viel Knoblauch unter die Mayonnaise mischen.

## Rübli-Kartoffelgemüse

Rübli und Salzkartoffeln werden gesondert weich gekocht, etwa  $\frac{1}{3}$  Rübli und  $\frac{2}{3}$  Kartoffeln. Man macht eine Einbrenn aus Zwiebeln, Speckwürfelchen und einem Esslöffel Mehl, mischt alles durcheinander und zerdrückt es zu einem Brei. Zuletzt gibt man noch 1-2 Würfel Zucker und ein wenig Muskatnuss hinzu. Dieses Gemüse schmeckt ausgezeichnet zu gekochtem Rindfleisch oder zu Speck.

Wichtig: Der Gemüsebrei darf nicht zu dünn sein!

## Käsewähe

Geriebener Teig: 250 g Mehl, 100 g Butter, 10 Suppenlöffel Wasser, 1 halber Kaffeelöffel Backpulver, etwas Salz. Auf das gesiebte Mehl, das mit Salz und Backpulver gemischt wurde, legt man die in kleine Stücke zerteilte Butter. Dann reibe man Butter

und Mehl miteinander, bis sich ganz kleine Flöckchen bilden. Diese Masse wird mit dem Wasser gut vermischt und verarbeitet, bis der Teig nicht mehr klebt.

Füllung: 1 Löffel Mehl, 2 Tassen Milch, 3 Eier, Salz, 150 g geriebener Emmentalerkäse. Die Zutaten

werden der Reihe nach leicht vermischt, auf den ausgewallten Teig gegossen und die Käswähe bei starker Hitze goldbraun gebacken.

Wichtig: Das Mehl unbedingt sieben, den Teig leicht untereinanderarbeiten und ziemlich dünn ausgewallt verwenden.

## Versammlungen und Kongresse

### Internationaler Kongress für neues Bauen

Von E. Roth, Zürich

Die internationalen Kongresse für neues Bauen sind Arbeitskongresse. Die Mitglieder – heute sind es deren hundert, in 18 Landesgruppen zusammengefasst – sind gehalten, aktiv mitzuarbeiten, und zwar:

1. an den umfangreichen, vorbereitenden technischen und statistischen Studien;
2. an den eigentlichen Kongresstagungen (Sichtung und Besprechung des eingereichten Materials, Fixierung der Resultate);
3. an der Auswertung des bereinigten Materials mittels Publikationen und Wanderausstellungen.

Dieser zielbewussten Arbeitsmethode verdanken die Kongresse ihre wachsende Bedeutung.

Die Themata der bisherigen Kongresse hatten gelautet:

Die Wohnung für das Existenzminimum<sup>1</sup>;

Rationelle Bebauungsweisen<sup>1</sup>.

Für den letzten, 4. Kongress, lautete das Thema:

Die funktionelle Stadt.

Bei der Grösse der gestellten Aufgabe war es notwendig, sich vorerst auf den ersten Teil der Untersuchung, auf den analytischen, zu beschränken – das heisst auf die auf vergleichbarer Basis durchgeführte Analyse der bestehenden wichtigsten Städte.

Die vorbereitenden Arbeiten wurden durchgeführt über folgende Städte: Baltimore, Detroit, Los Angeles – Brüssel, Charleroi – Berlin, Dessau, Frankfurt, Köln – London – Paris – Athen – Amsterdam, Haag, Rotterdam, Utrecht – Como, Genua, Litoria, Rom, Verona – Dalat – Zagreb – Bandoeng – Oslo – Warschau – Stockholm – Genf, Zürich – Barcelona, Madrid – Prag – Budapest.

<sup>1</sup> Interessenten finden die jeweiligen Resultate in den gleichlautenden, mit reichem Planmaterial versehenen Publikationen.

E. Roth, Zürich



Besprechungen der Planunterlagen an Bord des SS. «Patris II»

Die Studien und deren graphische Darstellung (einheitlich fixierte Zeichen) umfassen folgende wichtigste Gebiete:

1. Wohnen, das heisst Lage, Bevölkerungsdichte, Entstehungsjahr und Entwicklung von: Luxusvierteln, Mittelstandsvierteln, Arbeitervierteln, Verfallswohnungen.
2. Arbeit. Lage der Geschäftsviertel, der Industriegebiete, allenfalls des Kleinhandwerkes.
3. Erholung. Lage und Bestimmung der Erholungsflächen, Parks, Sportplätze, Schrebergärten usw.