



Rezepte aus dem Deutschen Exilarchiv 1933–1945

**„Was soll ich kochen?“** – Diese alltägliche Frage erlangt im Exil oft eine grundlegende Bedeutung, die nicht nur darauf zielt, Schmackhaftes zur Nahrungsaufnahme zuzubereiten. Kochen ist ein Element der Kultur. Bestimmte Speisen, die Zutaten, die Art des Zubereitens, Gerüche, Geschmack – all dies sind Teile unserer kulturellen Identität. Im Exil kann das Kochen Sicherheit bieten, Erinnerungen wachhalten, es kann Nähe, aber auch Distanz zum Herkunfts- und Aufnahmeland verstärken. Das Kochen bietet auch Gelegenheit, kulturell geprägte Traditionen zu etwas Neuem zu verbinden. In den Beständen des Deutschen Exilarchivs 1933–1945 finden sich unterschiedliche Überlieferungen dazu. Kochbücher und Rezeptnotizen mit traditionellen Rezepten, die mit ins Exil genommen wurden, Kochbücher, die in der neuen Umgebung geschrieben wurden und das Kochen bewusst auf diese Lebensform hin reflektieren, Rezepte, die aus dem Asylland im Falle einer Remigration mitgebracht wurden.

In Zeiten des Social Distancing und des Homeoffice hat das Kochen Konjunktur. Wir haben aus den Beständen des Exilarchivs einige Rezepte zusammengestellt, die zum Probieren anregen. Erna Meyers Haferflocken-Frikadellen möchte ich dabei besonders empfehlen. Die pragmatische Ökonomin war eine Meisterin darin, bekannte Speisen für die Zubereitung unter veränderten Bedingungen zu adaptieren und Kochkulturen miteinander zu verschmelzen.

Wir wünschen gutes Gelingen!

Sylvia Asmus und das Team des  
Deutschen Exilarchivs 1933–1945

# Rezepte von Erna Meyer



## Erna Meyer

(geb. 1890 in Berlin – gest. 1975 in Haifa)

**Die Volkswirtschaftlerin Erna Meyer war 1933 nach Palästina ausgewandert. Dort gab sie das dreisprachige, auf Hebräisch, Englisch und Deutsch verfasste Kochbuch „Wie kocht man in Erez-Israel“ heraus. Das Kochbuch fand weite Verbreitung und half vielen Emigrant\*innen beim Kochen unter veränderten Lebensumständen. Erna Meyer ermunterte darin auch, sich auf unbekannte Zutaten und Gewürze einzulassen.**



# Frikadellen

Sie sind allbekannt aus

Fleisch mit geweichter und ausgedrückter Semmel, Eiern und gerösteter Zwiebel. Wenige wissen aber, dass man hervorragende Kzizoth ohne Fleisch vor allem aus Haferflocken bereiten kann.

## Grundmasse

150 g Haferflocken  
½ l Milch oder Wasser  
3–4 Eier  
Salz und gehackte grüne Kräuter, eventuell Zwiebeln

## Zubereitung

Die Flocken werden mit der Flüssigkeit überbrüht und 2 Stunden zugedeckt stehen gelassen. Dann Eier, Salz, geröstete Zwiebeln und gehackte Petersilie (Dill) unterrühren, mit Tomatenmark oder Ketchup oder gedünsteten Pilzen würzen und mit dem Esslöffel Plätzchen abstechen, die in heissem Kokosin [Kokosöl] schwimmend gebacken werden. Zu Gemüse und Salaten sind sie eine gesunde und sättigende Beigabe. Natürlich kann man auch unter diese Haferkzizoth frisches und gekochtes durchgedrehtes Fleisch mischen. Ebenso lassen sich die Frikadellen aus Reis oder Griess, der vorher fertig gekocht war, bereiten. (Wenn zu weich, etwas geriebene Semmel hinzufügen).

# Honigkuchen

2 Unzen [480 g] Honig

1 Tasse Zucker  
1 Weinglas Himbeersaft  
1 Tasse lauwarmes Wasser (oder schwarzer Kaffee, wenn man kein dunkles Mehl hat)  
½ Esslöffel Butter  
2 Tassen gemahlene Nüsse  
Zitronat, ebenso Orangeat und Sultaninen  
4 knappe Teelöffel gemahlener Zimt, ebenso gemahlene Nelken  
½ Teelöffel gestossener Pfeffer und ½ Teelöffel gemahlenes Neugewürz (Piment)  
2 Unzen [480 g] Roggenmehl  
2 Teelöffel Natron

## Zubereitung

Der Honig wird bis zum Sieden erhitzt, dann in der obigen Reihenfolge alles gut durcheinandergerührt und in eine gefettete Kuchenform gefüllt (nur halb voll). Bei mittlerer Hitze backen und in der Form erkalten lassen. 14 Tage vor Gebrauch herstellen!

# Rezepte von Lili Körber

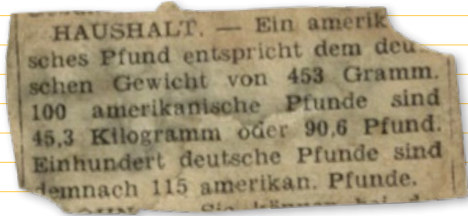
## Lili Körber

(geb. 1897 in Moskau – gest. 1982 in New York)

**Die österreichische Schriftstellerin und Journalistin Lili Körber emigrierte 1938 zunächst in die Schweiz und nach Frankreich, 1941 gelangte sie in die USA. Mit ins Exil nahm sie auch „Marsanos neues Öl-Kochbuch“ und gebrauchte diesen Alltagshelfer häufig. Das im Nachlass im Deutschen Exilarchiv überlieferte Kochbuch trägt deutliche Gebrauchsspuren. Zwei Rezepte, die Lili Körber augenscheinlich wiederholt zubereitete, werden hier präsentiert.**

# Grieß- nockerln

In  $\frac{1}{8}$  l Milch 3 dkg [30 g] Marsanos „T“ Öl, etwas Salz geben und aufkochen lassen, vom Feuer wegziehen, 8 dkg [80 g] Grieß einrühren und langsam unter ständigem Rühren dick einkochen. Überkühlen lassen, 1 ganzes Ei darunterrühren, kleine Nockerln in leicht gesalzenes Wasser einlegen und 8 Min. langsam kochen lassen.



# Kaiser- schmarren

$\frac{1}{4}$  l Milch, Salz, 4 dkg [40 g] Zucker, 3 dkg [30 g] Marsanos „T“ Öl, 3 Dotter, und ca. 12 dkg [120 g] Mehl zu einem glatten Teig verrühren, 3 Klar Schnee durchziehen. In einer großen Pfanne 2 Eßlöffel „T“ Öl heiß werden lassen, den Teig hineingeben, in sehr heißem Rohr goldgelb backen. Mit 2 Gabeln in Stücke reißen und mit Vanillinzucker anzuckern.

Rezepte aus: Marsanos neues Öl-Kochbuch,  
herausgegeben von Thomastik und Schandl, Wien, 1936, S. 17 und S. 147.

# Rezepte aus dem „Aufbau“



Die seit 1934 erscheinende New Yorker Wochenzeitung „Aufbau“ war eines der wichtigsten Publikationsorgane der deutschsprachigen Emigration und bot nicht nur einen anspruchsvollen redaktionellen Teil, sondern auch zahllose Kleinanzeigen und Geschäftsempfehlungen sowie praktische Lebenshilfe – Rezepte gehörten selbstverständlich dazu. Hier zwei Empfehlungen aus der Rubrik „Unser Kochrezept“.

# Gefüllte Zwiebeln

- 4 große Zwiebeln
- 1 Tasse Sellerie, gehackt
- ⅓ Tasse gehackte Nüsse
- ½ Teelöffel Salz
- ¾ Tassen geriebener Käse

Die Zwiebeln werden etwa 20 Minuten lang gekocht, vorsichtig ausgehöhlt und mit der Mischung aus Sellerie, Nüssen und Salz gefüllt. In eine Backform geben, mit Käse bestreuen und bei mässiger Hitze (etwa 350 Grad [175° C]) 15 Minuten gebacken. Mit Wasserkresse und grünem und rotem Pfeffer, in Scheiben geschnitten, garnieren.



# Kalte Gemüse-suppe

Kalte Suppen sind ein beliebtes Sommergericht, und man braucht sich dabei keineswegs immer nur auf die beliebten Kaltschalen oder „jellied con-sommes“ zu verlassen. Hier ist ein Rezept für eine Gemüsesuppe, die man, ebenso wie Borscht, kalt und mit saurer Sahne servieren kann.

Man hobelt den Kohl, fñgt Wasser hinzu, die in Würfel geschnittene Tomate (oder den Saft) und Salz. Kochen lassen bis der Kohl weich ist. Dann Zucker und Zitrone nach Geschmack. In den Eisschrank. Kurz vor dem Anrichten kommt die saure Sahne hinzu. Ergibt 6 bis 8 Portionen.

- 1 kleiner Kopf Kohl
- 2 Quart [1,9 l] Wasser
- 1 Tomate
- oder 1 Esslöffel Tomatensauce
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Salz

Rezepte aus: Aufbau (Reconstruction), New York, 22.11.1942, S. 22, und 30.7.1943, S. 19.



# Rezepte aus dem „Shanghai Jewish Chronicle“

Auch der „Shanghai Jewish Chronicle“, der zwischen 1939 und 1945 als „Tageszeitung für die Juden in Ostasien“ erschien, bot seinen Leser\*innen in einer wöchentlichen Rubrik Rezepte an. In Shanghai lebten zu dieser Zeit – oft unter schwierigen Bedingungen – zwischen 18.000 und 20.000 meist jüdische Flüchtlinge aus dem deutschsprachigen Raum. Ab Februar 1943 mussten jüdische Flüchtlinge in ein Getto übersiedeln, die nachstehenden Rezepte wurden als „Rezept der Woche“ im Juli und im September 1943 abgedruckt.



# Apfel- brotsuppe

# Gratinierte Tomaten

Ein halbes Pfund Äpfel (es können auch angestossene sein) werden sauber verputzt und geschnitten, ohne dass die Schale und das Kernhaus entfernt wird. Dann werden sie mit etwa 150 Gramm Graubrot, das zuvor eingeweicht wurde, und zwei Liter Wasser aufgesetzt und weichgekocht. Die Suppe wird durch ein Sieb gegeben, etwas Fett oder Margarine beigefügt und mit Zucker und etwas Zitronen-essenz abgeschmeckt.

Tomaten der Breite nach aus-einanderscheiden, auf eine mit Öl oder Fett ausgestrichene Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Petersilie und Semmelbrösel bestreuen, mit etwas Öl betropfen und auf dem Feuer braten.

Rezepte aus: Shanghai Jewish Chronicle,  
Shanghai, 12.9.1943, S. 7, und 4.7.1943, S. 9.

Bildnachweise:  
S. 2 und S. 3: Teilnachlass Erna Meyer,  
EB 2014/041, Deutsches Exilarchiv  
1933–1945, mit freundlicher Genehmigung  
von Josef Schubert.  
S. 8: Nachlass Lili Körber,  
EB 2005/029, Deutsches Exilarchiv  
1933–1945  
S. 10, S. 12 und S. 15:  
Deutsches Exilarchiv 1933–1945

Sollten trotz intensiver Bemühungen  
Urheberrechte nicht beachtet worden sein,  
bitten wir die jeweiligen Rechteinhaber\*innen  
um entsprechende Mitteilung.

Eine Publikation des  
Deutschen Exilarchivs 1933–1945  
der Deutschen Nationalbibliothek.  
Leipzig, Frankfurt am Main, Mai 2020.

Konzeption und Redaktion:  
Sylvia Asmus, Theresia Biehle

Gestaltung: Space4 GmbH, Stuttgart  
Druck: MedienSchiff BRuno, Hamburg

ISBN 978-3-941113-53-4

