

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Gesegnete Mahlzeit!**

**Kromer, Emma  
Neumeier, Hedwig**

**Mannheim ; Berlin ; Leipzig, 1919**

17. Kompotte.

**urn:nbn:de:bsz:31-56541**

## 17. Kompotte.

Alle Kompotte können kalt oder warm zum Braten oder zum Nachtisch gegeben werden und aus frischen oder getrockneten Früchten bestehen. Frische saftige Früchte werden am besten ohne Wasser in ihrem eigenen Saft gekocht; getrocknetes Obst (Dörrobst) dagegen bedarf viel Wasser und sollte immer in der Kochkiste weichgekocht werden. Zum Kochen oder Dämpfen des Obstes muß man immer Töpfe nehmen, die zu nichts anderem gebraucht werden, besonders, in denen niemals Fett gekocht wird. Das Obst wird, sobald es fertig ist, in die dazu gehörige Kompottschale getan, der Saft wird dann noch stärker eingekocht und darüber gegossen, was dem Kompott einen schönen Glanz und einen guten Geschmack gibt. Kompott ist immer gesund und sollte nie auf unserem Tisch fehlen.

### 1. Apfelpompott.

Nimm eine gute Sorte Äpfel, schäle sie, schneide sie entzwei und das Kernhaus heraus. Lege sie nebeneinander in eine breite Kasserolle, gieße etwas Apfelwein, ein klein wenig Wasser daran, 1 Eßlöffel Zucker, Zitronenschale und Saft, etwas ganzen Zimt und nach Belieben 2 ganze Nelken, decke sie zu und lasse sie langsam kochen. Wenn sie weich sind, so stelle sie vom Feuer, decke aber den Deckel nicht auf, bis sie eine Zeitlang gestanden sind, da die Äpfel, welche durch das Kochen zerfielen, sich durch den Dampf des Deckels wieder zusammenziehen. Beim Kochen in der Kochkiste werden die Äpfel, auch wenn sie weich sind, doch nicht zerfallen.

### 2. Apfelbrei.

Schneide gute Äpfel, kerne sie aus, gib einen Teil Apfelwein und einen Teil Wasser daran und lasse sie

kochen. Wenn sie weich sind, treibe sie durch ein Sieb, tue etwas Zucker, Zimt, vielleicht auch ein paar Korinthen dazu und lasse dies noch ein Weilchen miteinander kochen.

### 3. Gestürztes Apfelpompott.

Gute Äpfel werden geschält und klein geschnitten, mit etwas Zucker in Apfelwein weich- und ganz eingekocht und in eine kleine, mit Wasser gespülte Form eingefüllt. Wenn sie ganz erkaltet sind, wird die Form umgestürzt, doch so, daß die Äpfel beisammen bleiben, dann gießt man etwas flüssig gemachten Kandiszucker darüber.

### 4. Gefüllte ganze Äpfel.

Man schält die Äpfel, sticht das Kernhaus vorsichtig heraus, dämpft die Äpfel in einer flachen Form mit etwas Butter und Zucker, oder nur mit wenig Wasser und Zucker. Vor dem Anrichten füllt man die Äpfel mit Johannisbeergelee oder eingemachten Preiselbeeren. Will man die Äpfel als süße Speise reichen, so macht man von dem fertigen, käuflichen Puddingpulver eine Creme — am besten eignet sich Vanille — und gibt sie über die Äpfel. Dann stellt man die Speise kalt.

### 5. Birnenkompott.

Schäle gute Birnen, sie müssen aber die Stiele zur Hälfte behalten, schneide die Büxen oben heraus, stelle sie aufrecht in eine Kasserolle und behandle sie ganz wie Apfelpompott.

### 6. Kirschkompott.

Pflücke die Kirschen von den Stielen, man kann süße und saure vermengen. Zu 1 Kg. Kirschen koche etwa 50—80 Gramm Zucker mit einem Glas Wasser bis es schäumt, schäume ihn ab, gib die Kirschen mit einem Stückchen ganzen Zimt dazu, laß sie langsam  $\frac{1}{4}$  Stunde kochen, hebe die Kirschen mit einem Porzellanieb heraus und koche den Saft noch etwas ein. Man kann die Kirschen auch aussteinen.

## 7. Rhabarberkompott.

Man zieht die äußere Haut von den Blattstielen ab und schneidet die Stengel in 3 Zentimeter lange Stücken, übergießt sie mit kochendem Wasser und lasse sie auf einem Sieb abtropfen. Dann gibt man sie ohne weiteres Wasser aufs Feuer, kocht sie in einem zugedeckten Gefäß auf der Herdseite und dann erst gibt man den Zucker dazu. Wer es liebt, kann das Kompott mit etwas Zitronensaft würzen. Es ist ein vorzügliches und sehr gesundes Kompott, das man schon im April im Garten hat.

## 8. Kompott von Aprikosen.

Die Aprikosen werden mit siedendem Wasser abgebrüht, bis sie sich schälen lassen; dann schneidet man sie in 2 Teile. Nimm 1 Glas Wasser mit 60—90 Gramm Zucker in eine Kasserolle, schäume den Zucker ab, lege die Aprikosen hinein, daß die Wölbung oben ist und koche sie. Sie sind schnell weich. Dann lege die Aprikosen in die Kompottschale und gieße das Gelee darüber. Gehackte Aprikosenkerne geben einen angenehmen Geschmack, sind aber sehr ungesund, da sie giftig sind. Das Kompott wird am schönsten von Aprikosen, die noch nicht weich sind.

## 9. Pfirsichtkompott.

Versahren genau wie bei Aprikosen.

## 10. Kompott von Stachelbeeren.

Man nimmt unreife Stachelbeeren, schneidet die Blüten und die Stiele ab und gießt kochendes Wasser darüber, das sofort wieder abgegossen wird. Dann werden die Früchte mit etwas Zucker geschmort.

## 11. Heidelbeerkompott.

Sind die Beeren getrocknet, weicht man sie in kaltem Wasser einige Stunden vor der Bereitung ein, frische Beeren werden ausgesucht, gewaschen und mit ganz wenig Wasser und Zucker nur kurze Zeit aufgekocht. Den Ge-

schmack verbessern geschälte und halbierte Birnen. Genau so bereitet man die Beeren von Schwarzholunder (Koller).

### 12. Preiselbeeren.

Preisel- oder Kronsbeeren gibt man, wenn sie verlesen und gewaschen sind, in den kochenden, geschäumten Zucker nebst etwas Zimt. Sie brauchen nur einmal aufzukochen.

### 13. Birnen und Preiselbeeren.

Birnen und Preiselbeeren geben zusammen ein gutes Kompott. Man kann die Preiselbeeren mit Zucker kochen und dann durch ein Sieb treiben und die geschälten, in  $\frac{1}{4}$  geschnittenen Birnen in diesem Saft kochen; oder man kocht beides für sich und mischt es vor dem Anrichten.

### 14. Kompott von Äpfeln und Orangen.

Man schält mürbe Äpfel, schneide sie in feine Scheibchen, zerlegt 1—2 Orangen, beides legt man abwechselnd in eine Glasschale, gibt gestoßenen Zucker darüber und etwas Wein oder Apfelwein, läßt einige Stunden ziehen und gibt es ungekocht zu Tisch. Man kann statt Wein auch jede beliebige Sorte sterilisierten Obstes nehmen mit dem Saft, besonders eignen sich Erdbeeren oder Kirschen. Auch Bananen, in Scheiben geschnitten, kann man unter das Obst mischen. Ein solcher Obstsalat ist sehr erfrischend und wohlschmeckend.

### 15. Quittenkompott.

Schäle 4 Birnquitten, schneide sie in 2 und, wenn sie groß sind, in 4 Teile, reinige sie vom Kernhaus, dann siede sie im Wasser halbweich, setze ein Gläschen Apfelwein mit 40 Gramm Zucker aufs Feuer, gib ein Stückchen Zimt, 3 Nelken und etwas Zitronenschale dazu, schäume den Wein gut ab, lege die Quitten samt den in ein Tüchlein gebundenen Kernen hinein und lasse sie wie die Äpfel langsam weichkochen.

## 16. Melonentompott.

Eine noch nicht zu weiche Melone wird geschält, in längliche Scheibchen geschnitten und mit etwas Wasser und Zucker weichgekocht; als Gewürz gibt man etwas ganzen Zimt und Gewürznelken ohne die Köpfe dazu. Nachdem man die Melone mit dem Schaumlöffel vorsichtig herausgenommen hat, gibt man den Saft einer Zitrone an die Soße, läßt sie kurz und dick einkochen und gibt sie über das Kompott.

## 17. Mirabellentompott.

2 Pfd. Mirabellen, welche nicht überreif sein dürfen, werden entstielt und mit einer Nadel einige Mal gestupft. Sodann wird  $\frac{1}{4}$  Pfd. Zucker mit  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser unter Abschäumen gekocht, bis die Flüssigkeit beim Abtropfen kleine Perlen bildet. Dann gibt man die Mirabellen hinein und läßt sie auf der Seite des Herdes etwa 25 Minuten weichkochen. Man nimmt die Mirabellen mit dem Schaumlöffel heraus, läßt den Saft noch ein wenig einkochen und gießt ihn über die angerichteten Früchte.

## 18. Reineclaudentompott.

Wird nach voriger Vorschrift zubereitet.

## 19. Dürrobst.

Das Obst wird über Nacht eingeweicht, nachdem es sehr gut gewaschen ist. Am andern Morgen setzt man das Dürrobst in Einweichwasser bei, läßt es 10 Minuten ankochen und tut es dann schnell in die Kochkiste, wo es mindestens 2 Stunden dämpfen muß. Dürrobst darf nicht mit dem Zucker aufgestellt werden, da es sonst hart wird. Der Unterschied zwischen Dürrobst, das auf dem Herd gekocht ist, und solchem, das aus der Kochkiste kommt, ist ein bedeutender; in der Kochkiste quillt das Obst langsam auf und wird ganz aufgeschlossen, wie es sonst niemals erreicht werden kann. Aus getrockneten Nepseln läßt sich ein recht gutes Mus herstellen, wenn man die

weichgewordenen Früchte durch ein Sieb treibt. Dörzweitschen (Bäckpflaumen) werden, wenn sie groß aufgequollen sind, herausgenommen, man macht die Brühe mit einem Löffel Kartoffelmehl sämig und schüttet sie über die Früchte. Getrocknete Feigen werden nur kalt eingeweicht, nicht zum Feuer gebracht.

### 20. Gelbrübenkompott.

Ein gehäufster Suppenteller voll sauber gewaschener gepuzter Gelbrüben werden der Länge nach mit einem dünnen Messer in feine Streifen geschnitten. Hierauf kocht man sie mit Wasser und reichlich Zitronenschale gar und schüttet sie auf ein Sieb zum Abtropfen. Man kocht 50 Gramm Zucker mit etwas von dem Gelbrübenwasser klar, gibt den Saft einer Zitrone dazu und läßt sie kurze Zeit darin kochen. Nachdem sie herausgenommen sind, kocht man den Saft tüchtig ein und gibt ihn über die Rüben.

### 21. Zwetschenkompott.

Uebergieße Zwetschen mit strudelndem Wasser, zieh ihnen die Haut ab, stoße mit einem spitzen Hölzchen den Stein heraus, koche sie in etwas Wasser, 3 Eßlöffel Zucker, dem Saft einer ganzen und der Schale einer halben Zitrone; nach  $\frac{1}{4}$  Stunde nimm die Zwetschen mit dem Porzellanschöpfer heraus, schäume den Saft gut ab, koche ihn einen Augenblick ein und gieße ihn über die Zwetschen. Die Zwetschen können auch bloß abgerieben, ausgesteint und in geläutertem Zucker mit einem Stück Zimt 10 Minuten gekocht werden.

### 22. Bircher-Benner Speise.

Ein glatt gestrichener Löffel voll Haferslocken wird in 2 Eßlöffel Wasser 1—2 Stunden eingeweicht. Kurz vor dem Essen vermischt man die Flocken mit 1 Eßlöffel Milch (auch kondensierte), nach Belieben dem Saft von  $\frac{1}{4}$  Zitrone, 1 Löffel voll geriebener Haselnüsse und 1 bis 2 Löffel Obst. Man kann jede Sorte Obst nehmen, das nur zerquetscht werden muß; vorzüglich eignen sich

Heidelbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren. Auch Apfel-  
brot von Falläpfeln ist zu verwenden. (Aus „Grundzüge  
der Ernährungstherapie von Dr. med. Bircher-Benner“.  
Für kranke und schwache Leute ist diese Art des Obst-  
genießens sehr zu empfehlen.)

### 23. Kürbiskompott.

Der Kürbis wird in Würfel geschnitten und über  
Nacht in schwachen Essig gelegt, dann abgetrocknet und  
mit wenig Wasser und Zucker glasig gekocht. Man kann  
auch nach Geschmack ein kleines Stück Ingwer mitkochen.

### 24. Brombeerschaum.

1 Pfd. Brombeeren, 1 großes Eiweiß, 3 Blatt Gelatine,  
Zucker. Von den Brombeeren läßt man einige schöne  
Beeren zum Verzieren übrig, die übrigen werden roh  
durch ein Haarsieb getrieben. Dann mischt man sie mit  
Zucker nach Geschmack und rührt sie mit dem Eiweiß  
schnell und stark, bis ein dicker Schaum entsteht. Die Ge-  
latine hat man mit ganz wenig Wasser gelöst, gibt sie  
zu der Speise und rührt noch ein Weilchen, damit sich  
alles gut verbindet. Dann wird die Speise in eine Glas-  
schale gefüllt und kalt gestellt.

### 25. Quittenschäumchen.

Etwa 4 Quitten werden weichgebraten und durch-  
passiert.  $\frac{1}{2}$  Pfd. feiner Zucker wird mit dem steifen  
Schnee von 3 Eiweiß ein wenig gerührt, dazu kommt  
 $\frac{1}{2}$  Pfd. Quittenmark, die feingeschnittene Schale 1 Zitrone  
und ihr Saft. Nachdem man  $\frac{3}{4}$  Stunden gerührt hat,  
kommen sie auf ein mit Butter gestrichenes und mit  
Zucker bestreutes Papier. Man läßt sie über Nacht stehen  
und trocknet sie im Ofen.