

Zeitschrift:	Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
Herausgeber:	Schweizerischer Fourierverband
Band:	63 (1990)
Heft:	4
Artikel:	Frühjahrsputz im Tiefkühler oder wie man den vergangenen Sommer am schönsten aufsisst!
Autor:	[s.n.]
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-519553

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

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

Frühjahrsputz im Tiefkühler oder wie man den vergangenen Sommer am schönsten aufisst!

(STI) Für eine «Spätlese» im Tiefkühler ist es jetzt allerhöchste Zeit, denn schliesslich hat man ja den Überfluss des letzten Sommers für die früchte- und gemüsearmen Wintermonate eingefroren. Doch die sind schon bald vorbei, und es gilt, den Tiefkühler zu leeren und mit einer gründlichen Reinigung auf die neue Saison vorzubereiten.

Ideen für die Vorrats-Verwertung

Meistens sind es Früchte, die man an heissen Sommertagen einfroh und dabei an köstliche Desserts mitten im Winter dachte. Wer davon noch einen Vorrat besitzt, hat dafür viele Verwertungsmöglichkeiten:

Himbeer-, Heidelbeer-, Brombeer- und Johannisbeer-Torten

sind leicht und schnell gemacht: den fertig gekauften Biskuitboden mit Gelée bestreichen, die gefrorenen Beeren darauf verteilen und ebenfalls mit Gelée überziehen. So tauen sie unter Luftausschluss auf und bleiben schön in Form. Ganz Verschleckte krönen das Ganze vor dem Servieren natürlich mit Schlagrahm!

Ein raffiniertes Winterdessert wäre zum Beispiel ein *Beerengratin* oder eine *Beeren-Charlotte* – die man übrigens auch mit Aprikosen zubereiten kann.

Geschnitten oder püriert und vermischt mit Sauermilch, Quark, Rahm oder Sauerrahm ergeben Tiefkühlfrüchte besonders erfrischende und fruchtige Desserts. Man serviert sie in Coupe- Gläsern oder Schalen und dekoriert mit einem Minzblatt oder Biskuit.

Natürlich kann man aus tiefgekühlten Früchten auch ohne weiteres *frische Konfitüre zubereiten* – zum Beispiel für ein kulinarisches Mitbringsel oder wenn man selber zum Brunch einlädt – ihre Gelierzähigkeit ist genauso gut wie bei frischen Früchten.

Ausser für *Kuchen und Wähen* verwendet man tiefgekühlte Aprikosen und Zwetschgen auch für eine *Strudelfüllung* oder für *Blätterteig-Jalou-sien*. *Götterspeise* mit Vanillecrème und Löffelbiskuit oder Zwieback ist nicht nur für Kinder ein beliebtes Znacht. Oder wie wär's mit einem süßen Auflauf nach folgendem Rezept.

Rezept

5 Weggli in Würfel schneiden und mit 4 dl heisser Milch übergiessen, zudecken und 30 Min. stehen lassen. 80 g Butter, 3 Eigelb, 100 g Zucker und 1 Esslöffel Kirsch schaumig rühren. 500 g Früchte (z. B. Kirschen mit Stein, Aprikosen oder Zwetschgen geviertelt, Johannisbeeren, Brombeeren usw.) gut antauen und mit 80 g Mandeln unter die schaumige Crème mischen. 3 Eiweiss steifschlagen, sorgfältig darunterziehen und die Masse in eine bebutterte, mit Paniermehl bestäubte Auflaufform füllen. Im Backofen bei mittlerer Hitze ca. 40 Min. backen.

Übrigens: Allfällige essbare Überschüsse der vergangenen Festtage sollten jetzt ebenfalls verwertet werden, denn sie sind keine Frischprodukte und werden durch langes Lagern nicht besser. Natürlich sind auch überlagerte Tiefkühlprodukte noch absolut «sicher» – gewisse Qualitätseinbussen bezüglich Aroma, Farbe und Struktur müssen jedoch in Kauf genommen werden.

Tiefkühler abtauen

Solange es noch kalt ist, ist die beste Zeit dafür! Jetzt können allfällig noch vorhandene Vorräte während des Putzens problemlos auf den Balkon gestellt werden. Falls sie nicht eines der neuen No-frost-Geräte besitzen (die man übrigens auch jährlich gründlich reinigen sollte), hat sich im Laufe der letzten Monate an den Innenwänden des Tiefkühlers eine Reif- oder Eisschicht gebildet. Die ist völlig normal und praktisch unvermeidlich, jedoch: ein vereistes Tiefkühlergerät braucht mehr Strom, um die notwendige Lagertemperatur von minus 18 – 21°C konstant zu halten! Wie Ihr Gerät abzutauen und zu reinigen ist, sehen Sie in der Gebrauchsanweisung des Gerät-Herstellers. Falls keine solche vorhanden ist, gibt auch das Schweizerische Tiefkühl-Institut (STI), 8032 Zürich, Auskunft.

Telefon 01 251 10 38.