

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 28 (1952-1953)  
**Heft:** 10  
  
**Rubrik:** Rezepte für die Heidelbeerzeit

### **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:** 22.02.2026

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



## Rezepte für die Heidelbeerzeit

Von H. D.

### *Heidelbeeren mit Milch*

Frische Heidelbeeren in Schalen geben und mit kalter, pasteurisierter Milch übergießen. Es ist empfehlenswert, die Beeren vorher einige Zeit mit etwas Zucker ziehen zu lassen.

### *Heitisturm (Berner Rezept)*

Für ein Kilogramm frische Heidelbeeren braucht man 50 Gramm Zucker, 100 Gramm Brotwürfel und ein Viertelliter pasteurisierte Milch. Die Beeren in eine Schüssel geben und etwas zerdrücken, die in heißer Butter gerösteten Brotwürfel und den Zucker darunter rühren, zuletzt kalte Milch dazu geben und alles gut untereinander mischen.

### *Heidelbeercreme*

In eine Schüssel frische, gezuckerte Heidelbeeren geben. Dann kochen wir einen nicht zu dicken Vanillepudding, lassen ihn leicht abkühlen, mischen zwei bis drei Eßlöffel gemahlene Nüsse oder Mandeln darunter und geben ihn über die Beeren. Wir stellen die Speise bis zum Gebrauch in den Kühlschrank und legen vor dem Auftragen einen Rand gezuckerte, mit geschwungenem Nidel vermischte Heidelbeeren darum herum.

### *Heidelbeerschnitten*

Wir kochen Heidelbeeren zu Kompott und geben etwas Brösmeli bei, damit es nicht zu saftig ist. Etwa einen Zentimeter dicke Weiß-

brotscheiben oder Zwieback in heißer Butter hellgelb rösten. Die Schnitten mit dem Kompott belegen und sie warm servieren. Nach Belieben geschwungenen Nidel dazugeben.

### *Heidelbeerwähe*

Wir belegen ein Kuchenblech mit einem beliebigen Wähenteig. Darüber streuen wir Brösmeli, mit Zucker und Zimt vermischt. Nun füllen wir die Heidelbeeren ein, lassen die Wähe etwa 30 Minuten bei Mittelhitze backen, nehmen sie aus dem Ofen, um jetzt reichlich Zimtzucker darüber zu streuen. Dann backen wir die Wähe fertig.

### *Heidelbeertorte I*

Zutaten: 75 g Butter, 3 Eier, 150 g Mehl, 1 Eßlöffel Milch, 350 g Heidelbeeren, 180 g Zucker,  $\frac{1}{2}$  Päckli Backpulver, Zitronensaft und abgeriebene Zitronenschale.

Die Butter, 80 Gramm Zucker, die drei Eigelb, Mehl und Milch werden zu einem Kuchenteig verarbeitet, wobei das Mehl vorher mit dem Backpulver durchgeseiht wird. Wir geben den Teig in eine Springform, lassen ihn bei Mittelhitze leicht überbacken und nehmen ihn aus dem Ofen. Nun geben wir die Heidelbeeren auf den Teig, schlagen die Eiweiß mit den noch übrigen 100 Gramm Zucker, etwas Zitronensaft und abgeriebener Zitronenschale zu steifem Schnee, den wir über die Beeren verteilen. Wir backen die Torte, bis der Schnee eine gelbliche Farbe angenommen hat.

### *Heidelbeertorte II*

Eine Springform wird mit einem geriebenen oder einem Blätterteig belegt und darauf folgende Füllung gegeben:

Zwei in Milch eingeweichte Weggli werden zu einem glatten Brei verrührt. Dazu kommen folgende Zutaten:

10 g Butter, 100 g Zucker, 3 Eigelb, 2 Eier,

120 g gemahlene Mandeln, etwas abgeriebene Zitronenschale. Unter diese Masse mischt man 1 kg Heidelbeeren. Der Kuchen wird bei mittlerer Hitze gelb gebacken.

### Heidelbeeren in Essig

1 kg Beeren, 400 g Zucker, 6 dl Essig, oder halb Wein, halb Essig, oder nur Wein, 1 Zimtstengel, 2 Nelken. Die Gewürze werden in ein Tüchlein gelegt, das zusammengebunden wird.

Die Beeren erlesen, abspülen und abtropfen lassen. Essig, Zucker und Gewürze kocht man zusammen auf, gießt diesen Sirup erkaltet an die Früchte und läßt alles einen Tag stehen. Am folgenden Tag kocht man den Saft nochmals auf und gießt ihn wiederum erkaltet an die Früchte. Am dritten Tag läßt man die Heidelbeeren mit dem Sirup langsam aufkochen, bis die Beeren aufspringen. Nun nimmt man die Früchte sofort heraus, kocht den Sirup dicklich ein, entfernt die Gewürze und gießt ihn abermals erkaltet an die Früchte.

Diese Essig-Heidelbeeren können in irgend einem Glas- oder Steingutgefäß aufbewahrt werden; sind ausgezeichnet als Beilage zu kaltem Fleisch.

### Heidelbeerkompott in Flaschen gefüllt

Die sauber erlesenen Heidelbeeren werden ohne Zusatz in einem Kochtopf unter öfterem Umrühren langsam zum Kochen gebracht. Man läßt sie dreimal aufkochen und füllt sie sofort in trockene, vorerwärmte Flaschen ein. Es lassen sich alle Arten von Flaschen verwenden, z. B. ganz gewöhnliche Weinflaschen, bei welchen das Abfüllen allerdings etwas Zeit und Geschicklichkeit erfordert. Viel müheloser geht es natürlich mit den Bülacher Flaschen.

Nach dem Einfüllen werden die gewöhnlichen Flaschen verkorkt, die Bülacher Flaschen einfach verschlossen. Der in den Heidelbeeren enthaltene Gerbstoff konserviert das Kompott ohne jede andere Zutat, falls wir beim Einmachen reinlich zu Werke gehen. Während des Einfüllens, das bei engen Flaschen am besten mit einem Trichter geschieht, werden die Flaschen oft leicht geschüttelt, damit keine Zwischenräume entstehen.

Das aus solchen Heidelbeeren zubereitete Kompott schmeckt besonders gut, wenn man vor dem Servieren ein Teiglein aus wenig Grießmehl, Zucker, Apfelsaft und etwas Zimt darin aufkochen läßt.



Die Sekretärin

Zum Znüni ein  
Butterbrot -  
schmackhaft und  
pikant durch

**Cenovis**  
Vitamin-Extrakt

50 Jahre



Pflanzen-  
Nährsalz

Fleurin ist das Düngemittel, welches Ihre Pflanzen im Zimmer, vor dem Fenster und im Freien bei regelmäßiger Anwendung zu prächtiger Entfaltung bringt. Fleurin wird sparsam angewendet: 1 Gramm pro Liter! Verlangen Sie ausdrücklich Fleurin in den violetten Büchsen von 125 g bis 9,5 kg. In Drogerien und Samenhandl. erhältlich.

150 Jahre

**Alphons Hörning AG.**  
Bern Marktgasse 58



Früchteschnitten mit  
**ZWIEBACK HUG**