

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 38 (1962-1963)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Gewürzte Fruchtkompotte  
**Autor:** Muff-Arnold, Hanni  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1074065>

### **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:** 04.04.2026

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

# K Ü C H E N - S P I E G E L



## Gewürzte Fruchtkompotte

VON HANNI MUFF-ARNOLD

Es gibt kaum ein traditionelles Schweizer Gebäck – St. Galler Biber, Badener Chräbeli, Bündner Birnweggen, Basler Leckerli – das nicht von Gewürzen herrlich duftet. Die gleichen Gewürze eignen sich auch für viele unserer winterlichen Fruchtspeisen.

### *Apfelmus*

zum Beispiel schmeckt, je nachdem welche Gewürze beigegeben werden, immer wieder anders. Wissen Sie übrigens, daß die Äpfel leichter verkochen, wenn sie ohne Zucker aufgesetzt werden? Man gebe also erst dem fertigen Purée Zucker oder Obstkonzentrat bei, vergesse die Prise Salz nicht, und als Gewürz kommt etwas Zimt- oder Nägelpulver oder Vanillezucker dazu. Auch Zitronensaft darf erst dem fertig gekochten Mus beigegeben werden, damit sein Vitamin C nicht zerstört wird. Zitronenraps

hingegen kann man von Anfang an mitkochen.

Falls das Purée heiß serviert wird, geben Sie zur Abwechslung ein Stücklein frische Butter als Krönung auf jede Portion.

### *Gewürzte Apfelschnitze*

Die Schnitzli behalten die Form besser, wenn der Zucker oder das Obstkonzentrat von Anfang an beigegeben wird.

Für ein Kompott aus etwa zwölf Äpfeln nehme ich vier Nägeli, einen halben Teelöffel Zimtpulver und eine Messerspitze frisch geriebene Muskatnuß. Diese Gewürze werden mitgekocht. Manchmal überstäube ich die Apfelschnitze zum Schluß mit etwas Zimtpulver oder mit einer leisen Spur Pulverkaffee.

Im Gegensatz zu Apfelschnitzen ertragen Birnen Anis besonders gut.

**Lieben Sie  
etwas Besonderes?**



... dann  
immer diese

**Ernst**

**Teigwaren  
verlangen**

jetzt in jedem  
Paket fünf  
JUWO-Punkte

**Robert Ernst AG, Teigwarenfabrik  
Kradolf**

*Apfelschnitze mit Bananen*

Ein apartes Kompott, das außer Zucker und vielleicht etwas Zitronensaft keine weiteren Zutaten braucht. Zwei Tassen Apfelschnitzen wird, kurz bevor sie ganz weich gekocht sind, eine Tasse Bananenrädli beigelegt.

*Säuerliche Äpfel mit Fleisch*

Apfelmus und Apfelkompott aus säuerlichen Äpfeln verträgt sich gut mit jeglichem Schweine- und Schaffleisch und ausgezeichnet mit Blut- und Leberwürsten. In diesem Fall darf natürlich nicht mit Vanille gewürzt werden.

Als Abschluß eines schweren Essens eignet sich der folgende erfrischende

*Drei-Früchte-Dessert*

Für etwa fünf Portionen braucht es drei Grapefruits, drei Orangen, eine Zitrone, ein halbes Glas Wasser, sechs Eßlöffel Zucker und ein Gläschen – oder ein Glas – Rhum.

Zubereitung: Die Orangen schälen, der Länge nach halbieren und in feine Scheibchen schneiden. Den Saft, der dabei ausfließt, in ein kleines Pfännchen leeren. Die Grapefruits schälen, in Schnitze zerteilen und diese enthäuten. Leider ist diese Arbeit etwas mühsam. Am leichtesten geht sie von der Hand, wenn man mit der Küchenschere die Haut an der Innenkante der Grapefruits-Schnitze wegschneidet, den Schnitt öffnet und dann das Fruchtfleisch herauslöst. Verrichten Sie diese Prozedur über dem Pfännchen mit dem Orangensaft, um auch den Grapefruits-Jus darin zu sammeln. – Natürlich läßt sich das Fruchtfleisch auch gewinnen, indem man die Grapefruits wie üblich halbiert, einschneidet und mit dem Löffel heraushebt. – Die so vorbereiteten Früchte werden in eine tiefe Schüssel gelegt.

Dem Saft im Pfännchen das halbe Glas Wasser, den Zucker und die abgeschabte Zitronenschale beifügen. Das Ganze einige Minuten lang – bis die Flüssigkeit «sirupig» wird – kochen.

Unterdessen die Zitrone ausdrücken, Zitronensaft und Rhum und zuletzt den kochenden Sirup darüber leeren. Falls nötig, nachsüßen. Nach dem Abkühlen im Eisschrank kalt stel-

Reines Natur-Produkt

**Speiseöl u. Kochfett**

**AMBROSIA**



Erstklassige  
Hotels  
arbeiten  
seit  
50 Jahren  
mit  
Ambrosia

erst Hürlimann Oele und Fette Wädenswil  
Trustfreies Unternehmen

Mit den wertvollen Handtuch-Punkten

# INCAROM

für Ihren Milchkaffee

## im Vorratsglas zu 400 g

Nur INCAROM  
enthält  
Franck Aroma



### IHRE VORTEILE:

- jetzt noch preisgünstiger
- 22 Silva-Punkte
- die praktische Glaspackung findet in jedem Haushalt unzählige Verwendungszwecke



Thomi + Franck AG Basel

*Süßmostcrème*

Für drei Personen nehme ich drei Eier, drei Eßlöffel Rohzucker, einen Eßlöffel Maizena, drei große Tassen Süßmost (naturtrüb oder kohlenensäurehaltig), eine Zitrone, einen großen Zimtstengel und zwei Nägeli.

Zubereitung: Süßmost zusammen mit den Nägeli und dem Zimtstengel langsam zum Kochen bringen. Maizena mit etwas kaltem Most in einer Tasse anrühren und in einer Schüssel Eier, Zucker, Zitronensaft und -raps gut verklopfen.

Das aufgelöste Maizena zum warmen, gewürzten Most geben, aufkochen, abkühlen lassen, dann langsam und unter Rühren zu der Eiermaße leeren. Das Ganze zurück in die Pfanne gießen und unter stetem Rühren bis fast zum Kochen bringen. (Ja nicht aufkochen lassen, sonst gerinnen die Eier!) Eventuell nachwürzen und durch ein feines Sieb anrichten. Während des Erkaltsens hie und da umrühren, damit sich keine Haut bilden kann.

Männer haben diese Crème besonders gern, wenn noch ein Schuß Cognac beigefügt wird. (Weniger kostspielig und fast ebensogut: spanischer Weinbrand).

Ein schnell zubereitetes, rassiges, warmes Dessert ist

*Englisches Kompott*

Am besten nimmt man dazu sterilisierte oder Konserven-Früchte (Birnen, Pfirsiche oder gemischtes Kompott, nicht zu klein geschnitten).

Zutaten und Zubereitung zu ungefähr einem Liter Kompott: Den Saft des Kompottes in ein Pfännchen abschütten und die Früchte in ein feuerfestes Geschirr legen.

Dem Saft im Pfännchen beifügen: eine kleine Tasse Rohzucker, geschabte Rinde von einer Zitrone, einen gestrichenen Teelöffel frisch geriebene Muskatnuß, eine Messerspitze Nägeli- oder Ingwerpulver, zwei Eßlöffel Butter. Auch wenn Sie es kaum glauben können: Falls Ingwer gebraucht wird, sollte man das Aroma mit vier Eßlöffeln Tomaten-Ketchup abrunden.

Den gewürzten Saft zehn, fünfzehn Minuten leise kochen lassen und über die Früchte leeren. Früchte eine knappe Viertelstunde in den heißen Ofen schieben. Heiß, eventuell mit Schlagrahm, servieren.

**Eierschwämme**

sind bei jedermann beliebt. Ganz besonders aber die wegen ihrer ausgesuchten Qualität von Liebhabern stets bevorzugten Stofer-Eierschwämme.

Das Essen wird zum Fest mit

**Stofer**

Pilz-Konserven

Seit 20 Jahren Stofer-Pilze aus der Pilz-Konserven AG., Pratteln

**Pilz-Konserven AG vorm. Stofer & Söhne Pratteln**



*Curry-Kompott*

Es wird heiß zu Fleisch oder Reis serviert und läßt sich ebensogut zubereiten aus sterilisierten oder Büchsen-Früchten wie auch – im Sommer – aus frischen Früchten, die rasch weich werden, zum Beispiel Birnen, Aprikosen, Pfirsichen. Unter dieses Kompott mische ich immer reichlich Bananenrädlein, manchmal auch ein paar Maraschinkirschen und einige halbierte und entsteinte Datteln.

Die Zutaten zu ungefähr einem Liter Kompott werden alle in einer Tasse gemischt: zwei Eßlöffel Rohzucker, ein Teelöffel Currypulver, zwei Eßlöffel Zitronensaft, drei Eßlöffel Saft vom Kompott, zwei Eßlöffel Tomaten-Ketchup.

Die abgetropften Früchte legt man in ein feuerfestes Geschirr, leert das Gewürzgemisch darüber, bestreut das Ganze mit Butterflöcklein und kocht es zugedeckt eine Viertelstunde bei guter Hitze im Ofen. Nun werden die Früchte nochmals mit dem eigenen Saft begossen und, je nach Weichheit, weitere fünf bis zehn Minuten – ja nicht zu Mus – gekocht. Heiß servieren!

Da uns jede Zahnarztrechnung wieder daran mahnt, den raffinierten Zucker möglichst sparsam zu brauchen, wächst mein Interesse an der Verwendung von natürlichen Süßstoffen wie Obstkonzentrat und Honig. Könnte vielleicht eine andere Schweizer Spiegel Leserin von ihren Erfahrungen auf diesem Gebiet erzählen?



## Gesundes Kind... glückliche Mutter!

Es gibt nichts Schöneres für eine Mutter als ein gesundes Kind. Der junge Körper braucht nicht nur Nahrung, um sich richtig zu entwickeln, sondern ein Plus an Nährstoffen... und da ist FORSANOSE das Richtige, denn sie führt dem jungen Organismus zusätzlich lebenswichtige Aufbaustoffe zu.

**Forsanose mundet herrlich, wirkt appetitanregend und ist zudem leicht verdaulich**

**Reich an Vitaminen B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> + D**



501

**Forsanose** Kraftquelle Nr. 1

RUDOLF GRABER

### Die letzten Basler Fährengeschichten

*Illustriert von Hans Ruedi Bitterli Gebunden Fr. 9.80*

Ein letztes Geschenk des Autors an seine Freunde und eine beglückende Entdeckung für jene, welche die «Basler Fährengeschichten» noch nicht kennen.

SCHWEIZER SPIEGEL VERLAG ZÜRICH 1

# mein Tee...

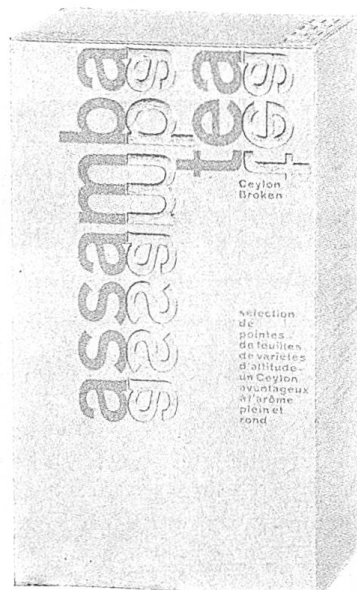


# assamba tea

der ausgesuchte Schwarztee  
in der Goldpackung

Ceylon Broken  
mit Rabatt **1.65**

in Ihrem USEGO-Geschäft



**USEGO**