

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 11: (Freuden-)Tränen wert : Zwiebeln

Rubrik: Auf dem Speiseplan

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>



Das aus dem Kaukasus stammende Kernobst braucht geschützte und sonnige Lagen und ist je nach Sorte birnen- oder apfelförmig. Kenner ziehen die Birnenquitte wegen ihres aromatischen Fruchtfleischs vor. Die leuchtend gelbe Schale hat einen weisslichen bis bräunlichen Flaum. Roh ist die harte, herbe Quitte kaum geniessbar. Sie wird zu Konfitüre, Gelee, Kompott und Likör verarbeitet. Beim Kochen färbt sich der Saft bzw. das Fruchtfleisch hell- bis dunkelrot. Die von Oktober bis Dezember geerntete Frucht soll bei kühler Lagerung noch nachreifen. Der hohe Gehalt an Pektinen wirkt verdauungsfördernd und cholesterinsenkend.

Reissoufflé mit Kompott

Zutaten fürs Quittenkompott

6 mittelgrosse Birnenquitten
Saft einer unbehandelten Zitrone
2 dl (200 ml) Rotwein
50 g Honig oder Ahornsirup, 1/2 Zimtstange

Quitten waschen, schälen und in ein Zentimeter dicke Spalten schneiden, entkernen und in Zitronenwasser legen. Rotwein, Honig und Zimtstange im Topf erhitzen, die Quittenspalten darin gar dünsten. Zimtstange herausnehmen und eventuell nachsüssen.

Zutaten fürs Reissoufflé

3,3 dl (330 ml) fettarme Milch
80 g Rundkornreis
2 EL Honig, 3 Eier, 2 EL Butter, Salz
Vollkornsemmelbrösel, 2 TL Rohrzucker

Milch mit einer Prise Salz aufkochen, den gewaschenen Reis zugeben und ca. 30 Minuten garen. In der Zwischenzeit vier Souffléförmchen leicht ausbuttern. Semmelbrösel mit Rohrzucker mischen, und die Förmchen damit ausstreuen. Die restliche Butter unter den Reis geben. Eigelb mit Honig schaumig rühren, Eiweiss mit einer Prise Salz steif schlagen. Beides vorsichtig unter den kalten Reis heben. Die Reismasse in die Förmchen füllen, diese in eine hohe Auflaufform setzen, die bis zur Hälfte der Förmchenhöhe mit kochendem Wasser gefüllt ist. Im Backofen bei 200 °C 30 Minuten

garen. Die fertigen Soufflés sofort in tiefe Teller stürzen und mit dem Quittenkompott umgiessen. Das Dessert (Mengenangaben für vier Personen) ist etwas aufwendig, aber die Mühe lohnt sich!

Eingemachtes Quittenmus

800 g Quitten
150 g Gelierzucker (oder ein alternatives Mittel wie z.B. Konfigel)
1/2 l Wasser, 4 TL Rum

Quitten schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Zusammen mit dem Wasser aufkochen und 5 bis 10 Minuten weich kochen. Die Masse pürieren, mit dem Gelierzucker verrühren, aufkochen und 2 Minuten sprudelnd kochen lassen.

Das Mus sofort in vorbereitete, grössere Schraubdeckel-Gläser bis zum Rand füllen. Auf jedes Glas einen TL Rum (54 Vol.-%) geben. Den Rum anzünden und die Gläser sofort verschliessen. Das so eingekochte Quittenmus ist sechs Monate haltbar.

Tipp: Das Mus schmeckt herrlich zu Pfannkuchen, Waffeln und als Brotaufstrich. Wer es gleich verwenden möchte, kann in die heisse Masse statt des Gelierzuckers die entsprechende Menge Rohrzucker einrühren.

Zum Würzen von Kompott und Mus eignen sich Zimt, Nelke, Ingwer, abgeriebene Orangen- oder Zitronenschale.

• MH