

## Kompott

Fruchstücke mit wenig Wasser und etwas Zucker knapp weich kochen. Wichtig ist, dass die Früchte möglichst Form, Farbe und Aroma behalten.

## Apfelkompott

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

1 dl **Wasser**  
3–4 Esslöffel **Zucker**

1 **Zimtstange**

1 kg **Äpfel** (z. B. Cox Orange), evtl. geschält, längs halbiert, Kerngehäuse ausgestochen

alles in eine weite Pfanne geben

in Schnitze schneiden, in die Pfanne geben, sofort mit der Flüssigkeit mischen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 5 Min. knapp weich köcheln. Zimtstange entfernen, Kompott in eine Schüssel geben, lauwarm oder kalt servieren

**Pro Person:** 1 g Fett, 1 g Eiweiss, 30 g Kohlenhydrate, 552 kJ (132 kcal)

**Das Rezept eignet sich auch für:** Aprikosen, Birnen, Kirschen, Mirabellen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Rhabarber, Zwetschgen.

### Tipps

- Stark wasserhaltige Früchte (z. B. Pflaumen, Zwetschgen) ohne oder mit nur wenig Wasser weich köcheln.
- Statt frisches Obst tiefgekühlte Früchte verwenden. Früchte gefroren in die Pfanne geben.

### Verfeinern

- Statt Zimtstange 1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt, verwenden. Vor dem Servieren Vanillestängel entfernen.
- Kompott nach Belieben mit wenig Schnaps (z. B. Calvados, Kirsch) oder Likör (z. B. Grand Marnier, Limoncello) aromatisieren.
- Flaumig geschlagenen Rahm dazu servieren.
- Glace (z. B. Vanilleglace oder Vanille-Parfait) zum Kompott servieren.
- 2 Esslöffel Nüsse (z. B. Baumnüsse, Haselnüsse), grob gehackt, geröstet, vor dem Servieren über das Kompott streuen.
- 2 Esslöffel Mandelblättchen, geröstet, vor dem Servieren über das Kompott streuen.



### Apfelmus

**Apfelkompott** zubereiten, noch heiss durch das Passivite treiben. Lauwarm oder kalt servieren.

### Tipps

– Kompott mit dem Mixstab pürieren.

– Schlagrahm darunterziehen, mit gerösteten Mandelsplittern garnieren.



### Frucht-Coulis

**Obst** (z. B. Aprikosen, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Mangos, Pfirsiche) in einem Messbecher pürieren, durch ein Sieb streichen.

**Passt zu:** Crêpes, Griessköppli, Glace, Panna cotta.

**Tipp:** Coulis tiefkühlen.  **Haltbarkeit:** ca. 6 Monate.