

## 10. Komm, Pott: Kompot (Fruchtgetränk aus Rhabarber)

Ein köstliches Abendessen sollte von einem erlesenen Dessert gekrönt werden. Denn wer von uns sündigt nicht gerne und gönnt sich nach dem Essen ein Stück Käsekuchen oder eine Eis? Aber Süßes muss keine fetttriefende Sünde sein – es geht auch fruchtig und ... flüssig!

Man sagt, die Zubereitung von *kompot* aus gekochten Früchten sei schon vor 700 Jahren im Osmanischen Reich in ähnlicher Weise üblich gewesen. Selbst in den Palästen sei es ein beliebtes Festgetränk gewesen. Inzwischen wurde die fruchtige, einst äußerst populäre Erfrischung von anderen Getränken etwas ins Abseits gedrängt, hat aber immer noch ihre leidenschaftlichen Anhänger. Für manche ist ein Sonntagsessen ohne Kompott gar nicht vorstellbar, denn erst damit findet es seine Vollendung.

Eines ist sicher – es schmeckt köstlich, ganz gleich ob als heißer Digestif mit Früchten nach dem Abendessen oder kalt und klar an einem sonnigen Sommertag. Im Grunde genommen können wir jede Frucht als Grundlage nehmen, je nachdem worauf wir Lust haben. Heute soll aber Rhabarber unser Hauptdarsteller sein.



## #PolenAufDerZunge

### Zutaten:

500 g Rhabarber, in etwa 2 cm große Stücke geschnitten  
2 EL Zitronensaft  
ca 5 EL Zucker oder Stevia (Dosierung je nach Geschmack)  
200–250 g gefrorenes oder frisches Obst (schwarze und rote Johannisbeeren, Himbeeren, Kirschen, Brombeeren, Erdbeeren, Orangen etc. – gerne auch gemischt)  
½ TL Zimt  
1 Päckchen Vanillezucker  
ca 1 l Mineral- oder Leitungswasser

### Und so wird's gemacht:

Den Rhabarber in einen breiten Topf geben. Zitronensaft und Zucker hinzufügen und ca. 5 min erhitzen, dabei gelegentlich mit einem Holzlöffel umrühren, bis der Rhabarber weich, aber immer noch stückig ist.

Die Fruchtmischung hinzugeben und untermischen, eine Minute lang mitbraten, anschließend Zimt und Vanillezucker hinzufügen. Dann Wasser dazu gießen und aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze etwa noch eine Minute lang kochen lassen, vom Herd nehmen und nach etwa 5 min in eine saubere Schüssel abseihen.

Wahlweise heiß oder kalt servieren. Man kann dem Kompott zur Dekoration einige Rhabarberstücke, eine Zitronenscheibe und einige Früchte aus der Obstmischung begeben.