

Mit RHABARBER in die neue Saison



Infos zum Ernährungsrat unter:

<https://www.ernaehrungsrat-ffb.de/>

Der Ernährungsrat des Landkreises Fürstfeldbruck ist Mitglied im Netzwerk der Ernährungsräte:

<https://ernaehrungsraete.org/>

Im **April** beginnt mit **Rhabarber** die neue Erntesaison. Rhabarber wird bis Ende **Juni** geerntet. Frisch und unverpackt bekommt man Rhabarber auf den Wochenmärkten. Es werden nur die Stangen verwendet. Bei dicken Stangen werden die groben Fasern vom Ende her abgezogen. In einem feuchten Tuch eingeschlagen hält Rhabarber mehrere Tage im Kühlschrank. Gewaschen und in Stücke geschnitten lässt sich Rhabarber gut einfrieren.

Rhabarber enthält viel Vitamin C, Calcium, Eisen, Kalium, Magnesium und den verdauungsfördernden Ballaststoff Pektin. Aufgrund des hohen Gehalts an Oxalsäure (nimmt von April bis Juni zu und ist in den Blättern am höchsten) sollte Rhabarber immer gut durchgekocht werden. Ideal ist, ihn mit Milchprodukten zu kombinieren (Oxalsäure verbindet sich mit dem Calcium der Milch). Nachdem dem Verzehr von Rhabarber mind. 30 Minuten mit dem Zähneputzen warten. Ansonsten kann der Zahnschmelz angegriffen werden.

Rhabarberkompott mit Topfencreme

Zutaten

500 g Rhabarber
200 ml roter Johannisbeersaft
1 Zimtstange
1-2 El Honig
½ Zitrone
½ Orange
160 g Quark, 40 % Fett

Zubereitung

- Rhabarber in 1 cm lange Stücke schneiden.
- Johannisbeersaft mit Zimtstange zum Kochen bringen und Rhabarber ca. 10 Minuten darin dünsten.
- Früchte mit einem Schaumlöffel herausnehmen und Saft mit etwas Honig einkochen lassen.
- Früchte anschließend wieder mit dem Sirup vermengen.
- Schale der Zitrone und Orangen fein reiben und den Saft der Früchte auspressen.
- Quark mit etwas Saft sowie Orangen- und Zitronenschale glattrühren und mit Honig abschmecken.
- Mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen und auf dem Rhabarberkompott anrichten.

Rhabarbersirup

Zutaten

1,8 kg Rhabarber
900 ml Wasser
800 g feiner Zucker
1 St.l Zitrone (Saft)

Zubereitung

Tag 1

- Enden der Rhabarberstangen entfernen, Stangen längs halbieren, in kleine Würfel schneiden.
- Diese mit dem Wasser, Zucker und dem Saft einer Zitrone in einen großen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen.
- Auskühlen lassen. Sirup über ein kleines Sieb in eine Schüssel abgießen. Rhabarberstücke leicht auspressen. Sirup über Nacht abdecken.

Tag 2

- Sirup über Sieb in einen Topf füllen und aufkochen.
- 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, abschäumen.
- Sirup in zuvor mit heißem Wasser sterilisierte Flaschen füllen und mit Schraubverschluss verschließen.

Tipp: Am 2. Tag kann mit Vanilleschote, Holunderblüten oder Zimtstange gewürzt werden. Der ausgepresste Rhabarber kann zu Kompott verarbeitet werden.

Rhabarberschnitten

Zutaten

Teig für 1 Backblech:

- 3 Eier
- 100 g Vollkornmehl (z.B. Weizen, Dinkel, Buchweizen)
- 250 ml Milch
- 1 Pr. Salz
- 1 EL Rohrohrzucker

Belag:

- 300 g Rhabarber
- 3 EL Sultaninen
- 2 EL Zimt-Zucker

Zubereitung

- Eier trennen. Vollkornmehl, Milch, Eigelb, Salz und Rohrohrzucker mit dem Schneebesen verquirlen und stehen lassen.
- Backofen auf 200 °C Ober-Unterhitze vorheizen.
- Eiklar mit Honig und Salz zu Schnee schlagen und vorsichtig unterheben.
- Rhabarber waschen, häuten, in ½ cm breite Stücke schneiden, mit Sultaninen mischen.
- Eiweiß zu halbfestem Schnee schlagen, unter den flüssigen Teig heben und auf das gefettete oder ausgelegte Blech verteilen. Die Früchte darauf geben und mit Zimtzucker bestreuen.
- In ca. 25 Minuten auf mittlerer Schiene knusprig backen. In 16 Teile schneiden und vorsichtig vom Blech oder Papier lösen.

Tipp: Die Schnitten schmecken warm oder kalt, mit und ohne Schlagsahne. Statt Rhabarber lassen sich auch Beeren oder zerkleinerte Äpfel, Birnen und Zwetschgen verwenden.

Rhabarber-Käsekuchen mit

Streuseln

Zutaten

für den Mürbteig u. d. Streusel:

- 440 g Dinkelmehl Type 1050
- 50 g geröstete Mandeln
- 150 g feiner Zucker od. Puderzucker
- 2 P. Bourbon-Vanillezucker
- 1 Pr. Salz

300 g kalte Butter

für den Belag:

- 600 g Rhabarber
- 200 g Weiche Butter
- 225 g Rohrzucker
- 750 g Magerquark
- 3 St. Eier
- 1 P. Bourbon-Vanillepulver

Zubereitung

Teig und Streusel:

- Mehl, Mandeln, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Rührschüssel vermischen. Kalte Butter in ca. 1cm großen Würfeln geschnitten mit ca. 3 EL Wasser zugeben und den Teig schnell mit den Händen zu Streuseln verarbeiten.
- 2/3 der Streusel auf einem gefetteten Backblech verteilen und gut andrücken (geschlossener Teigboden).

Belag:

- Rhabarber waschen, putzen, ggf. schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Butter, Zucker, Quark, Eier und Puddingpulver in einer großen Rührschüssel mit dem Handrührgerät verrühren.
- Quarkmasse auf den Teig geben u. glatt streichen.
- Rhabarber darauf verteilen und mit den restlichen Streuseln bestreuen.
- Ca. 45 Minuten bei 190° Celsius (Backofen vorheizen) backen.

Tofumedailles auf Erdbeer-Rhabarbersalat

Zutaten

- 320 g Tofu
- 1 Ei
- 60 g Haselnüsse, gerieben
- 1-2 EL Dinkel, fein gemahlen
- 1 EL Honig
- Vanille, gemahlen
- ¼ Zitrone, Schale gerieben
- 250 g Rhabarber
- je 1 St. Zimtstange, Nelke
- 2 EL Honig
- 250 g Erdbeeren
- 2 EL Bratöl (z.B. Sonnenblumenöl)

Zubereitung

- Tofu, Ei, Nüsse, Vollkornmehl und Honig zu einer homogenen Masse verkneten.
- Mit Vanille und Zitronenschale abschmecken.
- Rhabarber in 2 cm lange Stücke schneiden und in etwas Wasser mit einer Zimtstange und einer Nelke garen.
- Mit Honig und Vanille abschmecken und abkühlen lassen.
- Erdbeeren halbieren und unter den Rhabarber heben.
- Tofumasse zu 8 kleinen Medailles formen und in Öl in der Pfanne ausbacken.
- Auf vier Tellern Erdbeer-Rhabarber-Salat mit je zwei Medailles anrichten.