

Rhabarber

April - Juni

Rhabarber findet häufig in der süßen Küche Anwendung. Trotzdem handelt es sich um ein Gemüse und kein Obst, da es zu den Knöterichgewächsen zählt. Er wird in den Monaten April bis Juni geerntet. Durch einen Wassergehalt von ca. 94% ist er sehr energiearm.

Der Geschmack von Rhabarber lässt sich auch anhand der Farbe herleiten:

- 🟢 Grüner Stiel mit grünem Stängelfleisch: sehr sauer
- 🟢 Roter Stiel mit grünem Stängelfleisch: leicht herb, weniger sauer
- 🟢 Roter Stiel mit rotem Stängelfleisch: mild mit feinem Himbeeraroma

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Rhabarber ist ein besonders kalorienarmes Gemüse – 100 g liefern gerade einmal 21 Kalorien – und ist reich an Mineralstoffen, wie Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen, Phosphor. Er weist außerdem einen recht hohen Anteil der Vitamin A, B1, B2 und C auf.

In der Naturheilkunde gilt Rhabarber als regelrechtes Wundermittel gegen schlechte Stimmung, zudem entgiftet er den Körper, stärkt die Nerven und schenkt Vitalität. Aufgrund seiner blutreinigenden und darmregulierenden Wirkung wird er gerne für entschlackende Frühjahrskuren verwendet und ist auch ideal nach Fleischspeisen, weil Gärstoffe unterbunden und Blähungen dadurch verhindert werden.

Lagerung

Frischer (Schnittstelle nicht eingetrocknet!) Rhabarber ist eingewickelt in einem feuchten Tuch im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu einer Woche verwendbar.

Blätter (enthalten Giftstoffe) und unteres Ende der Rhabarberstange abschneiden und über den Biomüll entsorgen, danach die Stange schälen und die faserige Haut abziehen. Rhabarber in Stücken kurz in kochendem Wasser blanchieren. Jetzt kann Rhabarber für die weitere Verarbeitung hergenommen werden oder auch durch einfrieren für eine spätere Verwendung länger gelagert werden.

Rezeptvorschläge

Rhabarber-Kompott

Zutaten für 2 Portionen:

350 g Rhabarber	4 EL Weißwein
100 ml Wasser	3 EL Zucker
1 Zimtstange	2 Gewürznelken



Zubereitung:

Den Rhabarber waschen, trocknen, Wurzelenden abschneiden - und in 1 cm Stücke schneiden.

Mit den restlichen Zutaten in einen flachen, großen Topf geben und ungefähr 20 Minuten köcheln, bis der Rhabarber zerfallen ist.

Die Zimtstange sowie die Gewürznelken herausnehmen. Das Rhabarberkompott sofort in Gläser abfüllen.

Schmeckt zu vielen Süßspeisen sowie Eis.

Rhabarber-Auflauf

Zutaten für 6 Portionen:

100 g Mehl	130 g Zucker
1 Pkg. Backpulver	150 ml Milch
3 Eier	1 Pkg. Vanillezucker
70 g Butter	2 Stangen Rhabarber



Zubereitung:

Rhabarber schälen und in Stücke schneiden. Mit Zucker vermischen und etwas ziehen lassen. Rohr auf 180°C vorheizen.

Auflaufform mit Butter austreichen. Für den Teig Mehl mit Backpulver vermischen. Eier, Butter, Zucker, Milch und Vanillezucker verrühren und das Mehl unterheben.

Teig in die Form gießen und Rhabarber darüber verteilen. Im Rohr ca. 35 Minuten backen.

Mit Puderzucker bestreuen und servieren.