

# RHABARBER

*Die Rhabarbersaison geht nur bis Juni,  
deswegen, schnell viele leckere Rezepte ausprobieren!*

## Ente auf Ingwer-Rhabarber

- Entenbrust
- 3 Stangen Rhabarber
- 1 El grüner Pfeffer
- 1 El frisch geriebener Ingwer
- 2 El Johannisbeergelee
- 1 Tl Zitronensaft
- 1 Zwiebel (feingewürfelt)
- ¼ Orange, in Streifen geschnitten
- ¼ l Gemüsefond

### Zubereitung Ingwer-Rhabarber:

Johannisbeergelee in einen Topf geben und solange kochen, bis es fast anbrennt. Zitronensaft unterrühren. Rhabarber, Ingwer, grünen Pfeffer, eine Prise Salz zum Gelee hinzufügen. Evtl etwas Gemüsebrühe zugießen, um den Garprozess in Gang zu bringen. Rhabarber immer wieder wenden, bis er glasig ist und noch „Biss“ hat.

### Zubereitung Ente:

Ente mit der Hautseite in einer Pfanne bei geringer Hitze möglichst lange braten, damit das Fett abschmilzt. Wird die Haut braun, umdrehen und 20 Minuten bei 200 °C im Ofen braten, dabei Zwiebelwürfel und Orangen mitbraten.

Die Ente und den Rhabarber auf Tellern anrichten und mit Bratensaft angießen.

---

## Rhabarber-Joghurt-Mousse

- 750 g Rhabarber
- 20 g Extra-Gelierzucker (2:1)
- Vanillezucker
- 4 Blatt weiße Gelatine
- 500 g Vollmilch-Joghurt
- 75 g Zucker
- 250 g Schlagsahne
- evtl. Minze zum Garnieren

Rhabarber putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Mit Gelierzucker und Vanillezucker in einem großen Topf mischen.

1 Stunde ziehen lassen. Danach unter ständigem Rühren bei starker Hitze aufkochen. Einige Minuten köcheln lassen. In Einmachgläser füllen und 1 Stunde kaltstellen.

Die Gelatine kalt einweichen. Joghurt, Zucker und Vanillezucker verrühren. Gelatine ausdrücken, bei milder Hitze auflösen und mit 2-3 EL Joghurt anrühren. Danach unter die restliche Joghurtmischung rühren. Kalt stellen, bis die Creme zu gelieren beginnt. Die Sahne steif schlagen und unterheben. In die Gläser füllen und min. 4 Stunden kaltstellen. Nach Belieben mit Minze verzieren.

---

## Rhabarberkuchen

- 250 g Mehl
- 80 g Zucker
- 2 El Weißwein oder Sahne
- 2 Eigelb (oder 1 Ei)
- 1 Prise Salz
- 125 g Butter oder Magerine
- 1,3 kg Rhabarber
- 150- 200 g Zucker
- Paniermehl oder Zwiebackkrümel
- 2 El Speisestärke
- ¼ l süße Sahne
- 120 g Zucker
- 2 Eier (getrennt)
- Schale einer ½ Zitrone

### Mürbteig:

Mehl mit Zucker, Wein oder Sahne, Ei, Salz und Fett auf niedriger Stufe verkneten bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Kalt stellen.

### Füllung:

Rhabarber schälen, in 2 cm große Stücke schneiden, in einen Topf geben und mit kochendem Wasser übergießen. Das Wasser wieder abschütten und den Rhabarber einzuckern. Den Mürbteig ausrollen und in eine gefettete Springform legen. Mit Paniermehl oder Zwiebackmehl bestreuen und den Rhabarber darauf geben.

Speisestärke und Sahne verrühren. Zucker, Eigelb, Zitronenschale und zuletzt den Eischnee

daruntermischen. Den Guß auf dem

Rhabarber verteilen. Den Kuchen im

vorgeheizten Backofen 55-60 Minuten

bei 200 °C backen.

# RHABARBER

Rhabarber kommt ursprünglich aus Asien. Hierzulande wurden die Blattstiele des Knöterichsgewächs (Polygonaceae) erst spät populär. Das ehemalige Armeleuteessen zählt mittlerweile zu dem Gesundesten, was bei uns wächst.

Schon die Araber schätzen Rhabarber als Heilmittel und verbreiteten ihn im gesamten Mittelmeerraum. Über die Kreuzzüge gelangte dieses Wissen zu uns.

## Sauer ohne Vitamin C?

Obwohl das Gemüse sehr sauer schmeckt, enthält es kaum Vitamin C. Dafür reichlich unterschiedliche B- Vitamine:

- Niazin oder Vitamin B3 für Zellenergie, Kreislauf und Stimmungslage
- Panthothensäure (im Vitamin B5) für Vitalität, Streßabwehr, gesunde Haut und farbkraftiges Haar
- Folsäure (Vitamin B4) für Blutbildung, Zellwachstum, Gehirn und Nerven

## Ein Kombipaket für die Gesundheit

Zudem ist Rhabarber sehr reich an Calcium, dem Beruhigungsmittel für Nerven und bekannt als Knochenbildner. Und Rhabarber enthält auch Magnesium und Mangan, wichtige Mineralien für die Muskelfunktion. Außerdem findet man im Rhabarber noch Kalium, das entwässernd wirkt und für einen optimalen Nährstofftransport vom Blut in die Körperzellen sorgt. Alles in allem wirkt Rhabarber entgiftend, entfettend und beseitigt Darmträgheit.

## Der Pelz auf den Zähnen

Rhabarber enthält Oxalsäure, die es auch so ein pelziges Gefühl im Mund macht. Oxalsäure kommt vor Allem in den Blättern des Rhabarber vor, weswegen man sie nicht essen darf (giftig). In den Stielen kommt sie in der Außenhaut verstärkt vor und wird durch Schälen reduziert. Oxalsäure bindet u.a. Calcium im Darm. Deswegen ist es gut, wenn man zu dem Rhabarber Milchspeisen serviert (z.B. Quark), damit der Calciumverlust ausgeglichen wird.

## *Verlängern Sie die Rhabarbersaison!*

### Rhabarbermarmelade

500 g Rhabarber, 500 g Gelierzucker, 1 EL Honig, ¼ l Ananassaft, 2 EL Zitronensaft

Rhabarber putzen, waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Mit Gelierzucker, Honig und Säften vermengen und zum Kochen bringen. 5 Minuten oder länger kochen. Noch heiß in saubere Gläser füllen und verschließen.

### Rhabarbersirup

2 kg Rhabarber, 450 g Zucker, Saft von einer Zitrone

Rhabarber putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zucker in 2 l Wasser unter Rühren aufkochen, Rhabarber zufügen und 30 Min köcheln lassen. Rhabarber durch ein Sieb gießen und den Sud auffangen. Rhabarberreste gut ausdrücken. Sud auf ca. ¾ l einkochen. Zitronensaft nach 20 min zufügen und mitkochen. Sirup noch heiß in saubere Flaschen abfüllen, verschließen und abkühlen lassen (Sirup hält sich 10 Monate).  
Schmeckt mit Mineralwasser oder Sekt.

**Warth's**  
Hofladen