

# Endlich gibt's wieder *Rhabarber*



Rhabarber wird häufig als Obst bezeichnet, botanisch betrachtet ist er jedoch ein Gemüse.

*Er kann so wunderbar säuerlich oder auch süß sein – und schmeckt dabei stets nach Frühling! Schade, dass die langen Stangen nur wenige Wochen Saison haben.*

darmregulierend. Und darüber hinaus ist er auch noch sehr kalorienarm.

### **Gut zu wissen – Küchentipps**

Frisch schmeckt Rhabarber am besten. Achten Sie deshalb beim Kauf darauf, dass er fest und an den Schnittstellen nicht ausgetrocknet ist. Wenn Sie das Gemüse jedoch nicht gleich verarbeiten können, lagern Sie ihn idealerweise wie Spargel: In ein feuchtes Tuch eingewickelt hält er sich zwei bis drei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks. Schneiden Sie dazu die Blätter ab, sie entziehen sonst nur die Flüssigkeit. Allerdings ist Rhabarber nicht gleich Rhabarber, je nach Sorte variieren Zucker- und Säuregehalt. Man erkennt diese an Farbe und Stielstärke: Rhabarber mit rotem Stiel und rotem Fruchtfleisch schmeckt am süßesten. Hat er sehr schmale rote Stiele und grünes Fruchtfleisch, handelt es sich um die mittelsaure Variante. Und sehr sauer wird's, wenn das Gemüse dicke grüne Stangen und grünes Fruchtfleisch hat. ♦

**V**or rund 3000 Jahren wussten schon die Chinesen die Kräfte des Rhabarbers zu nutzen: Sie produzierten aus den Wurzeln eine verdauungsfördernde Medizin. Nach Europa kamen die säuerlichen Stangen im 16. Jahrhundert und seit dem 19. Jahrhundert sprießen sie auch bei uns. Saison hat Rhabarber von Ende April bis Ende Juni und in dieser Zeit bereichert das herrlich fruchtig-säuerliche Gemüse auf vielfältige Weise unseren Speiseplan. Sein Aroma ist unverkennbar und in der Küche überzeugt er sowohl herzhaft als auch süß.

Rhabarber enthält zudem viele Nährstoffe und Vitamine. Vor allem Vitamin C, das unser Immunsystem stärkt. Aber auch Vitamin A, B1 und B2 – und Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor, Magnesium und Eisen.

### **Gesunde Säure**

Zudem liefert er reichliche Mengen an Zitronen- und fruchtiger Apfelsäure, die gut für den Körper sind. Die Säuren sorgen dafür, dass Rhabarber so herrlich erfrischend ist. Insgesamt wirkt er blutreinigend, verdauungsfördernd und

Text: Sabine von Kienlin • Fotos: Getty Images (4); photocalaisine - Van Leuven-Supperdelux; StockFood - Ramek Lars





## Rhabarber-Hähnchen

mit frischer Petersilie

### Zutaten für 4 Personen

500 g frischer reifer Rhabarber, 1 küchenfertiges Hähnchen (1,4 kg), Salz, Pfeffer, Olivenöl für die Form, Saft von 1 Zitrone, ca. 350 ml Geflügelbrühe, 1 Handvoll krause Petersilie

### Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Rhabarber waschen, putzen und schräg in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Das Hähnchen ebenfalls waschen, in acht Teile zerlegen, salzen und pfeffern und mit dem Rhabarber in eine geölte Auflaufform geben. Mit Zitronensaft beträufeln, die Brühe angießen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen. Zwischendurch alles hin und wieder wenden. Nach Bedarf noch Brühe ergänzen. Inzwischen die Petersilie abbrausen und die Blättchen fein hacken. Über das fertig gegarte Rhabarber-Hähnchen streuen, abschmecken und servieren.



## Süßer Rhabarberauflauf

### Zutaten für 1 Auflaufform (23 cm ø)

1 Bündel Rhabarber, 70 g Zucker, 2 EL Vanillepuddingpulver, 375 ml Milch, 8 Blätter Filoteig, geschmolzene Butter zum Einfetten, 25 g geschmolzene Butter zum Bestreichen, 55 g brauner Zucker, 50 g Mandelblättchen

### Zubereitung

Backofen auf 200 °C vorheizen. Rhabarber putzen, Enden abschneiden und Rhabarber in ca. 6 cm große Stücke schneiden. In eine Fettpfanne legen, mit 55 g Zucker bestreuen und in ca. 20 Minuten im heißen Backofen weich garen. Inzwischen aus Vanillepuddingpulver, restl. Zucker und Milch einen Pudding kochen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Dabei ab und zu umrühren, damit sich keine Haut bildet. Eine Auflaufform mit geschmolzener Butter fetten. Filoteig-Blätter auslegen, quer halbieren und jeweils mit etwas geschmolzener Butter bestreichen. Dann die gefettete Form mit den Teig-Blättern auslegen, sodass sie an allen Stellen über den Rand lappen. Teig leicht andrücken und erneut mit Butter bestreichen. Pudding und Rhabarber einfüllen. Die Teig-ränder zur Mitte hin einklappen, um die Füllung fast einzuschließen. Braunen Zucker und Mandelblättchen mischen, über den Auflauf geben und alles im vorgeheizten Backofen in 20 Minuten goldbraun backen. Dazu passt Vanilleeis.



## Rhabarbersirup

### Zutaten für 2 Liter

1,5 kg Rhabarber, 1 kg Zucker, 1 Limette, 550 ml Wasser

### Zubereitung

Rhabarber waschen, Enden abschneiden, ungeschält in dünne Scheiben schneiden und in einem großen Topf mit Zucker mischen. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Je länger er zieht, desto mehr Saft gibt er ab. Limette auspressen und den Saft mit dem Wasser zum Rhabarber geben. Alles aufkochen, die Hitze reduzieren und Rhabarber bei niedriger Hitze 30 Minuten köcheln lassen, bis er komplett zu Mus zerfallen ist. Dann den Rhabarber durch ein feines Sieb in einen Topf abgießen. Abtropfen lassen und das Mus gründlich ausdrücken. Den Sirup noch mal kurz aufkochen, noch heiß in vorbereitete Flaschen füllen und sofort verschließen.

**Tipp:** Erfrischungsgetränk für warme Sommertage: Geben Sie etwas Rhabarbersirup mit Mineralwasser und einem Schuss Holundersirup in eine Bowlschüssel. Mit Limettenscheiben und Holunderblüten garniert ist es der Hit auf jeder Gartenparty.

## Rhabarberkuchen

### Zutaten

600 g Mehl, 150 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, Salz, 1 Msp. Zimt, 400 g Butter, 1,6 kg Rhabarber, 350 g Puderzucker, abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone, 5 Eier (Größe M), 7 g Backpulver, 125 ml lauwarme Milch

### Zubereitung

Für die Streusel 200 g Mehl, Zucker, 1/2 Pck. Vanillezucker, 1 Prise Salz, Zimt und 150 g Butter zu Bröseln verreiben und kalt stellen.

Rhabarber waschen, putzen, abziehen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Für den Teig übrige Butter mit 250 g Puderzucker, restl. Vanillezucker, 1 Prise Salz und Zitronenschale cremig rühren. Eier einzeln untermischen und sehr schaumig rühren. Mehl, Backpulver und Milch abwechselnd einrühren. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech mit hohem Rand streichen, mit Rhabarber belegen und die Streusel darübergeben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 55 Minuten (mittlere Schiene) backen. Kuchen auskühlen lassen und mit restl. Puderzucker bestreuen.

