

# Rhabarber

## Fruchtiger Start in den Frühling



© Foto: karepa/  
stock.adobe.com

Mit Streuseln als Crumble



Als Nachtisch (Kompott)



Im Kuchen



Als Konfitüre



© Fotos v. l. n. r.: Ildi/stock.adobe.com;  
DGE e. V., Job&Fit; A\_Lern/stock.adobe.com;  
Botanochy/stock.adobe.com

## E Einkaufen

- Auf dem Markt gibt es Rhabarber unverpackt und lose. Im Lebensmittelgeschäft auch als Bund oder im Kunststoffbeutel.
- Grüner Rhabarber schmeckt saurer als roter.
- Frischer Rhabarber hat glänzende, feste Stangen.

## L Lagern

- In ein feuchtes Tuch gewickelt hält sich Rhabarber im Gemüsefach des Kühlschranks einige Tage.
- Sie können Rhabarber in Stücke schneiden und einfrieren.

## Z Zubereiten

- Dünne Stangen müssen Sie nicht schälen. Bei dicken Stangen ziehen Sie die groben Fasern vom Ende her ab.
- Für Rhabarberkompott kochen Sie Rhabarber in wenig Wasser mit etwas Zucker.
- Rhabarber und Erdbeeren schmecken gut zusammen. Zum Beispiel in Konfitüre.

## S Saison

Rhabarber gibt es von April bis Juni reichlich aus Deutschland.

## N Nachhaltigkeit

Kaufen Sie deutschen Rhabarber günstig in der Hauptsaison. Frieren Sie ihn ein oder kochen Sie ihn als Rhabarberkompott ein.

## R

## Rezept

## Rhabarber-Crumble (= mit Streuseln)

## Zutaten (für 4 Portionen):

- 500 g Rhabarber
- 2 EL Zucker
- 200 g Mehl
- 80 g Zucker
- 1 Prise Salz (Prise ist die Menge, die zwischen Daumen und Zeigefinger passt)
- 100 g Butter (oder Margarine)

**Zubereitungszeit:** etwa 50 Minuten



- Den Rhabarber unter fließendem Wasser waschen.



- Die Blätter und unteren Enden abschneiden.
- Die äußeren groben Fasern mit einem Messer der Länge nach abziehen.



- Die Stangen in etwa 2 Zentimeter große Stücke schneiden.
- In eine Auflaufform geben und mit 2 Esslöffeln Zucker vermischen.



- Das Mehl, den Zucker und das Salz in eine Schüssel geben.
- Die Butter in Stücke schneiden und darüber geben.
- Alle Zutaten so mit den Händen vermischen, dass grobe Krümel (=Streusel) entstehen.



- Die Streusel über dem Rhabarber verteilen.



- Die Auflaufform im Backofen auf die mittlere Schiene stellen.
- Den Ofen auf 180 °C (Umluft) oder 200 °C (Ober- und Unterhitze) einstellen.
- Etwa 25 bis 30 Minuten backen bis die Streusel goldgelb sind.

**Schmeckt lauwarm oder kalt als Nachtisch oder zum Kaffee.  
Dazu passen Schlagsahne, Vanilleeis oder Vanillesoße.**

## K

## Tipp

Sie können 50 g Mehl durch 50 g gemahlene Haselnüsse ersetzen.