

MARIA SCHWARZ

RHABARBER

der kulinarische Frühlingsgenuss

INHALT

7	Vorwort
9	Geschichte des Rhabarbers
15	Wissenswertes über den Rhabarber

VORSPEISEN

V 24	Gazpacho mit Rhabarber
26	Bandnudeln mit Rhabarbersoße und Knusperspeck
V 28	Rhabarber-Erdäpfelsalat mit pflanzlicher Mayo
V 30	Spargel mit Erdbeeren und Rhabarber-Vinaigrette
32	Da hast du den Salat
V 34	Spring Break-fast
36	Studentischer Rhabarberhappen
38	Jause mit Kräuterstangerln und eingelegtem Rhabarber

V = vegane Rezepte

HAUPTSPEISEN

42	Gebackene Fischfilets mit Rhabarber-Ratatouille
44	Putenfleisch in Milch mit Rhabarber und Haselnüssen
V 46	Süßsaures Gemüse mit Reis und Knusper豆腐
48	Ente gut, alles gut
V 50	Flammkuchen mit Rhabarber und veganem Sauerrahm
52	Marinierte Schweinemedaillons mit Spargel-Rhabarber-Ragout
54	Gib der Kuh im Rhabarber Ruh'
V 56	Bohnen-Burger mit Rhabarber-Ketchup
58	Rehrücken auf karamellisiertem Rhabarber
V 60	Tempeh-Gulasch mit Rhabarber
62	Gebackene Risottoknödel mit Erdbeer-Rhabarber
V 64	Reisauflauf nach Stangenkauf
66	Kaiserschmarrn mit Rhabarber-Kompott
V 68	Süße Nudeln mit Rhabarber und Orangen

DESSERTS

- 72 Kaffee & Tee Begleitidee
74 Rhabarberroulade
76 Schoko-Rhabarberkuchen
V 78 Rhabimmel-Rhabammel-Rhabum Crumble
V 80 Bananenbrot bei Powernot
V 82 Strudeltrick für Frischekick
84 Mohn-Polenta-Schnitte auf Rhabarberspiegel
V 86 Die Enthüllung der Erfüllung
88 Baiser-Schnitte mit Rhabarbersauce
90 Die Torte deiner Träume
92 Meringue-Tarte mit frischen Beeren
V 94 Dein Blaues Wunder
96 Brandteigkrapferl mit Mohncreme und Rhabarbersauce
98 Tiramisu-Rhabarber-Clou
V 100 Mousse au Chocolat mit Rhabarbarett
102 Rhabarbercreme mit Erdbeeren
V 104 Orange-Rhabarber Sorbet
V 104 Erdbeer-Rhabarber Sorbet mit Gin & Thymian

ERFRISCHENDE GETRÄNKE

- 108 FrühjahrsbeGIN
110 Wenn hitzig, probier's spritzig
110 Rhubarb Fuel
112 Rhabarberlikör
114 Heilsirup
114 Sirup mit Apfelsaft
115 Rhabarbersirup
115 Sirup mit Wein
116 Green Piece Smoothie
116 Berry Fairy Smoothie
118 Think Pink Yoghurtdrink

AUS DER VORRATSKAMMER

- 122 Rhabarbersauce
124 Eingelegter Rhabarber
126 Rhabarber-Ketchup
128 Rhabarber-Erdbeer-Minze Marmelade
128 Rhabarber-Mango Marmelade
130 Pflegende Salbe

133 Über die Autorin
133 Danksagung
134 Quellenverzeichnis





Herzlich Willkommen, liebe Freunde des rot-grünen Muntermachers!

Nachdem ich jahrzehntelang gefragt wurde, was man denn alles mit Rhabarber machen kann und ständig einzelne Rezepte weitergegeben habe, entschied ich eines Tages, meine liebsten Gerichte und Tipps in einem Buch zusammenzufassen.

Du wirst überrascht sein, welche Kombinationsvarianten mit unserem vielseitigen Gemüsestar, sowohl bei süßen als auch pikanten Leckereien, möglich sind. Außerdem lassen sich Kulinistik und Gesundheit ideal verbinden, denn der Rhabarber ist arm an Kalorien und reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Zusätzlich möchte ich dazu animieren, vermehrt saisonale und regionale Lebensmittel und Bio-Produkte beim Kochen zu verwenden.

Als experimentierfreudige Hobby-Köchin, welcher eine vielfältige und abwechslungsreiche Ernährung am Herzen liegt, wollte ich euch auch meine rein pflanzlichen Rezepte nicht vorenthalten.

Also öffne nicht nur regelmäßig deine Fenster, sondern auch dieses Buch, um die frische Frühjahrsluft in deine Küche zu lassen! Mache dich bereit, für neue Gaumenschmäuse begeistert und auf einer Erkundungsreise begleitet zu werden.

INHALTSSTOFFE DES RHBABBERS

*Apfel- und Zitronensäure
wirken verdauungsanregend
und antibakteriell.*

*Vitamin K ist bei der Blutgerinnung
und Knochenbildung von großer
Wichtigkeit.*

*Vitamin C trägt zur Aufnahme
von Eisen bei und leistet somit der
Frühjahrsmüdigkeit Widerstand.*

*Kalium wirkt blutdrucksenkend
und ist für die Regulierung des
Wasserhaushalts von Bedeutung.*



INHALTSSTOFFE UND DIE OXALSÄURE

Wie in der Grafik bereits dargestellt, enthalten Rhabarberstangen reichlich gesunde Substanzen. Erwähnenswert sind noch die hohe Menge an Wasser, die 94,5 g pro 100 g beträgt und weitere Bestandteile wie Gerbstoffe und Pektine, wobei letztere dafür verantwortlich sind, dass der Rhabarber beim Kochen gelierende Qualitäten aufweist.

Ein zu Beginn etwas abschreckend wirkender Inhaltsstoff ist die Oxalsäure. Roher Rhabarber enthält durchschnittlich 460 mg Oxalsäure pro 100 g, wobei der Säuregehalt je nach Erntezeitpunkt, Sorte und Alter der Pflanze stark divergieren kann. Eine übermäßige Zufuhr an Oxalsäure kann etwa die Aufnahme von Kalzium, Eisen und Magnesium behindern und sollte bei Rheuma, Gicht, Arthritis, Blasenentzündungen und Nierenproblemen eher gemieden werden.

Allerdings können simple Maßnahmen dabei helfen, den Oxalsäuregehalt im Rhabarber in Grenzen zu halten. Grünfleischige Rhabarberstangen enthalten mehr Oxalsäure als rotstiellige. Junge Stangen enthalten weniger Säure als ältere, werden jedoch dickere Stangen verwendet, müssen sie geschält werden, da der Hauptanteil der Oxalsäure in der Haut liegt und nicht im Fruchtfleisch selbst. Zudem reduziert sich der Säuregehalt in deutlichem Ausmaß beim Kochen.

Wenn sich die Zähne nach einer Mahlzeit mit Rhabarber etwas stumpf und pelzig anfühlen, gibt es keinen Grund zur Beunruhigung, da dieser Effekt auf die Oxalsäure zurückzuführen ist und sich beispielsweise mit einem Glas Milch neutralisieren lässt. Grundsätzlich passen kalziumreiche Nahrungsmittel wie Joghurt und Erdbeeren nicht nur geschmacklich sehr gut zum Rhabarber, sondern helfen dabei, einem Nährstoffungleichgewicht entgegenzuwirken. Außerdem darf nicht vergessen werden, dass andere Lebensmittel wie beispielsweise Spinat, Mangold, Kakao oder Rote Rüben über ebenso hohe, wenn nicht höhere, Oxalsäurewerte verfügen. Grundsätzlich gilt, wie bei allen Dingen im Leben, dass die Dosis entscheidend ist. So kannst du die Rhabarbersaison unbesorgt dafür nutzen, ihre Früchte in all ihren Zubereitungsmöglichkeiten zu genießen.



VORSPEISEN

Im Zusammenspiel von Geschmäckern und Konsistenzen,
kann der Rhabarber sehr wohl glänzen.
Solch neuartiges Erlebnis wird nicht vermisst,
wenn Du die Garzeit nicht vergisst.
Bissfest sollte unser Protagonist verweilen,
der Kochkunst Ruhm dir immer scheinen.

Gazpacho mit Rhabarber

250 g Rhabarber

2 EL Reissirup

250 g Cocktailltomaten

1 roter Paprika

1 rote Zwiebel

130 g Gurke

1 Knoblauchzehe

1 Frühlingszwiebel

1 Chilischote

600 ml klare Gemüsesuppe

3 EL Weißweinessig

Petersilie

Salz

Pfeffer

Rhabarber schneiden und mit Reissirup und etwas Wasser in einem Topf dünsten, bis dieser weich, aber noch bissfest ist.

Cocktailltomaten halbieren und die Strünke herausschneiden. Paprika und Zwiebel grob hacken und mit den Tomaten in einem Mixer pürieren. Anschließend in eine große Schüssel umfüllen.

Gurke in kleine Stücke schneiden. Knoblauch und Frühlingszwiebel fein hacken. Chilischote halbieren und die Samen daraus entfernen.

Den Anteil der Chilischote nach Belieben bestimmen und ebenfalls fein hacken. In die Schüssel hinzugeben.

Dem Gemüsemix Rhabarber beifügen und die gesamte Masse mit Gemüsesuppe und Essig auffüllen. Petersilie zerkleinern, in den Gazpacho rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geköhlt genießen.

VEGAN



Gazpacho mit Rhabarber



HAUPTSPEISEN

Ente gut, alles gut

4 Entenkeulen

500 g Rhabarber

1 Zwiebel

300 ml klare Gemüsesuppe

Honig

Sojasoße

1 EL Speisestärke, in
etwas kaltem Wasser glatt

gerührt

3 Jungzwiebeln

Öl

Salz

Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Entenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Keulen zuerst auf der Haut- und dann auf der Innenseite scharf anbraten.

Danach aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und im Backofen 60–70 Minuten garen. Nach dem Garen noch ein paar Minuten in der Folie ruhen lassen.

Das Bratfett der Ente in einen Topf geben. Rhabarber in Scheiben schneiden, Zwiebel fein würfeln und im Bratfett einige Minuten dünsten. Mit Suppe aufgießen und etwas Honig darin auflösen. So lange kochen, bis der Rhabarber zerfällt.

Mit Salz, Pfeffer und Sojasoße verfeinern und mit Speisestärke zu einer Soße binden.

Jungzwiebeln in feine Ringe schneiden und abschließend in die Rhabarbersoße mischen.

TIPP

*Nicht vergessen, dass sich die
Garzeit nach der Größe der
Keulen richtet!*





DESSERTS

Um von Anbeginn rein'Tisch zu machen,
folgende Rubrik lässt Bomben krachen.
Von Vitaminen kann die Rede hier nicht sein,
im Fokus steht der Schwung im Glücksgefühl allein.
Ob Baiser, Obers oder Creme, soll'n alle sein dir angenehm.
Das beste Gaumenfest stets sein deins,
schließlich hast Du vom Leben ja nur Eins.

Die Torte deiner Träume

Teig:

5 Eier

50 g Staubzucker

1 Pck. Vanillezucker

Salz

Zitronenschale, gerieben

80 g Zucker

110 g Mehl

20 g Maisstärke

Backofen auf 170 Grad Heißluft vorheizen.

Für den Teig die Eier trennen. Die Dotter mit Staubzucker, Vanillezucker und einer Prise Salz schaumig rühren. Geriebene Zitronenschale hineinmischen.

Eiklar zu Schnee schlagen und den Zucker untermengen. Dann mit Mehl und Maisstärke unter die Dottermasse heben.

Teig in einer Ø 26 cm Tortenform verteilen und ca. 20 Minuten backen. Danach das Biskuit in der Form abkühlen lassen.

Rhabarbercreme:

1 kg Rhabarber

150 g Zucker

8 Gelatineblätter

50 ml Orangensaft

1 Vanilleschote (Mark)

50 g Joghurt

400 ml Schlagobers

Für die Creme Rhabarber in kleine Würfel schneiden, in einem Topf mit Zucker bestreuen und 15 Minuten ziehen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Orangensaft in den Topf gießen, Vanillemark einrühren und die Rhabarbermasse weich kochen. Diese danach pürieren.

Gelatine gut ausdrücken und im heißen Püree auflösen. Anschließend kühl, jedoch nicht fest werden lassen. Joghurt in die Masse rühren. Obers schlagen und ebenfalls vorsichtig unterheben.

Die Rhabarbercreme auf dem Biskuit in der Tortenform verteilen und für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen.

TIPP

Schmale und farbintensive Rhabarberstangen können wunderbar als Deko dienen, wenn man sie nach eigener Lust und Laune schneidet und kurz mit etwas Zucker gart. Vor dem Garnieren unbedingt auskühlen lassen!

