



Rhabarber

Verwendung:







Kochen

Es gibt farblich unterschiedliche Rhabarbertypen. Sie eignen sich alle zum Kochen und Backen, wie auch zum Entsaften. Zum Rohverzehr ist Rhabarber zu sauer.

Passt auch zu:







Vanillepudding



Bananen



Die äußeren groben Fasern der Rhabarberstangen sollten Sie vor dem Verarbeiten abziehen. Sie sind zäh und stören beim Essen.



Lagerung:

Je nach Frischezustand ein paar Tage, in ein feuchtes Tuch gewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks.



Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) Präsident Dr. Hanns-Christoph Eiden, Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

Text und Redaktion Bundeszentrum für Ernährung, Rüdiger Lobitz Rezeptentwicklung Martina Spaeth, Bonn Grafik Jasmin Friedenburg, BZfE Fotos (diese Seite) © Christian Jung; © Olaf Schulz; © Belokoni Dmitri - alle Fotolia.com

Druck MKL Druck GmbH & Co. KG, Graf-Zeppelin-Ring 52, 48346 Ostbevern

Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Genehmigung der BLE gestattet.



Rezeptvorschlag (2 Portionen)



Rhabarber-Crumble

250 Gramm Rhabarber

Streusel: 100 Gramm Mehl 40 Gramm Zucker 1 Prise Salz



Zubereitungszeit: circa 20 Minuten plus 30 Minuten Backzeit











Rhabarber waschen, beide Enden abschneiden und wie im Tipp beschrieben schälen. In etwa zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Den Rhabarber in eine **kleine Auflaufform** geben und mit dem **Esslöffel Zucker** vermischen.





Die Zutaten für die Streusel in eine Schüssel geben und mit der Hand vermengen, so dass Krümel entstehen. Die Streusel über dem Rhabarber verteilen. Die Auflaufform etwas rütteln, so dass eine gleichmäßige Oberfläche entsteht.



Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 °C (Umluft 180 °C) etwa 30 Minuten backen, bis die Streusel goldgelb aussehen.



Schmeckt lauwarm als Nachtisch oder zum Kaffee, auch mit Schlagsahne, Vanilleeis oder Vanillesoße.

