

Genuss pur

Rhabarber

Lange Stengel aus Omas Beet.

Süßes Kompott, fruchtige Marmelade, leckerer Saft und himmlische Kuchen lassen sich aus Rhabarber zaubern, einer Pflanze, die in den Gärten unserer Omas ein Muss war. Als sie, deren Heimat der Himalaya ist, Europa im 18. Jahrhundert erreichte, fanden nur die unterirdischen Sproßachsen in der Medizin Verwendung. Glücklicherweise verwendet man heute die leuchtend-roten Stengel, die sich zu feinen Süßspeisen verarbeiten lassen. Doch eigentlich handelt es sich bei Rhabarber um ein Gemüse, dessen erfrischend, säuerlich-pikantes Aroma auch in herzhaften Speisen ein Gaumenschmaus ist.

Tipp

Rhabarber enthält Oxalsäure. Zu viel davon ist schädlich. Rote Sorten enthalten geringere Mengen, so dass diese im Gegensatz zu grünen Sorten nicht geschält werden müssen. Kombiniert man Rhabarber mit milchhaltigen Zutaten, kann die Oxalsäure nicht mehr vom Darm aufgenommen werden.



Rhabberrisotto

Zutaten (für 4 Pers.):

1 Zwiebel	1,2 l Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer
3 Rhabarberstängel	1 EL Himbeersirup
1 EL Butter	100 g Parmesan
300 g Risottoreis, z.B. Arborio	1 Schuss Sahne
120 ml Weißwein	Erbsensprossen

1. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch sehr fein hacken, Rhabarber evtl. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Parmesan reiben. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und warm halten.
2. Zwiebeln und Knoblauch in einem zweiten Topf in Butter glasig dünsten, den Rhabarber dazu geben und kurz andünsten.
3. Wenn der Rhabarber weich ist, den Reis dazu geben und etwa drei Minuten mit anbraten. Dann mit Weißwein ablöschen und die Hitze reduzieren.
4. Sobald die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde, mit Gemüsebrühe angießen, so dass der Reis gerade so bedeckt ist. Konstant Brühe zugeben und regelmäßig durchrühren, bis der Reis al dente ist und das Risotto eine cremige Konsistenz hat.
5. Nun mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Himbeersirup unterrühren, so bekommt das Risotto seine wunderschöne, ungewöhnliche rot-rosa Farbe. Zuletzt Sahne und Parmesan unterheben und sofort auf Teller verteilen.
6. Garniert man das Risotto mit Erbsensprossen, sieht das nicht nur hübsch aus, sondern gibt eine leicht scharfe, knackige Note.



Rhabbarbersirup

Zutaten (für etwa 750 ml):

2 kg Rhabarber
1,5 l Wasser
450 g Zucker
1 Bio-Zitrone

1. Den Rhabarber waschen, evtl. schälen und in Stücke schneiden.
2. Zusammen mit dem Wasser und dem Abrieb der Zitrone in einen Topf geben, aufkochen und für eine halbe Stunde köcheln lassen.
3. Durch ein feines Sieb oder Tuch abgießen, die Rhabarberstücke möglichst auspressen.
4. Die Flüssigkeit auffangen und zusammen mit dem Zucker und dem Saft der Zitrone wieder zum Köcheln bringen. Weitere 20 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Immer wieder umrühren, so dass der Zucker nicht unten am Topf anliegt.
5. In saubere Flaschen oder Gläser abfüllen, verschließen und sofort auf den Kopf stellen, bis die Flüssigkeit abgekühlt ist. So ist der Sirup mehrere Monate haltbar.

Man kann einen Teil des Rhabarbers durch Erdbeeren oder Himbeeren ersetzen. Insgesamt sollen es immer 2 kg Obst sein. Anstelle des Zitronenabriebs kann auch Orangenabrieb verwendet werden. Auch Vanille oder Minze machen sich gut als Zusatz.

Sommerfest
„Kräuter,
Gruscht, Kunst
und Krempel“

Sa 16.07.22

14 – 22 Uhr

Holunderhof Lohe



Freitags von 14.00 - 19.00 Uhr
Samstags von 9.00 - 12.00 Uhr

Hoffladen geöffnet



Biologische Landwirtschaft
Kräuterwanderungen mit Kostproben
Tageswanderungen auf dem Jakobsweg
Vorträge zum Thema Kräuter und Kneipp
Kurse im Jahresverlauf
Hofführungen | Eselwanderungen

Werner &
Siglinde Beck

Lohe 2,
86732 Oettingen
Tel.: 09082 - 4717

www.holunderhof-lohe.de Wir freuen uns auf Sie