

DAS REZEPT

Gesund und schlank mit Rhabarber



Roswitha Damek, Ernährungsberaterin am Adipositas Zentrum NRW der Augusta Krankenanstalten Bochum, stellt das Rezept vor:

Von April bis Juni ist wieder Erntezeit für Rhabarber. Dieser zählt botanisch zu den Stielgemüsen, wird aber von der Zubereitung eher wie Obst behandelt. Das Besondere: Er hat nur wenig Kalorien und ist reich an Mineralstoffen und verdauungsfördernden Substanzen.

Mein Tipp: Kaufen Sie möglichst jungen Rhabarber, da mit dem Reifeprozess der Gehalt an Oxalsäure steigt. Diese befindet sich zunächst überwiegend in den Blättern und später auch in den Stielen.

Oxalsäure ist in hohen Konzentrationen gesundheitsschädlich und verbindet sich mit Calcium und bildet bei Veranlagung Nierensteine. Auch die stumpfen Zähne nach dem Verzehr des Rhabarbers rühren von dieser Säure.

Für die Zubereitung wird das „Frühlingsgemüse“ geschält und meist zu Kompott oder Kuchen verarbeitet. Um den herb-säuerlichen Geschmack zu verfeinern, bieten sich die Kombination mit Erdbeeren oder Gewürzen wie Ingwer, Zimt und Orangenschale an. Sorten mit roter Schale und rotem Fruchtfleisch sind milder als die grünen Sorten.

Quark-Trifle mit Rhabarber

400 g Rhabarber
4 EL Honig
150 g Erdbeeren
300 g Magerquark
50 ml Milch
2 Tropfen Bittermandel-Aroma
6 EL Orangensaft
100 g Löffelbiskuit
Zitronenmelisse

So geht's

Rhabarber schälen und in Stücke schneiden. Mit 2 EL Honig mischen. Unter Rühren köcheln lassen, bis ein Kompott entsteht. Geviertelte Erdbeeren kurz mitkochen. Abkühlen lassen.

Quark mit Milch, Mandel-Aroma, Orangensaft und dem restlichen Honig glatt rühren. Eine kleine Glasschüssel im mehrfachen Wechsel mit zerbrochenem Löffelbiskuit, Rhabarberkompott und Quark füllen. Zugedeckt 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Mit Zitronenmelisse garnieren.

Rhabarber-Ingwer-Konfitüre

500 g Rhabarber
1 Stück Ingwer
500 g Gelierzucker

So geht's

Den Rhabarber in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Die Ingwerknolle sorgfältig schälen und in sehr kleine Würfel schneiden (1 Esslöffel). Die Ingwerwürfel, die Rhabarberstücke und den Gelierzucker in einem Topf gründlich mischen und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag die Konfitüre zum Kochen bringen und 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen. Die Konfitüre in Gläser füllen.