

Rhabarber (Info)

Kategorien: Information, Obst

Zutaten für: 1 Text

1

Info

Anleitung:

Nur bis Mitte Juni hat er Saison, der Rhabarber. Gerade noch genug Zeit, um ihn noch mal so richtig zu geniessen - in Kuchen, Kompotts und Marmeladen. Denn obwohl die fruchtigen Stangen botanisch zum Gemuese zaehlen, werden sie in der Kueche eher wie Obst verwendet. Zum Saisonausklang moechten wir Ihnen nicht nur Appetit auf die suessen Varianten machen, sondern den Rhabarber auch zu Herzhaftem praesentieren. Wie waere es mit einem Rhabarber-Chutney zum naechsten Barbecue?

Warenkundliche Tipps: Vom Rhabarber ist man die fleischigen Stengel. Diese sollten nie roh gegessen werden, weil sie Oxalsaeure enthalten. Reduzieren kann man die Saeure durch Kochen oder Blanchieren. Die Stengel ebenfalls immer schaelen, da die Haut die meiste Oxalsaeure enthaelt. Die Rhabarbersaison endet Mitte Juni. Da der Oxalsaeuregehalt in der Pflanze mit dem Alter steigt, sollte er dann nicht mehr verzehrt werden. (Oxalsaeure verbindet sich mit Calcium; die Resorption von Calcium wird durch den Genuss oxalsaeurereicher Lebensmittel verschlechtert.)

Es empfiehlt sich Rhabarber mit milchhaltigen Speisen zu kombinieren. Die Oxalsaeure des Rhabarbers bindet das Calcium der Milch und nicht des Koerpers.

Rhabarber wie folgt zubereiten: Zunaechst die grossen Blaetter und die Wurzel am Ende entfernen, dann schaelen. Rhabarber sollte immer gesuesst werden. Dabei ist es gleichgueltig, ob man ihn zu Beginn zuckert oder erst wenn er schon fertig gekocht ist.

Rhabarber nie zusammen mit Metallgefassen oder Alufolie verwenden. Die Saeuren verbinden sich sonst mit dem Metall, wobei Geschmacksveraenderungen oder sogar giftige Stoffe entstehen koennen.

Auf dem Markt werden 3 Rhabarbersorten angeboten: gruenstieliger Rhabarber mit gruenem Fleisch und hohem Saeuregehalt; rotstieliger Rhabarber mit gruenem Fleisch und herber Saeure und rotstieliger Rhabarber mit rotem Fleisch und mildem Geschmack.

Beim Einkauf darauf achten, dass die Stangen fest und knackig sind. Wenn sie sich schon zu sehr biegen lassen, sind sie nicht mehr frisch.

Rhabarber am besten frisch verarbeiten. In ein feuchtes Tuch eingeschlagen haelt er sich im Kuehlschrank etwa 4 Tage. Allerdings darf er nicht luftdicht abgeschlossen sein.

Im Tiefkuehlschrank kann man geschaelten und kleingeschnittenen Rhabarber bis zu 6 Monate lagern.

Rezepte: Rhabarber-Chutney Ofenschlupfer mit Rhabarber Rhabarber-Erdbeer-Kompott

" Ich wuensche Ihnen stets gutes gelingen "
Freundlichst Ihr Konrad Heizmann
www.Heizmanns-Rezepte.de