

# RHABARBER

## Endlich ist es wieder so weit – im April beginnt die Rhabarberzeit!

Greifen Sie also ordentlich zu, denn die kalorienarmen Stangen stecken voller wichtiger Vitamine und Mineralstoffe, wie z. B. Kalium, Eisen, Phosphor und Vitamin C. Die Wurzeln dieses Knöterichgewächses fanden schon vor weit über 2000 Jahren ihren Einsatz in der Medizin – in der Küche werden die süß sauren Stangen erst seit Mitte des 18. Jahrhunderts verwendet. Rhabarber eignet sich hervorragend für fruchtige Desserts und Marmeladen. Sie können ihn auch in vielseitigen Kuchenvariationen oder als leckeren Sirup (siehe Rezept) probieren.

Sie wollen den Rhabarber nach dem Kauf nicht gleich verwerten – kein Problem, in ein feuchtes Geschirrtuch gewickelt hält er sich noch ein paar Tage im Kühlschrank. Geputzt und in Stücke geschnitten

lässt er sich auch prima einfrieren und Sie verlängern so ganz einfach die Saison des Gemüses. Offiziell endet

diese nämlich am 24. Juni, danach sollte kein Rhabarber mehr geerntet werden, da dann der Oxalsäuregehalt zu hoch ist.

**Übrigens:** Rhabarber wird in Nordrhein-Westfalen auf einer Fläche von ca. 618 Hektar angebaut.

## Rhabarber-Sirup



- 2 kg Rhabarber
- 450 g Zucker
- Saft von 1 Zitrone

Rhabarber putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zucker und 2 l Wasser in einem Topf unter Rühren aufkochen. Rhabarber zufügen, ca. 30 Min. köcheln lassen.

Rhabarber durch ein Sieb gießen und den Sud in einem zweiten Topf auffangen. Die Rhabarberreste im Sieb mit einer Kelle gut ausdrücken. Sud offen auf ca. 3/4 l einkochen lassen (ca. 30–40 Min.).

Zitronensaft nach 20 Min. zum Rhabarbersud geben.

Den Sirup noch heiß in eine Flasche füllen, fest verschließen und auskühlen lassen.

**Schmeckt mit Mineralwasser oder mit Sekt auf Eis.**