

Rhabarber ein heimisches Gemüse

Rhabarber ist das erste Gemüse, das in unseren Breiten im Freiland wächst und geerntet werden kann. Die Erntezeit beginnt schon im April und dauert dann bis Ende Juni.

Rhabarber ist kalorienarm und enthält neben den Vitaminen A, B und C die Mineralstoffe Kalium, Calcium und Phosphor auch einiges an Apfel-, Zitronen-, und Oxalsäure.

Diese Säuren machen den Rhabarber so sauer. Obwohl der Großteil der Oxalsäure in den ungenießbaren Blättern sitzt, ist auch in den Stängeln des Rhabarbers Oxalsäure vorhanden.

Oxalsäure kann bei empfindlichen Menschen eine ätzende Wirkung auf Magen und Darm haben.

Daher sollten Menschen mit Magen- und Nierenproblemen und Neigungen zu Durchfall Rhabarber möglichst meiden. Die Oxalsäure greift auch den Zahnschmelz an, was sich in dem rauhen Gefühl an den Zähnen nach dem Genuss von Rhabarber deutlich macht. Man kann die Wirkung der Oxalsäure abmildern, in dem man Milch zum Rhabarber trinkt oder den Rhabarber mit anderen Milchprodukten wie Joghurt oder Topfen mischt. Auch kurzes Blanchieren baut die Säure ab.

Vollkorn-Rhabarberkuchen mit Topfenhaube:

Zutaten:

Teig:

125 g zimmerwarme Butter
60 g Honig
Mark von 1/2 Vanilleschote
1 Verschlusskapsel Rum
1 Ei
330 g Vollkorn-Dinkelmehl
1 gestr. TL Backpulver
etwas Wasser

Belag:

5-6 Stangen Rhabarber

Guss:

3 Eier, getrennt
75 g Honig
250 g Topfen

Zubereitung:

Rhabarber waschen und putzen, anschließend in ca. 1cm-Stücke schneiden. Für den Teig die Butter mit dem Honig schaumig schlagen und anschließend mit dem Ei zu cremiger Konsistenz schlagen. Das Mark der Vanilleschote auskratzen und gemeinsam mit dem Rum zufügen. Vollkorn-Mehl mit Backpulver mischen und esslöffelweise unterrühren.

Da das Vollkornmehl mehr bindet, soviel Wasser zugeben, dass ein geschmeidiger, reißen der Teig entsteht (nicht zu flüssig). Den Teig anschließend in die gefettete, bemehlte Springform füllen und mit einem Löffel flachdrücken. Den Rhabarber auf dem Teig verteilen und leicht andrücken.

Auf mittlerer Schiene bei 180° (Ober-/Unterhitze) ca. 45 Min. backen. Kurz vor Ende der Backzeit den Guss zubereiten. Dafür das Eigelb mit dem Honig weiß-cremig schlagen und mit dem Topfen verrühren. Das Eiklar sehr steif schlagen und unterheben.

Die Topfenmasse über dem Rhabarber verteilen und 15 Min. weiterbacken. Nach Ende der Backzeit mit einem Messer einmal um den Kuchen fahren um ihn zu lösen und 10 Min. in der Form ruhen lassen.

