



PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst und Gemüse – 1000 gute Gründe“

Gnocchi, Tartelettes oder Lachs? Hauptsache Rhabarber

Wer im Frühling kulinarisch an köstliche Stangen denkt, meint meistens Spargel. Der schmeckt natürlich gut, aber auch Rhabarber sollte jetzt unbedingt häufiger auf der Einkaufsliste stehen.

Straelen, 6. Mai 2025

Jetzt hat Rhabarber wieder Saison: Seine Fans haben ihn sehnlichst erwartet, und wer ihn noch nicht gekostet hat, kann ihn in diesen Tagen ganz neu kennenlernen. Die Stangen schmecken natürlich völlig anders als der jetzt ebenfalls angesagte Spargel. Was die beiden so unterschiedlichen Gemüsesorten verbindet, ist das gemeinsame Ende der Saison am Johannistag, dem 24. Juni. Das hat beim Rhabarber einen ganz praktischen Grund: Danach steigt die Oxalsäure in den Stielen so sehr, dass sie schwer verdaulich wird. Man sollte die zarten Stangen also jetzt im Frühjahr genießen. Seine auffallend großen Blätter und die leuchtend roten Stiele sind echte Hingucker und fehlten früher in keinem Garten als pflegeleichtes Frühlingsgemüse. Heute wird er großflächig angebaut, in Deutschland zum Beispiel in Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen und Bayern. Bekannt für den traditionellen Anbau von Rhabarber sind die Regionen um die Lüneburger Heide und das alte Land. Die Pflanze liebt tiefgründige, feuchte Böden und das gemäßigte Klima dort.

Was ihn von allen anderen Gemüsearten unterscheidet, das ist sein einzigartiges Aroma – eine erfrischende Mischung aus säuerlich, herb und fruchtig. Ein wenig erinnert sein Geschmack an Zitrone oder grünen Apfel. Wer ihn kennt, schätzt seine Vielseitigkeit: Denn er überzeugt sowohl in süßen Kreationen als auch in herzhaften Gerichten. Die beliebte Rhabarbertarte schmeckt ebenso unwiderstehlich wie raffinierte Rhabarber Crème brûlée Tartelettes. Es gibt unterschiedliche Rhabarber-



Sorten – der mit den tiefroten Stielen ist der Himbeer-Rhabarber, der eher mild und fruchtig schmeckt. Die grünen Sorten sind säureintensiver und liefern ein herrliches Aroma für Flammkuchen mit Rhabarber und Ziegenkäse oder Gnocchi mit Rhabarber-Chutney und Lachs.

Wer diese überraschende Kombination einmal probiert hat, wundert sich, dass das Gemüse früher lediglich als Medizin verwendet wurde. Ursprünglich stammt der Rhabarber aus dem Himalaya, galt in China schon als Heilpflanze und fand sich im 18. Jahrhundert dann auch in europäischen Apotheken. Was ihn auch als Zutat zum Essen so gesund macht, sind Inhaltsstoffe wie Vitamin C, Kalzium, Kalium und Ballaststoffe. Zudem sagt man den Antioxidantien im Rhabarber entzündungshemmende Wirkung nach. Am besten genießt man ihn frisch. Gerade geerntet ist er saftig, fest und seine Haut ist glatt. Wer ihn etwas länger lagern möchte, macht das am besten in einem feuchten Tuch im Kühlschrank. Dort hält er bis zu einer Woche. Außerdem kann man ihn gut einfrieren. Auch als Kompott, Chutney oder Sirup lässt sich das köstliche Rhabarber-Aroma noch deutlich über den Frühling hinaus genießen. Übrigens heißt frisch genießen nicht unbedingt roh, das sollte immer nur in kleinen Mengen passieren – zum Beispiel fein gehobelt in einem Salat mit Erdbeeren und Minze. Auch sollte man vorher die Schale entfernen. Generell ist Kochen oder Backen die verträglichere Variante.

Rhabarber darf in der Frühlingsküche nicht fehlen. Denn er bringt das besondere Aroma, viel Frische und Vielseitigkeit auf den Tisch. Viele Rezepte für die einfache Zubereitung haben die Ernährungsprofis und Foodblogger der Initiative „1000 gute Gründe“ in ihrer Ideenküche zusammengestellt. Neben Rhabarber-Rezepten entdeckt man unter www.1000gutegruende.de auch noch viele andere klassische und neue Gerichte, die zum Frühling einfach dazugehören.

Headline: 54 Zeichen, Subline: 189 Zeichen,

Fließtext: 44 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 3.387 Zeichen

Download der Word-Datei:

https://www.dropbox.com/scl/fi/5ni5ql8q7bstyggpcq11d/PM25_TGG_Rhabarber.docx?rlkey=gvs967a986tpej41ose8gq6qx&dl=1





Bild 1: Rhabarber hat zwischen April und Juni Saison.



Bild 2: Tartelettes mit Rhabarber Crème brulée schmecken köstlich.



Bild 3: Das Auge isst hier gerne mit: Tartelettes mit Rhabarber Crème brulée



Bild 4: Rhabarbar-Chutney und Lachs machen diese Gnocchi einfach unwiderstehlich



Bild 5: Ganz schnell selbstgemacht: Rhabarber-Chutney

Bild 1: © Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Bild 2–5: © Foodistas / Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download (Zip):

https://www.dropbox.com/scl/fi/qw9qctff6ui5h0gh5mhqw/PM25_TGG_Rhabarber_B1-5.zip?rlkey=xbkoqmzmhqm8cja9lmeapbpo&dl=1



Rhabarber Crème brûlée Tartelettes

Zutaten

... für den Mürbeteig:

- 250 g Butter
- 180 g Puderzucker
- 65 g gemahlene Mandeln
- 2 Eier (Größe M)
- 580 g Mehl (Type 405)
- eine Prise Salz
- 1 Vanilleschote

... für die Crème brûlée:

- 200 g Sahne
- eine Vanilleschote
- 3 Eigelb (Größe M)
- 1 EL und 4 EL Zucker

... für den Rhabarber:

- 500 g Rhabarber
- 150 ml Rhabarbersaft
- 300 g tiefgefrorene Himbeeren
- 50 g Zucker
- gehackte Pistazien für die Dekoration

Zubereitung:

Die weiche Butter in eine Schüssel geben und cremig schlagen (mit dem Handmixer). Gesiebten Puderzucker, Vanille und Salz in die Butter rühren. Eier hinzugeben und zu einer homogenen Masse verrühren. Nun das gesiebte Mehl und gemahlene Mandeln hinzugeben und zu einem Teig verkneten. Den Teig zu einer fingerdicken rechteckigen Platte formen und in Frischhaltefolie wickeln. Für mindestens 2 Stunden kaltstellen. Den Backofen auf 170 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten



Arbeitsfläche dünn ausrollen (ca. 0,5 cm). Anschließend Kreise ausschneiden und diese in Tartelette-Ringe geben. Den Boden mit einer Gabel einstechen und für etwa 10 Minuten blindbacken. Danach die Tartelettes nochmal für ca. 8 – 10 Minuten backen, bis diese schön goldbraun sind. Nun die Tartelettes vollständig abkühlen lassen.

Für die Füllung mit der Crème brûlée die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen. Zusammen mit der Sahne und der Schote in einen Topf geben und aufkochen lassen. In der Zwischenzeit die Eier mit einem Esslöffel Zucker aufschlagen. Nachdem die Vanillesahne leicht abgekühlt ist, diese in einem dünnen Strahl und unter ständigem Rühren zum Eigelb geben. Dann die Masse erneut in den Kochtopf geben und mit dem Schneebesen bei mittlerer Hitze aufkochen lassen (bis die Creme Bläschen wirft). Dann die Crème brûlée in die Tartelettes geben und für eine halbe Stunde abkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren den Zucker auf den Tartelettes verteilen und mit einem Bunsenbrenner karamellisieren.

Den Rhabarber waschen, putzen und die Stangen in kleine Stücke schneiden. Die Himbeeren in einen Topf zusammen mit dem Rhabarbersaft geben und für 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend die Rhabarberstücke und den Zucker dazugeben und für weitere 2 Minuten köcheln lassen. Danach vollständig abkühlen lassen und auf den Crème brûlée Tartelettes verteilen. Mit den Pistazien garnieren.



Gnocchi mit Rhabarber-Chutney und Lachs

Zutaten

... für das Chutney:

- 400 g roter Rhabarber
- eine große rote Zwiebel
- 50 ml Rote Bete Saft
- 50 g brauner Zucker
- 60 ml Weißweinessig
- 1 TL grobes Meersalz und schwarzer Pfeffer

... für die Gnocchi:

- 400 g Lachs
- 2 TL Butterschmalz
- 2 TL Sonnenblumenöl
- 500 g Gnocchi
- 2 EL Butter
- grobes Meersalz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Für das Chutney den Rhabarber putzen. Anschließend in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln häuten und in feine Würfel schneiden. Alle Zutaten in einen Topf geben und aufkochen lassen. Sobald das Chutney zu kochen beginnt, die Hitze ein wenig reduzieren und das Chutney rund 25 Minuten köcheln lassen, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse ab und zu umrühren.

Das heiße Rhabarber-Chutney in saubere Einmachgläser füllen, die Gläser verschließen und auf den Kopf stellen. Nach fünf Minuten die Gläser wieder umdrehen und das Chutney zu Ende abkühlen lassen. Das Chutney passt zum Beispiel gut zu Gnocchi und Lachs.

Dafür Butterschmalz und Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Lachs auf der Hautseite in die Pfanne geben und die Hitze leicht reduzieren. Immer wieder mit Öl beträufeln und für etwa 6–8 Minuten anbraten. In einer anderen Pfanne die Butter zerlassen und die Gnocchi darin knusprig anbraten. Den Fisch als auch die Gnocchi mit Salz und Pfeffer würzen.



Hinweis zu den Pressebildern:

Bitte beachten Sie, dass die zur Verfügung gestellten Bilder ausschließlich in direktem Zusammenhang mit der Pressemeldung genutzt und veröffentlicht werden dürfen (d.h. beispielsweise nicht als Aufmacherbild ohne direkten inhaltlichen Bezug). Bitte geben Sie dabei immer die Bildcredits an.

Über „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Es gibt 1000 gute Gründe, sich mit Obst und Gemüse gesund und lecker zu ernähren. Deshalb hat die Erzeugergenossenschaft Landgard, Deutschlands führende Vermarktungsorganisation für Obst und Gemüse, die Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, Interesse und Freude an Obst und Gemüse zu wecken und zu unterstützen. Die Initiative verfolgt damit keine vorrangig kommerziellen Ziele.

www.1000gutegruende.de / www.landgard.de

Als Koch-Experten und Genuss-Fans liefern wir Ihnen gerne weitere Informationen, Ideen und Bilder rund um Obst und Gemüse. Sie haben ein Thema und wollen mehr wissen? Sprechen Sie uns einfach an!

