



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Rhabarber: Fruchtiges Frühlingsgemüse!

Pflegeleicht, schnell wachsend und extrem lecker: Rhabarber liegt nicht nur im Trend, sondern jetzt auch wieder auf deutschen Tellern – erntefrisch und aus der Region.

Berlin, 19. April 2020. Soeben hat er die Frühlingsaison eingeläutet: frischer Rhabarber aus heimischem Anbau ist jetzt wieder überall im Handel zu haben. Erfrischend, leicht säuerlich und nicht zuletzt deshalb so beliebt wird das Trendgemüse – richtig! Rhabarber ist ein Gemüse aus der Familie der Knöterich-Gewächse – meist wie Obst zubereitet. Kulinarisch hat er nicht nur in Kompott, Kuchen oder Marmelade viel zu bieten. Auch in fruchtigen Sorbets, erfrischendem Sirup oder als raffinierte Zutat in Gratins und Cremes, süßsauren Chutneys, fruchtigen Soßen sowie unserer köstlichen Rhabarber-Tarte-Tatin machen die farbenfrohen Stangen eine exzellente Figur. Geradezu perfekt harmoniert Rhabarber mit Erdbeeren und Himbeeren. Und selbst in der pikanten Küche wird das rosa-rote Gemüse immer beliebter: mit Ingwer angedünstet, gibt es asiatischen Fisch- oder Tofugerichten eine besondere Note. Sogar in flüssiger Form trenden die fruchtigen Gemüsestangen. Eine Rhabarber-saftschorle ist ein erfrischend-prickelndes Vergnügen, das mittlerweile auf fast allen Café- oder Restaurant-Speisekarten gesetzt ist – und das nicht nur im Frühling!

Wissenswertes von der Stange

Rhabarber (botanisch: *Rheum barbarum* bzw. Barbarenwurzel) ist ein Stangengemüse mit großen, grünen Blättern und je nach Sorte, langen Blattstielen – von grünlich bis rot. Ein Unterschied, den man sogar schmecken kann: Denn rotstieliger Rhabarber ist etwas milder als grünstieliger. Die beliebtesten Rhabarber-Sorten heißen „Vierländer Blut“, „Holsteiner Blut“ oder auch „Goliath“, eine Sorte, die wie schon der Name vermuten lässt, besonders lange Stiele hat: 90 Zentimeter sind da keine Ausnahme. Ernten kann man die säuerlichen Stangen bis zum Johannistag am 24. Juni. Danach braucht das Gemüse Ruhe, um sich erholen zu können.

Power: Rhabarber ist ein „leichter“ Leckerbissen: Die rot-grünen Stangen bestehen zu 90 Prozent aus Wasser. Dafür haben es die restlichen 10 Prozent allerdings in sich: Sie enthalten vitalisierende Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium, Eisen und Phosphor, die Vitamine C und B, aber kaum Kalorien. Ideal also für das Power- und Beauty-Programm im Frühjahr. Und mehr noch: Das Stangengemüse ist ballaststoffreich und sättigt anhaltend. Beste Voraussetzungen also für alle, die das ein oder andere Kilogramm loswerden wollen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/



© BVE0 / Ariane Bille
Rhabarber-Tarte-Tatin

Einkauf und Lagerung: Frische Stangen sehen fest und glänzend aus und haben feuchte Schnittstellen. Sind darüber hinaus die Blätter straff und knackig, ist man auf der sicheren Seite. Eingeschlagen in ein feuchtes Tuch bleibt Rhabarber im Kühlschrank zwei bis drei Tage frisch. Wer Rhabarber länger lagern will, sollte ihn am besten einfrieren. So hält er bis zu zwölf Monate. Dafür entfernt man die Blätter, putzt die Stangen und schneidet sie in kleine Stücke.

Tipp: Wer alle Stücke getrennt voneinander auf einem Blech vorfriert, kann den Rhabarber später portionsweise auftauen. So ist er bis zu einem Jahr haltbar.

Zubereitung: Vor der Zubereitung unbedingt die Blätter entfernen und die oberen und unteren Enden der Stängel großzügig abschneiden. Anschließend die Rhabarberstangen gründlich unter kaltem Wasser waschen. Während roter Rhabarber nicht geschält werden muss, sollten die grünen Stangen gehäutet werden. Nur ganz junger, zarter Rhabarber kann auch ungeschält verarbeitet werden.

Und wer sich noch immer nicht an das verdammt vielseitige Stängengemüse herantraut, für den haben wir hier einen leckeren Rezept-Tipp:

Rhabarber-Tarte-Tatin

Schwierigkeitsgrad: einfach / **Zubereitungszeit:** 15 Min. / **Backzeit** 30 Min.

Zutaten für 1 Tarte (4 Stücke):

- 300 g Rhabarber
- 50 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 Packung Blätterteig
- 200 g Sahne
- ½ Päckchen Vanillezucker
- 5 Blättchen Minze

Zubereitung:

- Backofen auf 200 °C vorheizen. Rhabarber putzen und in etwa 20 cm lange Stücke schneiden.
- Zucker in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun karamellisieren lassen. 45 g Butter in Stücke schneiden, zum Zucker geben und unter Rühren auflösen. Auflaufform (etwa 25 x 20 cm) mit der restlichen Butter fetten, Karamell in die Form geben und verstreichen.



© BVE0 / Nadezhda Nesterova / Shutterstock
Frischer Rhabarber



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten Rhabarber-Tarte-Tatin



© BVE0 / Ariane Bille
Zubereitung Rhabarber-Tarte-Tatin



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

- Rhabarber dicht nebeneinander in die Form auf das Karamell legen. Den Teig in der Größe der Form ausschneiden, über dem Rhabarber ausrollen. Überstehenden Teig in die Form drücken und mehrfach mit einer Gabel einstechen.
- Tarte auf mittlerer Schiene des Ofens etwa 30 Min. goldbraun backen. Kurz auskühlen lassen. Anschließend vorsichtig stürzen und mit Minzblättchen bestreuen. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und mit der warmen Tarte genießen.

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© BVEO / Ariane Bille
Zubereitung Rhabarber-Tarte-Tatin



© BVEO / Ariane Bille
Rhabarber-Tarte-Tatin

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin