



Von herzhaft bis süß – Rezepte mit Rhabarber von Mario Kotaska

Rhabarber-Ziegenkäse-Wraps mit Rucola

Zutaten (für vier Portionen):

Rhabarber-Sud

150 g Rhabarberschalen
250 g TK-Himbeeren
500 ml alkoholfreier Weißwein
1 Zimtstange
1 Prise Zucker

Wraps

250 g Mehl
1 TL Salz
3 EL Olivenöl
150 ml warmes Wasser

Rhabarber-Chutney

200 g Rhabarber, geschält
80 ml Rhabarber-Sud
1 EL Zitronensaft
1 TL Orangenabrieb
2 EL Balsamico
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Füllung

150 g Ziegenkäse (Rolle)
80 g Ziegenfrischkäse
2 EL Feigensenf
80 g Rucola
2 EL Olivenöl
1 EL Balsamico
1 TL Honig
Salz, Pfeffer

Sowie:

wahlweise Walnüsse oder Pinienkerne
1 TL Zitronenzeste



Zubereitung (circa 45 Minuten):

Der Rhabarber-Sud ist die Grundlage für die spätere Verarbeitung des Rhabarbers – egal, ob für süße oder herzhaftere Gerichte. Für den Sud die Rhabarberstangen abziehen, bzw. schälen, und die Enden abschneiden. Aus den Schalen und den Enden mit alkoholfreiem Weißwein, den Tiefkühl-Himbeeren, einer Prise Zucker und einer Zimtstange in 15 Minuten einen Sud kochen. Für die weitere Verwendung den Sud durch ein Sieb passieren und beiseitestellen.

Für die Wraps Mehl und Salz mischen. Olivenöl und warmes Wasser zugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Zehn bis 15 Minuten ruhen lassen. In Portionen dünn ausrollen und in einer Pfanne ohne Fett in etwa einer Minute backen. Aus der Pfanne nehmen und mit einem feuchten Tuch bedecken, damit die Wraps nicht austrocknen.

Für das Rhabarber-Chutney die geschälten Rhabarberstangen in kleine, dünne Stücke schneiden und anbraten. Zitronensaft, Orangenabrieb und Balsamico hinzufügen. Mit Rhabarber-Sud ablöschen und zwei Minuten knackig garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Ziegenkäse klein schneiden und mit Ziegenfrischkäse vermengen. Klein gehackte Walnüsse (oder Pinienkerne) und zwei Esslöffel Feigensenf hinzugeben. Mit Zitronenzeste ergänzen und nach Bedarf salzen und pfeffern. Die Creme auf einen Wrap streichen. Rhabarber und Rucola darauf verteilen. Mit Olivenöl, Balsamico und Honig beträufeln. Den Wrap stramm einrollen und diagonal halbiert servieren.

Nährwerte pro Portion:

720 kcal – 45 g Fett – 21 g Eiweiß – 52 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.

Käse kann tierisches Lab enthalten.



Hafer-Pfannen-Cookies mit Rhabarber

Zutaten (für vier Portionen):

Rhabarber-Sud

150 g Rhabarberschalen
250 g TK-Himbeeren
500 ml alkoholfreier Weißwein
1 Zimtstange
1 Prise Zucker

Rhabarberkompott

350 g Rhabarber, geschält
3 EL Puderzucker
150 ml Rhabarber-Sud
2 EL angerührte Speisestärke
1 TL Orangensaft
1 TL Orangenabrieb
Mark einer Vanilleschote
1 TL Zimt (gemahlen)

Pfannen-Cookies

250 g Magerquark
100 g Haferflocken (zart)
2 Eier (Größe M)
2 EL Ahornsirup
Mark einer Vanilleschote
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 TL Zimt (optional)
1 TL Orangenabrieb (optional)
3 EL Pflanzenöl

Sowie

Zitronenmelisse-Blätter zum Garnieren
100 g Sahne (aufgeschlagen, optional)



Zubereitung (circa 45 Minuten):

Der Rhabarber-Sud bildet die Grundlage für die spätere Verarbeitung des Rhabarbers – egal, ob für süße oder herzhaftere Gerichte. Für den Sud die Rhabarberstangen abziehen, bzw. schälen, und die Enden abschneiden. Aus den Schalen und den Enden mit alkoholfreiem Weißwein, den Tiefkühl-Himbeeren, einer Prise Zucker und einer Zimtstange in 15 Minuten einen Sud kochen. Für die weitere Verwendung den Sud durch ein Sieb passieren.

Für das süße Kompott den geschälten Rhabarber in Rauten schneiden, kräftig mit Puderzucker bestäuben und circa zehn Minuten lang in Wasser ziehen lassen. Das Zellwasser zum heißen Rhabarbersud hinzugießen und mit angerührter Speisestärke, Vanillemark, gemahlenem Zimt, etwas Orangensaft und -abrieb sowie den gezuckerten Rhabarberstücken zu einem dickflüssigen Kompott aufkochen. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Sud hinzufügen.

Für die Hafer-Cookies die Zutaten zu einem zähflüssigen Teig vermengen, etwa 15 Minuten ruhen lassen und dann portionsweise in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Die gebratenen Pfannen-Cookies mit Kompott und Zitronenmelisse anrichten. Wahlweise mit einem Klecks Schlagsahne servieren.

Nährwerte pro Portion (ohne Sahne):

327 kcal - 13 g Fett - 15 g Eiweiß - 33 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.