



## 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 stehen lassen. Der Zucker sorgt dafür, dass das Zellwasser des Rhabarbers austritt. Das Zellwasser zum heißen Rhabarbersud hinzugießen, die gezuckerten Rhabarberstücke ebenfalls hinzugeben. Alles mit angerührter Speisestärke, Vanillemark, gemahlenem Zimt, etwas Orangensaft und -abrieb 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.**