

## **Gemüse der Woche: Rhabarber / Rote Bete**

### **Rote Bete-Gemüse – ganz einfach**

1 große Zwiebel (ca. 350g)

500-600 g Rote Bete

1 Becher Crème fraîche

1 TL Salz

Evtl. etwas Nelkenpulver

Zwiebel grob würfeln, Rote Bete grob raspeln. Beides mit Salz in ca. 250 ml Wasser garen. Zum Schluss die Crème fraîche unterrühren. Wer mag, kann mit Nelkenpulver abschmecken. Passt gut zu Pellkartoffeln.

### **Rote Bete-Apfel-Meerrettich-Rohkost**

Sahne

Zitronensaft

Meerrettich aus dem Glas (je nach Geschmack 1 TL oder mehr)

Salz

Aus Sahne, Zitronensaft, Meerrettich und Salz eine Soße herstellen. Rote Bete und Äpfel fein reiben und mit der Soße vermischen.

### **Rhabarber-Crumble**

500g Rhabarber

3 EL Zucker

300g Mehl, z.B. Dinkelmehl 630 oder Weizenmehl 550

100g Zucker

150g kalte Butter

auf Wunsch 1 TL Zimt

Den Rhabarber waschen, Endstücke abschneiden und ggf. Fäden abziehen. In ca. 2cm lange Stücke schneiden, mit 2 EL Zucker vermengen und eine halbe Stunde Saft ziehen lassen.

Für die Streusel alle trockenen Zutaten mischen. Die kalte Butter in ca. 1cm große Würfel schneiden, dazugeben und mit den Händen rasch zu feinen Streuseln verkneten. Den Rhabarber samt Saft in eine gefettete Auflaufform geben und die Streusel großzügig darüber verteilen. Im Ofen bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 20-30 Min. backen. Noch warm mit Sahne und Vanilleeis servieren.

### **Rhabarber-Ketchup**

1 Zwiebel

300 g Rhabarber

2 EL Olivenöl

3 Teelöffel Currypulver

1 Teelöffel Salz

0,25 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

2 EL Tomatenmark

1 EL Weißweinessig

5 EL Ahornsirup

1 Dose Pizzatomen

Zwiebel und Rhabarber schälen und in grobe Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Rhabarber hinzugeben und etwa 5 Min. anschwitzen.

Das Currypulver kann auch nach Belieben gegen eine Mischung aus Gewürze wie

Paprikapulver, Cayennepfeffer, Ingwer, Knoblauch, Chili und gemahlener Koriander ausgetauscht werden.

Curry sowie Meersalz, Pfeffer und 2 EL Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anrösten. Mit Essig und Ahornsirup ablöschen, das Ganze kurz aufkochen und Tomatenstücke hinzugeben. Etwa 20 Min. einkochen

lassen und zum Schluss mit dem Pürierstab fein pürieren.

Das Ketchup direkt nach dem Kochen in saubere Gläser einfüllen und sofort mit einem Schraubdeckel verschließen. Im Kühlschrank hält es sich verschlossen so mehrere Wochen. Kann auch in sterilisierten Gläsern eingekocht werden und hält sich dadurch bis zu einem Jahr.

### **Rührkuchen vom Blech mit Rhabarber und weißer Schokolade**

75ml Zitronensaft + 25ml Wasser

450g Mehl (Weizenmehl 550 oder Dinkelmehl 630)

75g weiße Kuvertüre gehackt

250g weiche Butter

180g Zucker

4 Eier

2/3 Paket Backpulver (à 17g)

1 Prise Salz

Ca. 750g Rhabarber

1 TL Zitronenschale

Butter, Zucker, Zitronenschale und Salz mit dem Quirl des Handrührgeräts ca. 3 - 5 min. schaumig schlagen, bis die Masse hell/fast weiß ist.

Jedes Ei für 15, das letzte für 30 Sekunden unterrühren.

Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit dem Saft-Wasser-Gemisch KURZ unterrühren.

Teig auf ein tiefes Backblech streichen und das Obst darauf verteilen. Mit der flachen Hand etwas in den Teig drücken, damit es „versinkt“. Kuvertüre hacken.

Bei 180°C Ober-/Unterhitze 25 Minuten backen, dann die Kuvertüre zügig auf dem Kuchen verteilen, weitere 15 Minuten backen. Evtl. abdecken, wenn der Kuchen oben zu dunkel wird!

### **Linsensalat mit Rhabarber und grünem Spargel**

150 g Beluga-Linsen

1 Zwiebel

1 Lorbeerblatt

Gemüsebrühe

300 g grüner Spargel

2 Stangen Rhabarber

1 Zehe(n) Knoblauch

3 EL Sesamöl / Olivenöl

1 EL Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup

1 Bio-Zitrone (Saft)

1 Handvoll frische Basilikumblätter

etwas Salz

Koche die Linsen ca. 25 Minuten in ausreichend Wasser mit Gemüsebrühe, einer klein gewürfelten Zwiebel und dem Lorbeerblatt. Die Linsen sollten gar, aber nicht allzu weich sein. Gieße die Linsen ab, sobald sie fertig sind. Stelle sie zur Seite, sodass sie auskühlen können.

Wasche den grünen Spargel. Entferne, wenn nötig, den unteren, holzigen Teil des Spargels mit einem Messer. Schneide den Spargel dann in etwa 3 Zentimeter große Stücke. Schäle den Rhabarber und schneide ihn ebenfalls in Stücke. Schäle die Knoblauchzehe und hacke sie fein.

Erhitze einen Esslöffel Sesamöl (oder Olivenöl) in einer Pfanne und brate den Spargel darin ein bis zwei Minuten an. Gib dann den Rhabarber und den Knoblauch hinzu. Das Gemüse ist fertig, sobald der Rhabarber weich ist.

Verrühre das restliche Öl, das Süßungsmittel deiner Wahl und den Zitronensaft zu einem Dressing. Wasche den Basilikum, schüttele ihn vorsichtig trocken und hacke ihn. Schmecke das Dressing mit Basilikum und Salz ab. Vermenge die Linsen mit dem Gemüse und dem Dressing. Wenn du magst, kannst du den fertigen Salat mit etwas frischem Basilikum garnieren.