

Bunt, frisch, lecker: Frühlingsgenüsse von Rhabarber bis Kräuterquark

Rezepte von Björn Freitag, Ulrike Coenen und Anja Tanas

Die Rezepte:

Rhabarbersirup	2
Rhabarber-Crumble	4
Vorspeise: Nudel-Karotten-Salat mit karamellisiertem Rhabarber und grünem Spargel	6
Hauptspeise: Gebratener Zander und Spargel mit Sauce Béarnaise	8
Nachspeise: Schokohasen-Reste-Muffins	10
Gespritzter mir Rhabarbersirup	12

Rhabarbersirup

von Ulrike Coenen

Warum nicht mit einem Sekt auf die ersten warmen Tage des Jahres anstoßen? Mit einem Schuss Rhabarbersirup verfeinert werden da gleich Frühlingsgefühle wach. Wer auf Alkohol verzichtet, genießt stattdessen eine selbstgemachte Rhabarberschorle.



Zutaten:

- 2 kg Rhabarber
- 1,5 kg Zucker
- 2 l Wasser
- 1 Prise Salz
- 2 Prisen gemahlene Vanille
- 1 Zitrone

Wichtig: Die Flaschen, in die der Sirup eingefüllt wird, müssen vorab ausgekocht werden, damit sie steril sind.

Zubereitung:

- Blattansätze vom Rhabarber abschneiden, Stangen waschen und in grobe Stücke schneiden.
- In einem großen Topf Zucker und Wasser zum Kochen bringen.
- Wenn das Wasser kocht und der Zucker gelöst ist, Rhabarberstücke in das Wasser geben und bei mittlerer Hitze für etwa 30 Minuten köcheln lassen.
- Währenddessen einen weiteren Topf mit einem Sieb bereitstellen.
- Den gekochten Rhabarber durch das Sieb gießen und die Flüssigkeit im zweiten Topf auffangen. Den Rhabarber im Sieb mithilfe einer Schöpfkelle ausdrücken, sodass möglichst wenig Rhabarbersaft verloren geht.
- Den Topf mit Rhabarbersaft auf den Herd stellen und einkochen lassen. Salz und gemahlene Vanille hinzufügen, den Saft aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze für 15 Minuten köcheln lassen.
- Dann den Saft einer Zitrone hinzufügen und für 15 weitere Minuten köcheln lassen.
- Zuletzt sollte der Sirup etwa ein Achtel seiner Menge verloren haben. Etwas abkühlen lassen und dann in die sauberen Flaschen füllen. Ungeöffnet, kühl und dunkel gelagert, hält er sich bis zu acht Monate lang.
- 2-3 EL abgekühlten Sirup nach Belieben mit 200 ml Wasser oder Sekt mischen.garnieren und das Ganze mit Hollandaise anrichten.

Rhabarber-Crumble

von Björn Freitag

Zuckersüß und eigentlich ein Kuchen – nur eben ohne einen Teig ausrollen zu müssen.



Zutaten für eine Auflaufform:

- 3-4 Rhabarberstangen
- 600 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- ½ Zitrone
- 3 TL Zucker
- 1 Prise Zimt
- 1 Vanilleschote
- 1 Packung Vanillepuddingpulver

Für die Streusel:

- 100 g Butter, weich
- 200 g Zucker
- 300 g Mehl
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Rhabarber waschen, schälen, den Blattansatz abschneiden und die Stangen in fingerdicke Stücke schneiden. Rhabarberstücke in einen Topf geben und 500 ml Orangensaft, den Saft einer halben Zitrone, Zucker und eine Prise Zimt dazugeben. Vanilleschote halbieren. Beide Hälften mit einer Messespitze auskratzen, Vanillemark und beide Schotenhälften zum Rhabarber geben.
- Rhabarber bei mittlerer Hitze erwärmen und einige Minuten lang köcheln lassen, bis er weich wird.
- Währenddessen in einer separaten Schüssel Vanillepuddingpulver mit dem Rest des Orangensaftes glattrühren.
- Die angerührte Puddingmischung nach und nach in die aufkochende Rhabarbermasse geben, alles gründlich verrühren. Wichtig: Damit sich die Stärke bindet, muss die Masse einmal aufkochen. Anschließend Wärmezufuhr abstellen und die Masse einige Minuten ziehen lassen.
- Für die Streusel Butter, Zucker, eine Prise Salz und Mehl in einer Schüssel zu einem krümeligen Teig verkneten.
- Rhabarbermasse in eine Auflaufform geben, Vanilleschote entfernen, dann Streusel darüber verteilen. Crumble für 20-30 Minuten bei 180 °C im Ofen backen, bis die Streusel die gewünschte Bräunung haben.
- Den Crumble aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Lauwarm servieren, zum Beispiel mit etwas Vanilleeis.

Vorspeise: Nudel-Karotten-Salat mit karamellisiertem Rhabarber und grünem Spargel

von Björn Freitag

Nudelsalat mit Karotten, Rhabarber und Spargel? Na klar! Neue Geschmackserlebnisse erfordern Kreativität und etwas Mut also: Nur Mut.

Wichtig: Das Rezept wurde spontan gekocht, daher sind einige Mengenangaben ungefähre Schätzungen. Die Zutaten können Sie nach eigenem Geschmack anpassen und variieren.



Zutaten für ca. eine große Schüssel:

- 2-3 Karotten
- 150 g grüner Spargel
- 150 g Nudeln
- 2-3 Stangen roter Rhabarber
- etwas Zucker
- Saft einer 1/4 Zitrone
- 5 Hände voll Wildkräutersalat mit essbaren Blüten
- etwas Essig und Öl
- Kreuzkümmel
- Chilipulver
- Salz und Pfeffer
- gekochte Spargelenden (vom Hauptgang)

- 5 EL Spargelsud (vom Hauptgang)
- etwas Rhabarbersirup
- etwas Rapsöl
- eine Hand voll frischer Spinat
- eine Hand voll Dill
- eine Hand voll Petersilie
- eine Hand voll Schnittlauch

Zubereitung:

- Karotten mit einem Sparschäler in feine, nudelartige Streifen schneiden.
- Karottenstreifen mit etwas Salz und Zucker in einer Schüssel marinieren und beiseitestellen.
- Grünen Spargel schälen.
- Nudeln in Salzwasser kochen.
- Rhabarber putzen, in Stücke schneiden und mit Zucker und Zitronensaft in deiner Schüssel marinieren. Der Rhabarber soll mit einer dünnen Schicht der Marinade überzogen sein.
- Wildkräutersalat gründlich waschen. Falls die Kräuter schon etwas welk sind, hilft es, sie für einige Zeit in eine Schale mit kaltem Wasser zu legen.
- Nudeln, wenn sie gar sind, kalt abschrecken und mit einem Schuss Olivenöl und einem Schuss Essig vermischen.
- Leicht mit Kreuzkümmel und Chili würzen.
- Blüten und Wildsalat unter die Nudeln mischen.
- Das untere Drittel des grünen Spargels schälen und die holzigen Enden abschneiden. Dann die Stangen halbieren und in einer Pfanne anschwitzen, dabei mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
- Für das Dressing die Spargelenden vom Hauptgang, 5 EL Spargelsud, Rhabarbersirup, Essig, Rapsöl und Pfeffer miteinander vermischen und dann mit jeweils einer Hand voll frischem Spinat, Dill, Petersilie und Schnittlauch mit einem Stabmixer pürieren.
- Das Dressing durch ein Sieb passieren (dadurch bleibt es schön grün und wird nicht braun).
- Dressing über die Nudeln gießen und mischen.
- Grünen Spargel aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.
- Karottenstreifen mit dem Nudelsalat vermischen.
- Marinierten Rhabarber in der Pfanne mit einer Prise Zucker karamellisieren.
- Den Salat auf Tellern anrichten, den karamellisieren Rhabarber und den Spargel darüber geben.

Hauptspeise: Gebratener Zander und Spargel mit Sauce Béarnaise

von Björn Freitag

Egal ob selbst gefangen oder frisch gekauft: Zander ist einer der Fisch-Stars aus dem Westen. Zusammen mit regionalem Spargel an Sauce Béarnaise ein echtes, lokales Frischeerlebnis!

Wichtig: Das Rezept wurde spontan gekocht, daher sind einige Mengenangaben ungefähre Schätzungen. Die Zutaten können Sie nach eigenem Geschmack anpassen und variieren.



Zutaten für zwei Portionen:

- 6-8 Stangen weißer Spargel
- etwas Zucker
- etwas Salz
- ein Lorbeerblatt
- Saft einer halben Zitrone
- Butter
- 2 Eier
- 1 Schuss Weißwein
- 4-5 Lauchzwiebeln
- eine Hand voll Schnittlauch
- evtl. etwas Austernblatt
- eine Hand voll Petersilie

- Möhrengrün von der Vorspeise
- 400 g Zander-Filet
- Salz
- etwas Zitronensaft
- Öl zum Braten

Zubereitung:

- Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden.
- Aus den Enden einen Sud kochen: Dazu Spargelenden mit einem Lorbeerblatt, einer Zitronenspalte und etwas Zucker so lange kochen, bis der Sud intensiv nach Spargel schmeckt.
- Das Wasser aus der Butter auskochen: Dazu die Butter in einen noch kalten Topf geben und langsam erhitzen. Nach einigen Minuten entsteht an der Oberfläche Schaum, diesen abschöpfen bis die Butter klar ist und nicht mehr sprudelt.
- Nach dem Auskochen, die Butter etwas herunterkühlen lassen.
- 2 Eier trennen. Einen Schuss Weißwein auf die Eigelbe geben.
- 4-5 Lauchzwiebeln halbieren, wenn sie sehr dick sind auch einmal der Länge nach. Mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten und mit etwas Salz würzen.
- Spargel für etwa 10 Minuten in Spargelsud garen.
- Den Spargel aus dem Sud nehmen. Spargel halbieren und mit Lauchzwiebeln in einer Pfanne mischen.
- Für die Sauce Béarnaise Kräuter (z.B. Schnittlauch, Austernblatt, eine Hand voll Petersilie und etwas Möhrengrün) hacken.
- Die Eigelbe mit dem Weißwein bei kleiner Hitze so lange mit einem Schneebesen schlagen, bis die Sauce beginnt, dick zu werden.
- Geklärte Butter in dünnem Strahl langsam in die Eigelbe gießen, dabei weiter mit dem Schneebesen schlagen.
- Gehackte Kräuter zur Soße geben und vermischen.
- Falls noch Gräten im Fisch sind, diese entfernen. Die Filets in etwas Salz wenden. In Öl anbraten und etwas Butter dazugeben.
- Sauce Béarnaise zusammen mit Spargel und Fisch auf Tellern anrichten.
- Etwas Zitrone über den Fisch träufeln.

Nachspeise: Schokohasen-Reste-Muffins

von Anja Tanas

Kennen Sie das? Ostern ist vorbei, doch seit Wochen stehen noch übriggebliebene Schokohasen herum. Mit diesem Rezept kann man sie vor der Tonne retten – und etwas matschig gewordene Erdbeeren gleich mit.



Zutaten für ca. zwölf Muffins:

- 380 g Schokohasen-Reste (oder andere Schokoladenreste)
- 250 g Mehl
- 100 g Zucker
- 110 g Butter
- 2 Eier
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 170 ml Milch
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- bis zu 300 g Erdbeeren (je mehr man verwendet, umso intensiver wird der Geschmack)
- 250 ml Sahne
- 1 TL Rhabarbersirup
- ein paar Blätter Minze

Zubereitung:

- Backofen auf 180° C vorheizen.
- 260 g Schokolade klein hacken und mit Butter in einem Wasserbad schmelzen, anschließend etwas abkühlen lassen.
- Eier, Zucker und Vanillezucker cremig schlagen (je schaumiger die Masse wird, desto lockerer werden die Muffins),
- Die geschmolzene Schokolade und Milch hineingeben und umrühren.
- Mehl, Backpulver und Salz miteinander vermischen und in den Teig rühren.
- Restliche Schokolade klein bröseln oder hacken und unter den Teig mischen.
- Muffinförmchen einfetten und den Teig löffelweise in die Mulden geben. Dabei die Mulden nicht komplett füllen – die Muffins gehen noch auf!
- Die Muffins für etwa 12-15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.
- Währenddessen zwei Drittel der Erdbeeren pürieren.
- In einem anderem Behälter Sahne steif schlagen.
- Erdbeeren und Sahne miteinander vermischen und mit dem Rhabarbersirup süßen.
- Erdbeersahne bis zum Verzehr kaltstellen.
- Falls noch Erdbeeren übrig sind, diese klein scheiden.
- Sobald die Muffins fertig gebacken und abgekühlt sind, mit Erdbeersahne und kleingeschnittenen Erdbeeren anrichten.
- Mit einem Blättchen Minze dekorieren.

Tipp: Wer es noch schokoladiger haben will, benutzt statt Vollmilchschokolade Zartbitterschokolade. Alternativ kann man auch Kakaopulver zum Teig mischen – dann aber das Mehl etwas reduzieren (z.B. bei zwei EL Kakaopulver einen EL Mehl abziehen).

Gespritzter mir Rhabarbersirup

von Anja Tanas

Weißweinschorle mit Rhabarbersirup – beim Picknick mit Freunden in den ersten Frühlingssonnenstrahlen der Renner.

Je nach Mischverhältnis schmeckt der Drink süßer oder herber. Am besten ein Glas vorher ausprobieren, was Ihnen persönlich am besten schmeckt.



Zutaten für zwei Gläser:

- Rhabarbersirup
- Weißwein
- Sprudelwasser
- Minze

Zubereitung:

- Je einen Schuss Rhabarbersirup in die Weingläser geben.
- Wein in den Rhabarbersirup gießen.
- Mit Mineralwasser aufgießen.
- Einige Minzblätter zur Dekoration in Gläser geben.