



Rhabarber-Quarkcreme

„Rhabarber-Quarkcreme“ Die Rhabarber-Saison hat begonnen! Die säuerlich schmeckenden roten Stängel zählen botanisch gesehen zwar zum Gemüse, passen aber perfekt zu Pudding, Kuchen und Co. Wir haben ihn als frühlingshaft leichte Variante als Kompott mit einer zuckerarmen Quarkcreme kombiniert. Gesund kann so lecker sein!

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Wartezeit: 30 Minuten

Zutaten (für 4 Gläser)

- 350 ml Milch 1,5 % Fett (alternativ: Mandelmilch)
- 20 g Speisestärke
- Etwas Vanillearoma oder geschrotete Vanilleschote
- 250 g Quark 20 % Fett (alternativ: veganer Quark)
- 4 EL Xylit (oder Süße nach Wahl)
- 400 g Rhabarber
- 1 EL Rote Bete Saft (oder Wasser)

1 Milch, Stärke und Vanillearoma verrühren und in einem Topf zum Kochen bringen. Dabei ständig rühren. Etwa 2 Min. köcheln lassen, bis die Milch eingedickt ist. Alles abkühlen lassen.

2 Quark und 2 EL Xylit vorsichtig unter den kalten Pudding heben. Den Rhabarber gründlich putzen, schälen und die trockenen Stellen abschneiden. Den Rest in kleine Stücke schneiden.

3 Rhabarber, das restliche Xylit und den Rote Bete Saft / Wasser in einem kleinen Topf etwa 10–15 Min. köcheln lassen – bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Ganze etwas abkühlen lassen und anschließend mit der Quarkcreme schichten und nach Bedarf nochmal im Kühlschrank kaltstellen.

Tipp: Wer mag, kann zu dem Rhabarberkompott auch einen kleinen Apfel geben. Einfach schälen, in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Rhabarber kochen.

In Maßen kann man jungen Frühlings-Rhabarber sogar roh verzehren. Er sollte aber immer unbedingt geschält werden. Ansonsten ist auf den Genuss von rohem Rhabarber auf Grund seiner enthaltenen Oxalsäure zu verzichten.

Schon gewusst? Die im Rhabarber enthaltene Oxalsäure verursacht manchmal belegte Zähne. Dagegen hilft zum Beispiel, die Haut zu entfernen, den Rhabarber klein zu schneiden und ggf. zu blanchieren.

Guten Appetit!