

Roh essen oder kochen? Alles, was du über Rhabarber wissen musst



Der Gemüsegarten meines Opas war riesig – zumindest mit Kinderaugen betrachtet. Rechts wuchsen Kopfsalate, Tomaten und Erdbeeren. Links, auf der sonnigeren Seite, grün-roter Rhabarber. Und obwohl ich Rhabarber von Kindertagen an kenne, weiß ich eigentlich sehr wenig über ihn. „Bloß nicht die Blätter essen!“, höre ich meinen Opa sagen, als sei es erst gestern gewesen. Aber warum eigentlich? Warum soll man die Blätter nicht mitessen? Und wie bereite ich Rhabarber richtig zu? Wenn es einer wissen muss, dann mein Opa. Also habe ich ihn um Rat gefragt – bei [Vanilleeis](#) und [Rhabarberkompott](#) versteht sich – und Antworten auf meine vielen Fragen bekommen.

Rhabarber – Obst oder Gemüse?

Wenn mich neulich jemand im Supermarkt beobachtet hätte, hätte man meinen können, dass ich völlig desorientiert sei. Ich lief etwas hilflos von der Obstabteilung zur Gemüseabteilung, von der Gemüseabteilung zur Obstabteilung und dann das gleiche Spiel noch einmal von vorn - bis ich endlich die langen, rot-grünen Rhabarberstangen gefunden habe. Sobald es um Rhabarber geht, schießen mir nur Süßspeisen in den Kopf. [Rhabarberkuchen](#), [Rhabarbereis](#), [Rhabarbermarmelade](#) und, und, und ... Klar, dass man da gleich an Obst denkt. Aber wieso habe ich den Rhabarber dann in der Gemüseabteilung gefunden?



Gezuckerter Rhabarber

Bei meiner Recherche bin ich auf unterschiedliche Ansätze gestoßen. Die einen sagen Rhabarber sei Obst, weil sie eine mehrjährige Pflanze ist – eine typische Eigenschaft vieler Obstsorten. Die anderen sagen Rhabarber sei ein Gemüse, weil wir nicht die Blüte, sondern die Blattstiele der Pflanze verwenden. Wieder andere sehen den Rhabarber in der Familie der Knöterichgewächse – was für die Klassifizierung als Gemüse sprechen würde. Wie auch immer ... Es lässt sich scheinbar nicht eindeutig sagen, ob Rhabarber nun Obst oder Gemüse ist. Welcher Meinung ich bin? Ich schließe mich dem Volksmund an und ordne Rhabarber dem Gemüse zu. Beim nächsten Einkauf weiß ich dann auch sofort, wo das Stangengemüse zu finden ist.

Wann hat Rhabarber Saison?

Du weißt, dass wirklich Frühling ist, wenn es Rhabarber gibt. Ab **April** kannst du die langen Stangen im Supermarkt oder beim Gemüsehändler ergattern. Genau wie beim [Spargel](#) endet die Saison am Johannistag, dem 24. Juni. Danach wird nicht mehr geerntet. Warum? Weil der Oxalsäuregehalt in den Stielen langsam ansteigt und die Pflanze Kraft für die langen Wintermonate tanken muss.

Rot, grün, sauer oder mild - welche Rhabarbersorten gibt es?

Bei Rhabarber gibt es mehrere Sorten, die sich optisch wie auch geschmacklich voneinander unterscheiden. Je

Roh essen oder kochen? Alles, was du über Rhabarber wissen musst

nach Vorhaben passt mal ein säuerliches Aroma, mal ein liebliches Aroma besser. Allgemein unterscheidet man Rhabarber in:

Grünstielige, grünfleischige Sorten: Wie sagt man so schön? Sauer macht lustig! Diese Sorten sind besonders sauer und haben in der Regel die dicksten Stiele.

Rotstielige, grünfleischige Sorten: Diese Sorten findest du am häufigsten im Supermarkt. Sie sind etwas weniger sauer als der grünstielige Rhabarber.

Rotstielige, rotfleischige Sorten: Sie sind am mildesten und daher sehr beliebt. Am bekanntesten ist der Himbeerrhabarber.

Welche Sorte ich am liebsten mag? Ganz klar, den milden Himbeerrhabarber. Die jungen Stiele musst du nicht schälen, deshalb ist er schnell geschnippelt und mit wenig Zucker zu leckerem Rhabarberkompott eingekocht. Den gibt's dann einfach jeden Tag über Quark, in meinen Oats oder einfach pur – die kurze Zeit, in der Rhabarber Saison hat, muss ja schließlich genutzt werden!

Daran erkennst du frischen Rhabarber

Bevor der Rhabarber in deinem Einkaufswagen landet, muss er erst deinen Qualitätscheck bestehen.

- Sind die Blätter noch saftig oder schon welk?
- Sind die Stangen fest und glänzend?
- Fühlen sich die Schnittstellen feucht an?

Alles zu deiner Zufriedenheit? Dann greif zu!

Rhabarber lagern: So hält er sich am besten

Das Gute an Rhabarber ist, er ist pflegeleicht. Vor dem Lagern musst du ihn weder waschen noch schälen, sondern kannst ihn direkt aus dem Einkaufskorb in den Kühlschrank verfrachten. Damit er sich besonders lange hält, schlägst du ihn in ein **feuchtes Küchentuch** ein. So bleibt er bis zu **1 Woche** frisch.

Lass die Rhabarbersaison niemals enden!

Rhabarber einfrieren und wieder auftauen



Rhabarberstücke zum Einfrieren in einen Gefrierbeutel oder in eine Frischhaltedose füllen.

So wird's gemacht: Rhabarber putzen, gegebenenfalls schälen und in Stücke schneiden. Rhabarberstücke portionsweise in einen Gefrierbeutel oder in eine Frischhaltedose füllen – fertig. Die Stücke müssen vor der Zubereitung nicht aufgetaut, sondern können direkt im gefrorenen Zustand unter den Cupcake-Teig gerührt oder im Kochtopf erhitzt werden. Rhabarber ist eingefroren bis zu **1 Jahr** haltbar.

So musst du Rhabarber vorbereiten

Rhabarber putzen



Das untere Ende des Stiels kommt weg.

Im besten Fall kommt dein Rhabarber frisch vom Feld. Deshalb musst du ihn vor der Zubereitung unbedingt putzen. Zunächst entfernst du die grünen Blätter am oberen Ende des Stiels, denn sie haben einen hohen Oxalsäuregehalt und sind nicht genießbar. Das untere

Roh essen oder kochen? Alles, was du über Rhabarber wissen musst

Ende des Stiels kann schon mal trocken und holzig sein – also ab damit, 2 bis 3 cm sollten reichen.



Rhabarber gründlich mit Wasser abspülen.

Zarte, dünne und junge Rhabarberstiele müssen nicht zwingend geschält werden. Daher ist es wichtig, dass du den Rhabarber gründlich mit Wasser abspülst. Sind dir die langen Stangen in deiner Spüle zu unhandlich, kannst du sie auch mit einem feuchten Tuch abreiben und von Erde und Sand befreien

Rhabarber schälen



Rhabarber mithilfe eines Küchenmessers schälen.

Dicke Stangen, die gegebenenfalls schon länger gelagert wurden, solltest du auf jeden Fall schälen und von ihren Fasern befreien. Dafür nimmst du ein Küchenmesser, setzt es an einem Rhabarberende an und ziehst die Schale nach unten hin ab.

Rhabarber schneiden



Für Kompott und Marmelade den Rhabarber in Stücke schneiden.

Je nachdem, was du zubereiten möchtest, schneidest du deinen Rhabarber z.B. in kleine Stücke für Kompott, Marmelade und Co. Besonders schön werden Kuchen und Törtchen, wenn du sie mit langen Rhabarberstreifen belegst oder diese zu einem Gitter webst, so wie bei dieser hübschen Rhabarber-Tarte mit Shortbread-Kruste.

Aus dem Topf in die Schüssel – Rhabarber zubereiten

Da Rhabarber schnell weich wird und von alleine zerfällt, hast du Kompott, Marmelade und Co. ganz fix zubereitet. Aufkochen, süßen – fertig. Je nachdem, was du mit deinem Rhabarber vorhast, kannst du ihn in Wasser blanchieren oder im eigenen Saft weich kochen.

Rhabarber blanchieren

Rhabarber putzen, schälen und in 1-2 cm große Stücke schneiden. Etwas Wasser zum Kochen bringen und den Rhabarber **3-5 Minuten** blanchieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, nach Bedarf süßen und je nach Rezept weiterverarbeiten.

Weil die Rhabarberstücke nach dem Blanchieren noch ein wenig Biss haben und nicht auseinanderfallen, kannst du sie besonders gut für Salate, als Beilagengemüse zu Fleisch oder in Nachspeisen verwenden. Für Kompott und Marmelade bietet sich das Kochen im eigenen Saft an.

Rhabarber im eigenen Saft kochen

Rhabarber putzen, schälen und in 1-2 cm große Stücke

Roh essen oder kochen? Alles, was du über Rhabarber wissen musst

schneiden. Rhabarberstücke mit Zucker vermischen und **10-15 Minuten ziehen lassen**. Bei mittlerer Hitze Rhabarber **ca. 10 Minuten köcheln lassen**, bis er weich ist und zerfällt.

Als Faustregel gilt: Auf 100 g Rhabarber gibst du ca. 1 EL Zucker.

Rhabarber entsaften



Selbstgemachter Rhabarber-Sirup

Letztes Wochenende war es soweit: Unsere letzte WG-Party in Originalbesetzung zusammen mit 4 Geburtstagen und 70 eingeladenen Freunden stand an. Für meine beiden Mitbewohnerinnen, meine Freundin Lena und mich stand fest – für die Party musste ein ganz besonderer Drink her. „Soll ich noch was mitbringen?“, fragte René genau im richtigen Moment. „Und ob! Deinen Rhabarberschnaps!“

Die Grundlage von René's Schnaps – na klar, Rhabarbersaft. Wie du an den rosa Saft kommst? Ganz einfach!

Für 1 Liter Rhabarbersaft brauchst du 2 kg Rhabarber, 100 g Zucker und 2 Stück Sternanis.

So wird's gemacht: Blätter entfernen, Rhabarber gründlich waschen und in kleine Stücke schneiden. Rhabarberstücke bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis ein Mus entsteht. Küchentuch über einen Topf spannen und den Saft aus dem Rhabarbermus über Nacht abtropfen lassen. Den aufgefangenen Rhabarbersaft zusammen mit Zucker und Sternanis 5 Minuten kochen lassen und heiß in eine sterile

Flasche füllen. So kannst du den Saft mindesten **6 Monate** aufbewahren.

Kleiner Tipp: Für Rhabarberschnaps 2 Päckchen Vanillezucker im warmen Rhabarbersaft auflösen, abkühlen lassen und mit ca. 300 ml Korn oder Wodka mischen.

Kann ich Rhabarber roh essen? Und wer sollte die Finger davon lassen?

Letzte Woche, bei der Vorbereitung für mein Rhabarberkompott, schneite Carsten, unser Fotograf, in der Küche vorbei. „Haste mal ne Stange für mich?“, schaut er mich mit leuchtenden Augen an. „Klar. Aber halt! Nein, nicht. Was machst du denn da? Die sind doch noch roh, Carsten!“ Zu spät. Schon stand er knuspernd vor mir. In der einen Hand die Rhabarberstange, in der anderen ein Schüsselchen mit Zucker. „Kennst du das etwa nicht? Als Kind hab ich Rhabarber immer in Zucker getunkt und roh gegessen.“ Ich kannte es tatsächlich nicht. Ob roher Rhabarber bekömmlich ist? Immerhin zählt er zu den Lebensmitteln, die viel Oxalsäure enthalten.

Isst du mal ein, zwei Stangen rohen Rhabarber, ist das nicht weiter schlimm. Bei größeren Mengen sieht das jedoch anders aus. Rhabarber ist **reich an Oxalsäure**, eine natürlich vorkommende Fruchtsäure, die in größeren Mengen durchaus ungesund und weniger bekömmlich ist. Außerdem ist sie für das **stumpfe oder pelzige Gefühl auf den Zähnen verantwortlich**, nachdem du das Stangengemüse gegessen hast. Denn sie **greift den Zahnschmelz an** und raut dadurch die Zahnoberfläche auf. Besonders Menschen mit Nierenerkrankungen, Rheuma oder Gicht sollten die Finger von rohem Rhabarber lassen.

Generell gilt: Grüne Rhabarberstangen haben einen höheren Oxalgehalt als Rote, roher Rhabarber einen höheren Gehalt als Gekochter und Blätter sowie Schalen einen höheren Gehalt als das Fruchtfleisch. **Um den Oxalgehalt zu verringern, musst du deinen Rhabarber immer schälen und kochen.**

Kleiner Tipp: Wenn du Rhabarber mit Milchprodukten isst, bindet sich die Oxalsäure mit Kalzium aus Milch, Quark und Co. und wird später wieder ausgeschieden.

Roh essen oder kochen? Alles, was du über Rhabarber wissen musst

Mehr als gesund! Diese Nährstoffe stecken in Rhabarber

Rhabarber ist wie die meisten Gemüsesorten ganz schön gesund und versorgt dich mit Vitamin C, Ballaststoffen und Mineralstoffen wie Magnesium, Kalium, Eisen und Phosphor. Außerdem kommen die langen Stangen mit rund 15 kcal/100 g schlank daher. Zum Vergleich: die gleiche Menge Erdbeeren landet mit ca. 31 kcal, Äpfel mit 54 kcal und Mango mit 62 kcal in deinem Schälchen.

Aber Vorsicht: Um den säuerlichen Geschmack von Rhabarber zu neutralisieren, wird er gerne mit reichlich Zucker zubereitet. Eine versteckte Kalorienbombe! Lieber zu lieblichen Rhabarbersorten und jungen Stielen greifen. So kannst du dir den einen oder anderen Löffel Zucker sparen.

Ran an die Stangen! 9 leckere Rhabarber-Rezepte