

Rhabarber-Happen





LAUFEN À LA CARTE

Rezepte für Genuss ohne Reue

Rhabarber-Happen

Zutaten für 4 Personen

300 g → Vollkornblätterteig
(6 Quadrate)

3 Stangen → Rhabarber

3 EL → gehobelte Mandeln

Erdbeer-Fruchtaufstrich oder Marmelade

So wird's gemacht

Die noch gefrorenen Blätterteigquadrate jeweils in vier kleine Quadrate schneiden und mit Fruchtaufstrich oder Marmelade bestreichen. Rhabarber waschen, die Enden abschneiden und schälen (bei ganz jungen Stangen ist das nicht nötig), dann in gut ein Zentimeter dicke Stückchen schneiden. Den Blätterteig damit dicht belegen und mit Mandelhobeln bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 10 bis 15 Minuten backen. Die Happen schmecken lauwarm und kalt. Wer's mag, kann noch einen Klecks Naturjoghurt oder Sahnequark draufgeben.

Guten Appetit!

Deshalb schmeckt's besonders gut

Botanisch gesehen ist der Rhabarber ein Gemüse. Die fruchtig-herben Stangen finden größtenteils Verwendung in süßen Leckereien, wie etwa Konfitüre, Kompott oder Kuchen. Eine wahrhaft köstliche Verbindung geht er mit der Erdbeere ein. Zusammen bilden sie wohl das kulinarische Paar des Frühsummers. Überdies sorgt sein hoher Vitamin-C- sowie Kalzium-Gehalt und das darmfreundliche Pektin (Ballaststoff) für ein rundum gutes Körpergefühl.