

Rhabarber



**Rhabarber-Muffins
mit Orangen-Aroma**



**Veganer Rhabarber-
Streuselkuchen**

4. Gelatine einweichen. Rhabarber klein schneiden. Mit 50 ml Wasser ca. 7 Min. dünsten. Zucker zufügen und pürieren. Gelatine ausdrücken, im heißen Kompott auflösen. Erdbeeren klein schneiden, $\frac{1}{3}$ beiseitestellen, Rest pürieren. Joghurt, Erdbeer- und Rhabarberpüree verrühren. Zitronenschale abreiben. Beides unterrühren.

5. Mürbeteig mit restl. Konfitüre bestreichen, Biskuitscheiben auflegen. Sahne steif schlagen, mit Erdbeerscheiben unter Creme heben. Creme auf Biskuitrollen geben. Restliche Biskuitscheiben in die Creme stecken.

6. Schokolade in Späne hobeln. Den Tortenrand mit den Schokoladenspänen verzieren.

Zubereitung: 120 Min.

Backen: 15 + 14 Min.

Pro Stück: 372 kcal; 4,3 BE
KH: 52 g, F: 15 g, E: 6 g

Für ca. 12 Stück

- 350 g Rhabarber
- 1 Bio-Orange
- 1 Ei • 75 ml Öl
- 125 g Zucker
- 1 EL Vanillezucker
- Salz • 150 g Buttermilch • 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- Puderzucker

1. Den Backofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/Umluft: 160 Grad). Kleine Papierförmchen in die Vertiefungen eines 12er-Muffinblechs setzen.

2. Den Rhabarber putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen.

3. Das Ei mit der Orangenschale, Orangensaft, Öl, Zucker, Vanillezucker, 1 Prise Salz und der Buttermilch verrühren. In einer Rührschüssel das Mehl mit dem Backpul-

ver mischen. Die Ei-Zucker-Buttermilch-Mischung zügig unter den Mehl-Mix rühren, bis alle Zutaten feucht sind.

4. Den Rhabarber unterziehen und den Teig in die Papierförmchen im Backblech verteilen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 25 Min. goldbraun backen.

5. Die Muffins vorsichtig aus dem Backblech heben und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Zubereitung: 20 Min.

Backen: 25 Min.

Pro Stück: 195 kcal; 2,3 BE
KH: 28 g, F: 7 g, E: 4 g

EXTRA-TIPP

So putzt man die Rhabarberstangen richtig: Blätter und Stielenden abschneiden. Dicke, ältere Stangen schälen, junge Stangen müssen nicht geschält werden.

Für ca. 12 Stücke

- Boden:** • 100 g weiche vegane Margarine
- 100 g Zucker • 250 g Mehl (Type 405)
 - $\frac{1}{2}$ Pck. Backpulver
 - 1 TL Ei-Ersatzpulver
 - 125 ml Pflanzenmilch (z.B. Sojamilch) • vegane Margarine für die Form
- Belag:** • 300 g Rhabarber • 100 g Mehl (Type 405) • 2 EL + 70 g Zucker • 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
- 65 g vegane Margarine
 - Puderzucker

1. Weiche Margarine und Zucker in eine Rührschüssel geben und schaumig schlagen. Mehl mit Backpulver unterrühren. Ei-Ersatzpulver und Milch unterrühren. Teig in die Form füllen und glatt streichen.

2. Backofen vorheizen (Elektro: 200 Grad). Für den Belag Rhabarber putzen, schälen und in Stücke schneiden. Rhabar-

berstücke auf dem Teig verteilen und mit 2 EL Zucker bestreuen.

3. Für die Streusel Mehl, 70 g Zucker, Vanillezucker und kalte Margarine mit den Händen zu einem kompakten Teig verkneten. Den Teig zwischen den Fingern zu Streuseln zerreiben und auf dem Rhabarber verteilen. Kuchen nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

4. Den Kuchen im Backofen (Mitte) 35–40 Min. backen. Dann die Stäbchenprobe machen! Dafür ein Holzstäbchen in die Mitte des Kuchens stecken. Wenn kein Teig am Stäbchen hängen bleibt, ist er fertig. Sonst noch einige Min. weiterbacken. Kuchen herausnehmen und abkühlen.

Zubereitung: 35 Min.

Backen: 40 Min.

Pro Stück: 280 kcal; 3,1 BE
KH: 38 g, F: 12 g, E: 4 g



◀ **Buch der Woche:** Wer will nicht gern nachhaltiger leben? Hier wird gezeigt, wie man im Handumdrehen tolle Putzmittel ohne Chemie herstellt, Energie spart oder Abfall kreativ vermeidet.
Topp, 14,99 Euro.

KH: Kohlenhydrate, F: Fett, E: Eiweiß, BE: Broteinheiten



◀ **Ideal für unterwegs:** Knackig, köstlich und gesund: Die Frucht- und Nussmischungen Mandel-Cranberry-Mix und Nuss-Trio liefern schnell Energie und passen in jede Hosentasche.
Seeberger, ab ca. 1,50 Euro.

Glücklichmacher



Schnee-Torte mit Vanillesahne

Mal mit Baiser, mal mit Streusel

Für ca. 16 Stücke

- 4 Eiweiß • 1 Pr. Salz
- 200 g Zucker • 50 g gehobelte Mandeln
- **Teig:** • 100 g Butter
- 100 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker • 4 Eigelb • 125 g Mehl • 1 TL Backpulver
- **Füllung:** • 500 g Rhabarber • 200 ml Rhabarbernektar • 1 Pck. Tortenguss rot • 50 g Zucker
- **Sahne:** • 500 g Sahne • 2 Pck. Sahnesteif
- 1 Pck. Vanillezucker

1. Backofen vorheizen (Elektro: 180 Grad). Eiweiß mit Salz und Zucker steif schlagen.
2. Aus Zutaten Teig herstellen, halbieren, eine Hälfte auf Formboden streichen, Hälfte Eischnee darauf verteilen, mit Hälfte Mandeln bestreuen, 30 Min. backen.
3. 2. Boden ebenso zubereiten und backen. Rhabarber in Stücke schnei-

- den, mit 150 ml Nektar weich dünsten. Guss mit 50 g Zucker verrühren, mit 50 ml Nektar verrühren. In die Rhabarbermasse einrühren. Einen Boden auf eine Tortenplatte geben und die Rhabarberfüllung darauf verteilen.
4. Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen. Etwa $\frac{1}{3}$ der Sahne in einen Spritz-

- beutel mit großer Stern-tülle geben. Übrige Sahne auf dem Rhabarber glatt streichen.
5. Am Rand 16 Sahnetuffs spritzen. Zweiten Boden in 16 Stücke schneiden und auf die Tuffs legen. Torte bis zum Servieren kühlen.
- Zubereitung:** 55 Min.
Backen: 30 + 30 Min.
Pro Stück: 298 kcal; 2,5 BE
 KH: 30 g, F: 18 g, E: 8 g



Erdbeer-Joghurt-Torte

Für ca. 16 Stücke

- 1 Fertig-Mürbeteig • **Biskuit:**
- 4 Eier • 120 g Zucker • 120 g Mehl • 2 TL Backpulver
- **Zum Bestreichen:** • 250 g Erdbeerkonfitüre • **Creme:** • 12 Blatt Gelatine • 300 g Rhabarber
- 120 g Zucker • 750 g Erdbeeren • 300 g Vanillejoghurt
- 1 Zitrone • 300 ml Sahne
- **Verzierung:** • 50 g weiße Schokolade

1. Mürbeteig ausrollen. Aus Zutaten Biskuitteig herstellen, im vorgeheizten Backofen (Elektro: 190 Grad) ca. 12–14 Min. backen. Auf ein gezuckertes Geschirrtuch stürzen. Backpapier abziehen und der Länge nach aufrollen.
2. Boden einer Springform (26 cm Ø) mit Backpapier belegen. Mürbeteig daraufgeben, ca. 15 Min. goldbraun backen.
3. Biskuit entrollen und mit $\frac{2}{3}$ Konfitüre bestreichen. Biskuit wieder aufrollen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

TIPPS & TRICKS

◀ **Praktisch** Ob für Tee oder Suppe – dieser Wasserkocher mit ca. 1,5 Liter Volumen hat einen kabellosen abnehmbaren Edelstahlbehälter. **Unold**, ca. 22 Euro.



◀ **Eine für alles:** Die Profi-Teigkarte eignet sich nicht nur zum Schneiden und Portionieren von Teigen. Mit der glatten Edelstahlkante können auch wunderbar Torten mit Creme oder Ganache eingestrichen werden. **Städter**, ca. 8 Euro.



Schnee-Torte mit Vanillesahne

Mal mit Baiser, mal mit Streusel

Für ca. 16 Stücke

- 4 Eiweiß • 1 Pr. Salz
- 200 g Zucker • 50 g gehobelte Mandeln
- **Teig:** • 100 g Butter
- 100 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker • 4 Eigelb • 125 g Mehl • 1 TL Backpulver
- **Füllung:** • 500 g Rhabarber • 200 ml Rhabarbernektar • 1 Pck. Tortenguss rot • 50 g Zucker
- **Sahne:** • 500 g Sahne • 2 Pck. Sahnesteif
- 1 Pck. Vanillezucker

1. Backofen vorheizen (Elektro: 180 Grad). Eiweiß mit Salz und Zucker steif schlagen.
2. Aus Zutaten Teig herstellen, halbieren, eine Hälfte auf Formboden streichen, Hälfte Eischnee darauf verteilen, mit Hälfte Mandeln bestreuen, 30 Min. backen.
3. 2. Boden ebenso zubereiten und backen. Rhabarber in Stücke schnei-

- den, mit 150 ml Nektar weich dünsten. Guss mit 50 g Zucker verrühren, mit 50 ml Nektar verrühren. In die Rhabarbermasse einrühren. Einen Boden auf eine Tortenplatte geben und die Rhabarberfüllung darauf verteilen.
4. Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen. Etwa $\frac{1}{3}$ der Sahne in einen Spritz-

- beutel mit großer Stern-tülle geben. Übrige Sahne auf dem Rhabarber glatt streichen.
5. Am Rand 16 Sahnetuffs spritzen. Zweiten Boden in 16 Stücke schneiden und auf die Tuffs legen. Torte bis zum Servieren kühlen.
- Zubereitung:** 55 Min.
Backen: 30 + 30 Min.
Pro Stück: 298 kcal; 2,5 BE
 KH: 30 g, F: 18 g, E: 8 g



Erdbeer-Joghurt-Torte

Für ca. 16 Stücke

- 1 Fertig-Mürbeteig • **Biskuit:**
- 4 Eier • 120 g Zucker • 120 g Mehl • 2 TL Backpulver
- **Zum Bestreichen:** • 250 g Erdbeerkonfitüre • **Creme:** • 12 Blatt Gelatine • 300 g Rhabarber
- 120 g Zucker • 750 g Erdbeeren • 300 g Vanillejoghurt
- 1 Zitrone • 300 ml Sahne
- **Verzierung:** • 50 g weiße Schokolade

1. Mürbeteig ausrollen. Aus Zutaten Biskuitteig herstellen, im vorgeheizten Backofen (Elektro: 190 Grad) ca. 12–14 Min. backen. Auf ein gezuckertes Geschirrtuch stürzen. Backpapier abziehen und der Länge nach aufrollen.
2. Boden einer Springform (26 cm Ø) mit Backpapier belegen. Mürbeteig daraufgeben, ca. 15 Min. goldbraun backen.
3. Biskuit entrollen und mit $\frac{2}{3}$ Konfitüre bestreichen. Biskuit wieder aufrollen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

TIPPS & TRICKS

◀ **Praktisch** Ob für Tee oder Suppe – dieser Wasserkocher mit ca. 1,5 Liter Volumen hat einen kabellosen abnehmbaren Edelstahlbehälter. **Unold**, ca. 22 Euro.



◀ **Eine für alles:** Die Profi-Teigkarte eignet sich nicht nur zum Schneiden und Portionieren von Teigen. Mit der glatten Edelstahlkante können auch wunderbar Torten mit Creme oder Ganache eingestrichen werden. **Städter**, ca. 8 Euro.