Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 56 (1999)

Heft: 4: Wieviel Wasser braucht der Mensch?

Rubrik: Auf dem Speiseplan

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

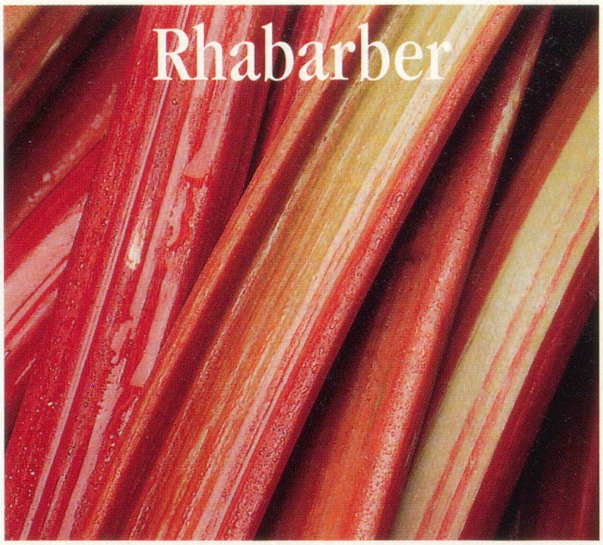
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Die essbaren Rhabarbersorten unterscheiden sich durch die Färbung der Stiele: rote Stangen sind aromatischer und milder als grüne. Jetzt ist er ganz jung und frisch, ab Mitte Juni nimmt der Oxalsäuregehalt stark zu, deshalb sollte er nach dieser Zeit nicht mehr oder nur in kleinen Mengen verzehrt werden.
Botanisch gesehen, gehört Rhabarber als Knöterichgewächs zu den Gemüsen, verwendet wird er jedoch wie Obst: für Konfitüre, Desserts, süsse Aufläufe und als Kuchenbelag. Gewürze wie Zimt und Ingwer geben dem säuerlichen Rhabarber eine besonders aparte Note.

Rhabarber-Pie

750 g rote Rhabarber-Stangen
100 g Rosinen
100 g Honig oder Rohrzucker
abgeriebene Schale einer Zitrone
1 Eigelb
1 EL Wasser
200 g Blätterteig, tiefgefroren

Den geputzten Rhabarber in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Blätterteig nach Vorschrift auftauen. Die Rhabarberstücke mit den Rosinen, der abgeriebenen Schale einer unbehandelten Zitrone und dem Honig oder Rohrzucker mischen, in eine Pie-Form von 26 Zentimeter Durchmesser schichten. Den Blätterteig ausrollen, einen Deckel mit dem Durchmesser der Form ausschneiden und auf den Rhabarber legen. Aus den Teigresten Verzierungen ausstechen oder ausschneiden und aufsetzen. Eigelb mit wenig Wasser verrühren und den Blätterteig damit bestreichen. Zuletzt in der Mitte ein etwa drei Zentimeter grosses Loch für den Dampfabzug ausschneiden. Den Pie im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad zirka 35 Minuten auf der unteren Schiene backen.

Als Beilage eignen sich Vanillesauce, Zimtsahne oder Vanilleeis.

Rhabarber-Pfannkuchen

8 Stangen Rhabarber
4 Eier
3 dl (300 ml) Milch
1/8 l (125 ml) Mineralwasser m. Kohlensäure
4 EL Haferflocken
100 g Weizenvollkornmehl
1 TL Honig,
1 Prise Meersalz
Pflanzenöl zum Ausbacken

Die Rhabarberstangen waschen, die Haut abziehen und würfeln. Milch und Mineralwasser schaumig rühren, Haferflocken, Mehl, Honig und Salz unterrühren und 15 Minuten quellen lassen. Öl in der Pfanne erhitzen, eine entsprechende Menge Teig in die Pfanne giessen und eine Portion Rhabarberwürfel darübergeben. Den Pfannkuchen backen, bis die Oberseite anfängt, fest zu werden. Dann den Pfannkuchen wenden und die zweite Seite ebenfalls goldbraun backen. Den fertigen Pfannkuchen mit Zimt oder Zimt-Zucker bestreut servieren.

Mit einer Gemüsesuppe vorweg reicht es zum Sattessen für vier Personen. Als Dessert auch für mehrere, dazu nur kleine Pfannkuchen ausbacken. • MH

Alle Rezepte sind für 4 Portionen berechnet.