

Geschmorter Rhabarber mit Rotem Shiso – ein Rezept von Tohru Nakamura



Der Frühling ist da und passend dazu ist Rhabarberzeit. Heimischen Rhabarber gibt es vor allem im April und Mai.

In der TZM Koch-App [HealthFood](#) gibt es jetzt ganz neue die Frühlingsrezepte von Tohru Nakamura, Chef de Cuisine im Restaurant [Geisels Werneckhof München](#). Für Sie habe ich heute diesen erfrischenden Rhabarbernachtisch ausgewählt.

Dieses Gericht ist zum Sattessen geeignet.

(Um einer Gewichtszunahme zu begegnen bzw. um gesund Abzunehmen, können Gerichte der Koch-App mit grauer und besonders mit grüner Flamme (niedrige Energiedichte – wenige Kalorien in großer Portion) Sie hierbei unterstützen.)

Zutaten für 4 Portionen:



Zutaten für den geschmorter Rhabarber im Ofen:

4 Stangen Rhabarber

60 g gefrorene Himbeeren

1 Stk Vanilleschote

10 g roter Shiso (Asialaden)

1 Stk Zitrone (Bio)
Etwas Zucker

Zutaten für die Rhabarbervinaigrette:

100 ml Rhabarbersaft vom Schmoren
1 Stk Frische Limette (unbehandelt)
Etwas Zucker
Etwas gehackte Shisoblätter (Asialaden)

Zutaten für den Rhabarber in Eiswasser als Dekoration:

½ Stange Rhabarber
1 Schüssel Eiswasser

Tipps von Tohru Nakamura:

- Shiso (rot oder grün erhältlich) ist ein typisches japanisches Kraut. Und doch passt es ideal zu unserem heimischen Rhabarber, als ob beide schon immer im Garten nebeneinander gewachsen wären.
Shiso lässt sich auch sehr gut, ähnlich wie Basilikum, auf dem Balkon oder der Terrasse, im Topf ziehen. Dann hat man bis zum Spätsommer immer ein bisschen „frisches Japan“ vor der Tür.
- Zu dem geschmorten Rhabarber passt Vanilleeis oder ein Sorbet sehr gut.

Tipp: Der Rhabarber und die Vinaigrette halten sich zwei bis drei Tage im Kühlschrank.

Zubereitung (Zubereitungszeit ca. 45 Minuten):



Rhabarber in Eiswasser als Dekoration:

Den Rhabarber in 4 gleich große Stücke schneiden.

Die Rhabarberstücke mit einer Mandoline fein hobeln. Die daraus entstandenen Scheiben mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden. Die feinen Streifen in die Schüssel mit Eiswasser geben und im Kühlschrank kalt stellen.

Aus Zucker und Wasser Läuterzucker herstellen. Hierzu 1:1 Zucker und Wasser mischen, einmal aufkochen, kurz köcheln lassen, abkühlen lassen und verwenden oder in eine Flasche abfüllen und aufbewahren (hält sich mehrere Wochen). Für das vorliegende Rezept brauchen Sie 120 ml Läuterzucker.



Den Rhabarber (bei vielen der heutigen Rhabarbersorten ist es nicht notwendig ihn zu schälen) in gleich große Stücke schneiden. Die geschnittenen Rhabarberstangen in eine Auflaufform oder auf ein Blech geben. Auf die Stangen die gefrorenen Himbeeren und Zitronenscheiben legen. Die Vanilleschote auskratzen und das Mark mit dem Läuterzucker (70 ml) vermischen, die Schoten und den grob gehackten roten Shiso ebenfalls über dem Rhabarber gleichmäßig verteilen. Zum Schluss den Läuterzucker darüber geben. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und bei 150°C circa 12-15 Minuten schmoren. Bei dickeren Rhabarberstängeln kann dies auch länger dauern. Durch hineinstecken z.B. mit einem Zahnstocher kann man testen, ob der Rhabarber komplett durchgegart ist.



Wenn der Rhabarber bissfest ist die Form aus dem Ofen herausnehmen. Den Schmorsaft vom Rhabarber aufheben.



Für die Rhabarbervinaigrette:

100 ml Schmorsaft vom Rhabarber mit dem Läuterzucker (50 ml), den gehackten Shisoblättern sowie dem Abrieb der Limettenschale und je nach bereits vorhandener Säurestärke eventuell auch mit etwas Limettensaft in einer Schüssel vermischen und abschmecken.



Guten Appetit.