

Kochen mit Martina und Moritz vom 11.04.2026

Redaktion: Iris Möller-Grätz

Erfrischender Rhabarber – köstliches Obst, das ein Gemüse ist Rezepte für den Klassiker

Rhabarbersaft	2
Rhabarbersirup und Rhabarberlikör	3
Herzhaftes Rhabarbergratin mit Hähnchenfleisch	4
Süßes Rhabarbergratin	6
Rhabarberpfannkuchen – süß und salzig	7
Einfache Rhabarbertorte	9
Rhabarber im Garten	11

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/erfrischender-rhabarber-100.html>

Erfrischender Rhabarber – köstliches Obst, das ein Gemüse ist Rezepte für den Klassiker

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Rhabarber ist zwar botanisch eigentlich ein Gemüse, trotzdem kommt er meist süß auf den Tisch – wohl sicher am häufigsten als Kompott. Gerne kocht man auch Marmelade beziehungsweise Konfitüre daraus oder verarbeitet ihn im Kuchen. Rhabarber ist aber noch viel vielfältiger einsetzbar: Martina und Moritz zeigen hier sowohl seine süßen als auch seine salzigen Fähigkeiten und beginnen mit Rhabarber als Saft, der in den letzten Jahren sehr in Mode gekommen ist. Den kann man wirklich kinderleicht selbst machen.



Rhabarbersaft

Ein herrlich erfrischendes Getränk, das man mit Eiswürfeln und/oder mit Sprudel auffüllt. Man kann ihn auch zum Mixen verwenden, als Basis für Cremes oder für eine fruchtige Suppe.



Zutaten für 6-7 Flaschen à ½ Liter:

- 5 kg Rhabarber
- Schale und Saft von 1-2 Zitronen
- 250-300 g Zucker

Nach Belieben auch Gewürze:

- 1 getrocknete Chilischote
- 1 Sternanis
- 4-5 Kardamom

Zubereitung:

- Den Rhabarber waschen, wenn nötig Fäden ziehen. Die Stangen quer in Scheibchen schneiden und in den Dampfentsafter füllen. Zucker darüber verteilen, die Zitronenschale mit dem Sparschäler dünn abschneiden und mit dem Zitronensaft (nach Gusto Gewürze) zufügen. Etwa eine knappe Stunde dampfentsaften.
- Wer keinen solchen Topf hat, füllt alles in einen großen Topf. Zucker und Zitrone dazugeben und alles ebenfalls etwa eine Stunde sanft kochen lassen. Dann in ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb schütten und ein paar Stunden lang abtropfen lassen.
- Den Saft entweder direkt aus dem Dampfentsafter in saubere Flaschen füllen. Oder nochmals aufkochen und heiß abfüllen – fertig.

Anrichten: Saft auf Eiswürfeln in ein Longdrinkglas füllen, mit einem Stück Zitronen- oder Limettenschale und einem Minzezweig garnieren.

Rhabarbersirup und Rhabarberlikör

Als Sirup ist der Saft geradezu ein Konzentrat, beansprucht weniger Platz und ist noch vielseitiger einzusetzen. Und der Likör ist ideal zum Mixen, für schicke Drinks oder über Vanilleeis. Einfach himmlisch!



Zutaten für 6 Flaschen à 500 ml:

- 2 l Rhabarbersaft
- 1 kg Zucker
- ½ l Wodka oder 300 ml Alkohol (90 %)

Zubereitung:

- Für den Sirup den Zucker einrühren und nochmals aufkochen. Für den Likör den Sirup mit einem guten, hochprozentigen Alkohol mischen.
- Anrichten: Sirup mit Sprudel auffüllen oder zum Mixen verwenden. Mit Apfelsaft, Apfelwein, Cidre, aber auch mit Sekt oder Prosecco etc. vermischen. Man kann Quark damit anrühren oder eine Bayerische Creme. Und der Likör schmeckt pur zum Espresso, wird auf Eiswürfeln zum sommerlichen Longdrink oder ist ebenfalls zum Mixen geeignet.

Herzhaftes Rhabarbergratin mit Hähnchenfleisch

Auch wenn Martina und Moritz eigentlich nur das Brustfleisch für dieses Gratin brauchen, kaufen sie lieber ein ganzes Huhn. Die Flügel und Keulen verwenden sie für ein anderes Gericht – damit sie bis zum nächsten Tag frisch bleiben, legen sie diese in einen Gefrierbeutel mit Fischsauce, Sojasauce sowie etwas Sesamöl und würzen diese Marinade mit etwas Rhabarbersaft, der das Fleisch schön mürbe macht. Aus der Karkasse kochen sie mit Wurzelwerk die Brühe, die sie ebenfalls für dieses Gratin brauchen.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Brathähnchen
- 1 große Zwiebel (oder 2 Frühlingszwiebeln)
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 rote scharfe Thaichilischote oder 1 milde türkische Chili
- 2 EL Olivenöl
- 2 Estragonzweige
- 3-4 Petersilienstiele
- 1 EL Speisestärke
- 3-4 Rhabarberstangen (ca. 400 g)
- Ciabatta oder ein gutes Graubrot, ca. 300 g, vom Vortag
- 200 g Fetakäse
- ¼ l Brühe
- 50 g Semmelbrösel
- 30 g Butter

Zubereitung:

- Die Brust vom Hähnchen auslösen. (Die Haut abziehen: entweder in den Suppentopf geben oder mit einem scharfen Messer würfeln und in einer beschichteten Pfanne zu knusprigen Kruspeln ausbacken.) Die Keulen und Flügel abtrennen und beiseite legen, wie oben beschrieben. Die Karkasse mit dem zerkleinerten Suppengrün mit Wasser bedecken, Salz, Pfefferkörner und Lorbeerblätter zufügen und etwa zwei Stunden ganz leise zu einer Brühe auskochen.
- Für das Gratin Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und Chili sehr fein würfeln. Ingwer schälen und Chili entkernen. Zwiebeln in zwei Esslöffeln Öl (oder Hühnerfett von den Kruspeln) weich dünsten. Die Estragonblättchen von den Stielen zupfen, fein hacken und zum Schluss unterrühren.

- Das Hähnchenbrustfleisch in Würfel schneiden und mit Stärke vermischen. Rhabarber putzen, schräg in gleichmäßige zentimeterdünne Scheiben schneiden. Das Brot auf der Aufschnittmaschine ebenfalls in gleichmäßige, dünne Scheiben aufschneiden.
- Rhabarberscheibchen und das vorbereitete Fleisch, vermischt mit den angedünsteten Zwiebeln, gehackten Estragon und gewürfelten Fetakäse abwechselnd, beginnend mit den Brotscheiben, in eine flache, ofenfeste Gratinform schichten. Der Käse ist wichtig, das Milchprodukt besänftigt die Oxalsäure.
- Alles mit etwa einem viertel Liter Brühe benetzen, obenauf Semmelbrösel verteilen, Butterflöckchen darauf und das Gratin für etwa 40 bis 45 Minuten in den Ofen schieben. Bei 200 Grad Ober- & Unterhitze / 180 Grad Heißluft, bis das Gratin appetitlich gebräunt ist und brodelt.

Beilage: nach Gusto ein kleiner Blattsalat

Süßes Rhabarbergratin

Für die süße Variante braucht man ebenfalls altbackenes Brot in dünnen Scheiben, das mit gezuckertem Rhabarber vermischt und in eine Gratinform verteilt wird. Darüber kommt ein Guss aus Eiern, Milch und Sahne – Butterflöckchen auf der Oberfläche lassen sie hübsch bräunen.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Baguette oder Ciabatta vom Vortag (ca. 250 g)
- 4-5 Rhabarberstangen (400 g)
- 3-4 EL Zucker
- 2 Eier
- ¼ l Milch
- 200 g Sahne
- 1 Tonkabohne (oder 1 Tütchen Vanillezucker)
- Zitronenschale
- 1 EL Zitronensaft
- 30-40 g Butter

Zubereitung:

- Das Brot auf der Aufschnittmaschine in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden – knapp einen halben Zentimeter dünn.
- Rhabarber putzen, schräg ebenfalls in knapp halbzentimeterdünne Scheiben schneiden. Mit dem Zucker vermischen und ein paar Minuten Saft ziehen lassen.
- Brotscheiben einander überlappend als Bodenfläche in eine runde, ausgefettete Auflauf- oder Pieform einschichten, darauf Rhabarber verteilen und Brot als Deckel möglichst akkurat obenauf schichten.
- Eier, Milch und Sahne mit einer Salzprise, einem Löffel Zucker und der fein geriebenen Tonkabohne würzen. Zum Schluss mit Zitronensaft und -schale abschmecken und alles über den Auflauf gießen
- Butterflöckchen auf der Oberfläche verteilen. Bei 180 Grad Heißluft oder 200 Grad Ober- & Unterhitze ca. 30 Minuten backen.

Tipp: Tonkabohne gibt vor allem süßen Speisen einen geheimnisvollen exotischen Duft. Man kauft sie in guten Gewürzläden, aber auch in der Apotheke.

Rhabarberpfannkuchen – süß und salzig

Rhabarber im Pfannkuchen – auch das kann man sowohl süß als auch herzhaft zubereiten. Pfannkuchenteig rühren Martina und Moritz sowieso nie mit Zucker an.



Zutaten Pfannkuchenteig für 4 Personen:

- 250 g Mehl
- ¼ TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 4 Eier
- ca. ¾ l Milch
- etwas Zitronenschale (nach Gusto)
- Butter zum Backen

Zutaten salzige Variante:

- 3-4 Stangen Rhabarber (ca. 350 g)
- 1 TL gemahlener Bockshornklee
- etwas Chilipulver (nach Gusto scharf oder mild)
- 1 Prise Zucker
- 2 Frühlingszwiebeln
- nach Belieben zusätzlich ca. 100 g gekochter Schinken in dünnen Streifen

Zutaten süße Variante:

- 3-4 Rhabarberstangen (ca. 350 g)
- 2-3 EL Zucker
- etwas geriebene Zitronenschale und -saft
- 1 Msp. Zimt
- 1 Msp. Vanille



Zubereitung:

- Mehl, Salz, Zuckerprise und Eier miteinander glattrühren. Dann langsam die Milch zufügen, dabei ständig rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Tipp: Falls doch welche entstehen, einfach mit dem Mixstab aufmischen.
- Den Pfannkuchenteig eine halbe Stunde (oder länger) ruhen lassen.
- Den Rhabarber jeweils schräg in feine Scheibchen schneiden.
- Für die salzige Version mit Bockshornklee, Chilipulver, einer Prise Zucker und mit in feine Ringe gehobelten jungen Zwiebeln vermischen.

- Für die süße Variante die Rhabarberscheibchen mit Zucker, Zitronenschale, etwas Zimt und Vanille vermischen.
- Jeweils etwas von der Rhabarbermischung in die Pfanne geben, in der Butter aufschäumt. Dann eine kleine Kelle Pfannkuchenteig zufügen, die Pfanne drehen und wenden, bis der ganze Boden mitsamt dem Rhabarber davon überzogen ist. Wenden, sobald sich der Pfannkuchen an den Rändern bräunlich kräuselt. Auch auf der anderen Seite backen.

Beilage für die herzhafte Variante: ein Kräutersalat und Schnittlauch-Frischkäse

Für die Süße: ein mit Zucker angerührter und mit Zitronensaft gewürzter Quark

Einfache Rhabarbertorte

Ein Boden aus Mürbteig wird erst mal leer vorgebacken. Zur selben Zeit wird im Backofen auch das Kompott für den Belag gegart. Auf dem Blech ausgebreitet behalten die Rhabarberstücke ihre Form und zerfallen nicht zu Mus.



Zutaten Mürbteig (für eine Torten- oder Springform von 24 cm Durchmesser):

- 200 g Mehl
- 100 g Zucker
- 1 Salzprise
- ca. 150 g Butter
- 1 Ei

Zutaten für den Belag:

- 5-6 Rhabarberstangen (ca. 700 g)
- 80 g Zucker
- Saft und Schale von 1 Zitrone
- 500 g Magerquark
- 2 EL Rhabarberlikör (ersatzweise Zitronen-, Orangen- oder Erdbeerlikör)
- 3 Blatt Gelatine
- 200 g Sahne

Zubereitung:

- Den Teig rasch mit kühlen Händen zusammenkneten, in Folie gehüllt eine halbe Stunde ruhen lassen, dann ausrollen und eine Kuchenform damit auslegen. Mit Backpapier belegen, eventuell eine zweite Form oder eine passende flache Platte als Gewicht auflegen. 35 Minuten backen und auskühlen lassen.
- Zugleich den Rhabarber putzen, schräg in gleich starke, etwa halbzentimeterdicke Scheibchen schneiden, mit der Hälfte des Zuckers mischen, auch je die Hälfte der Zitronenschale und vom Saft damit vermischen. Auf einem Backblech ausbreiten und für ca. 10 Minuten zum Kuchenboden in den Ofen schieben. Die Rhabarberstücke sollten gar sein, dürfen aber möglichst nicht zerfallen.
- Den Quark mit dem restlichen Zucker, Zitronenschale, -saft und einem guten Schuss Likör glattrühren. Zwei eingeweichte Blatt Gelatine auflösen (am besten tropfnass in einer Tasse in der Mikrowelle in 30 Sekunden) und unter den Quark rühren. Die steifgeschlagene Sahne unterziehen. Auf dem Tortenboden verteilen und glattstreichen. Im Kühlschrank eine halbe Stunde lang fest werden lassen.

- Die abgetropften Rhabarberstücke (Saft abgießen und auffangen) dicht an dicht auf der Oberfläche hübsch anordnen.
- Im aufgefangenen Saft das restliche Gelatineblatt auflösen. Diesen Guss mit einem Pinsel auf der Oberfläche auftragen. So entsteht eine glänzende Schicht auf der Oberfläche.
- Jetzt muss die Torte nur noch ganz fest werden – mindestens eine halbe Stunde (oder länger) kalt stellen.

Beilage: Dazu passt natürlich Schlagsahne!

Getränk: Kaffee oder Espresso.

Rhabarber im Garten

Viele haben eine Rhabarberstaude im Garten. Es ist eine genügsame Pflanze, die zwar viel Platz braucht, dafür aber wenig Pflege beansprucht. Wenn man sie gut behandelt, hat man viel davon. Das bedeutet: Man sollte ihr nie zu viel auf einmal entnehmen. Und die Stangen niemals abschneiden, sondern lieber herausdrehen.



Aber: Nach dem 24. Juni ist Schluss, am Johannitag, das gilt für den Rhabarber wie für den Spargel. Von jetzt an müssen die Pflanzen sich erholen, damit sie nächstes Jahr wieder liefern können. Die großen elefantenohrähnlichen Blätter sollte man gleich im Garten abschneiden, weil sie der Stange ohnehin nur Wasser entziehen würden, wenn man sie dran ließe, abgesehen davon, dass sie ja ziemlich raumgreifend sind. Und: Je weiter das Jahr fortschreitet, umso mehr konzentriert sich im Rhabarber die Oxalsäure – derentwegen man ja auch empfindliche Menschen davor warnt, ihn roh zu essen. Aber mehr als eine Stange wird ohnehin niemand roh verspeisen, weil sie dann doch zu sauer ist, und die Menge schadet gesunden Menschen sicher nicht.

In der Küche machen die Stangen nicht viel Mühe: Sie werden natürlich gewaschen und gewaschen und gewaschen. Manchmal muss man Fäden abziehen, aber beileibe nicht immer. Es ist nämlich schade, wenn man die schöne rote Haut oder Schale wegschneidet, obwohl dies gar nicht nötig wäre. Weil dann das Gericht, der Saft, das Kompott einfach eine schönere Farbe hat. Ohne Schale ist der Rhabarber langweilig grün – auch wenn er weiterhin genauso gut schmeckt.

Im Übrigen ist Rhabarber reich an Vitamin C, enthält jede Menge wichtiger Mineralien wie Kalium, Magnesium, Eisen, Phosphor. Und die vielleicht etwas aufdringliche Oxalsäure, die den charakteristischen Belag auf den Zähnen hinterlässt, kann man mildern und besänftigen, indem man dem Rhabarber Milch und Milchprodukte als Begleitung beigelegt. Und das trifft sich gut, sie passen auch kulinarisch gut zusammen.