PRESSEMITTEILUNG

Rhabarber: Der saure Charmeur der Küche!

Vielleicht macht er das Leben ein bisschen saurer – dafür aber auch viel leckerer!

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/

Berlin, 14. April 2025. Er ist wieder da! Mit fruchtiger Säure, knalliger Farbe und einer gehörigen Portion Nostalgie erobert Rhabarber die Frühlingssaison und die Herzen der Genießer gleichermaßen. Wer bei den knackigen Stangen nur an Großmutters Kompott denkt, liegt zwar nicht falsch, aber auch nicht ganz richtig. Denn Rhabarber ist 2025 so modern wie nie – ob als trendiger Sirup, gegrilltes Gourmet-Highlight oder pink leuchtende Cocktail-Zutat. Nur eines bleibt unverändert: Am 24. Juni ist Schluss. Denn dann verabschiedet er sich in seine wohlverdiente Ruhephase.

Sauer macht lustig

Man könnte meinen, Rhabarber sei das Chamäleon unter den Gemüsearten: Offiziell ein Knöterich-Gewächs (und kein Obst!), fühlt er sich in süßen wie herzhaften Gerichten gleichermaßen wohl. Klassiker wie Rhabarberkuchen oder die erfrischende Rhabarberschorle erfreuen sich ungebrochener Beliebtheit. Doch die Stangen können noch viel mehr! Mit Ingwer und Sojasauce veredelt, peppt Rhabarber asiatische Gerichte auf, als Chutney passt er perfekt zu Käse, und sogar auf der Grillparty hat er seinen Platz gefunden – karamellisiert als Beilage zu Fleisch oder gegrilltem Halloumi. Und auch Barkeeper haben die Stange längst für sich entdeckt: Von Rhabarber-Gin-Fizz bis Pink Spritz – kaum ein Frühlingsdrink kommt noch ohne die fruchtige Säure aus. Mit seiner feinen Säure sorgt Rhabarber einfach für ein Geschmackserlebnis, das seinesgleichen sucht – und für den ein oder anderen Überraschungseffekt bei Erstverkostern.

Von der Barbarenwurzel zum Trendsetter

Auch als „Rheum barbarum" – Barbarenwurzel – bekannt, hat der Rhabarber eine bemerkenswerte Karriere hingelegt. Heute zählt das ursprünglich aus dem Himalaya stammende Stangengemüse zu den beliebtesten Frühlingsgemüsen Deutschlands. Angebaut wird Rhabarber vorzugsweise in Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Bayern und Niedersachsen – in klimatisch günstigen Regionen mit nährstoffreichen Böden. Die Ernte startet je nach Witterung im März und endet traditionell am 24. Juni (Johannistag). Danach braucht die Pflanze eine Ruhepause, um Kraft fürs nächste Jahr zu tanken.

© BVEO / Ariane Bille
Rhabarbertarte

WISSENSHUNGER

Power
Rhabarber ist ein „leichter" Leckerbissen: Die grün-rosa-roten Stangen bestehen zu 90 Prozent aus Wasser. Die restlichen 10 Prozent haben es allerdings in sich: Sie enthalten vitalisierende Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium, Eisen und Phosphor. Dank ihrer reichen Vitamin C- und B-Depots tragen Rhabarberstangen dazu bei Haut, Haar und Nervenzellen zu stärken – optimal also für das Power- und Beauty-Programm im Frühjahr. Und mehr noch: Mit nur wenig Kalorien ist er ein echter Leichtgewicht-Champion, dazu noch ballaststoffreich und sehr sättigend.

© BVEO / shutterstock / KajaHiis / Erntefrische Rhabarber

Einkauf
Frische Stangen erkennt man an den feuchten Schnittstellen und den knackigen Blättern. Und was man noch beim Kauf berücksichtigen sollte: Je roter die Stangen, desto milder der Geschmack. Grünlich-rote Sorten bringen mehr Säure mit – ideal für Liebhaber des markanten Aromas.

Lagerung
Wer frischen Rhabarber liebt, sollte nicht lange fackeln. Die Stangen bleiben gekühlt nur wenige Tage knackig, lassen sich aber problemlos einfrieren. Am besten in Stücke schneiden, portionsweise auf einem Blech vorfrieren und dann ab in den Tiefkühler – so bleibt das Geschmackserlebnis bis zur nächsten Saison frisch.

© BVEO / shutterstock / Smit Geschnittener Rhabarber

5 Rhabarber-Fakten

- Gemüse mit Süßspeisenkarriere – Obwohl er in Kuchen, Crumble & Co. glänzt, ist Rhabarber botanisch gesehen ein Gemüse – und gehört zur Familie der Knöterich-Gewächse.
- Kurze Saison, großer Auftritt – Rhabarber hat nur ein kurzes Gastspiel: Von März bis zum 24. Juni ist Erntezeit. Danach braucht die Pflanze eine wohlverdiente Pause.
- Je röter, desto milder – Rote Sorten schmecken milder, grüne bringen mehr Säure mit – perfekt für alle, die es richtig frisch und frech mögen.
- Rhabarber liebt Kühlschrank und Tiefkühltruhe – In ein feuchtes Tuch gewickelt hält er sich bis zu einer Woche im Gemüsefach. Vorgeschnitten eingefroren ist er monatelang einsatzbereit.
- Blätter? Besser nicht. – Die Blätter enthalten besonders viel Oxalsäure – also unbedingt weg damit. Die Stangen hingegen sind gekocht völlig unbedenklich und richtig lecker.

Er ist der Frühlingsstar, der die Küchenwelt ‚auf den Kopf stellt' – mit seiner unvergleichlichen Süß-Sauer-Kombi!

© BVEO / shutterstock / ifiStudio Rhabarber

REZEPTTIP

Rhabarber-Tarte

Ein echter Showstopper auf jeder Party!!

vegetarisch | Zubereitungszeit: etwa 1,5 Std. / Backzeit: etwa 30 Min. | mittel

Bilder: © Ariane Bille für BVEO

Zubereitung

- Für den Mürbeteig Mehl mit Backpulver und Salz vermischen und in eine Schüssel geben. Zucker dazu geben und Butter in Stückchen darauf verteilen. 1 Ei dazugeben und mit den Händen zu einem glatten Teil kneten. Abgedeckt für 30 Min. im Kühlschrank kühlen.
- Währenddessen den Rhabarber waschen, trocken tupfen und in etwa 1,5 cm breite gleich große Rauten schneiden.
- Vanillepuddingpulver mit Puderzucker in der Schlagsahne glattrühren. 2 Eier und Zitronenschale dazu geben und mit dem Schneebesen verquirlen.
- Backofen auf 180 °C vorheizen
- Eine etwa 32 cm Ø große Tarte-Form einfetten. Teig ausrollen und die Form damit auskleiden. Mit einer Gabel Löcher in den Teig piksen und die Rhabarber-Rauten sternförmig auf dem Teig anordnen, dabei in der Mitte beginnen.
- Sahne-Eier-Mischung darüber gießen und darauf achten, dass sich die Flüssigkeit gleichmäßig auf der Tarte verteilt. Mandelblättchen rund um den Tarte-Rand verteilen.
- Rhabarber-Tarte in der Mitte des Backofens etwa 25–30 Min. backen, bis der Rand goldbraun wird. Auskühlen lassen und lauwarm genießen.

Tipp: Dazu passt ein Klecks Schlagsahne. Wer es süßer mag, streut noch etwas Puderzucker über die Tarte.

Zutaten für 1 Rhabarber-Tarte:

- 200 g Weizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 90 g Zucker
- 75 g Butter
- 3 Eier
- etwa 550 g Rhabarber
- 1 EL Vanillepuddingpulver
- 50 g Puderzucker
- 100 g Schlagahne
- 1 TL Bio-Zitronenschale
- 2 EL Mandelblättchen

Rezeptbilder-Download

© BVEO / Ariane Bille /Rhabarbertarte

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter *presse@deutsches-obst-und-gemuese.de* an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten."

„Deutschland – Mein Garten." ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen.Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

GUTEN APPETIT!

Holt Euch die Deutschland – Mein Garten Rezept-App!

APP

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO" oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse" an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.

DEUTSCHLAND Mein Garten

NÄHER, FRISCHER, LECKER!

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Kaiserdamm 13
14057 Berlin