



Rhabarber Blechkuchen

Backen mit saisonalen Zutaten



Einen Blechkuchen **stellst du in zwei Schritten her:**

Menge für
1 rundes
Blech, D

Zutaten

Zubereitung

1. Rhabarber rüsten



ca. 700g Rhabarber,
rüsten und
klein
schneiden

Und wie schält man denn
überhaupt Rhabarbern,
fragst du dich vielleicht?

Genau
so



2. Teig herstellen



125 g Butter, weich
3 Eier
125 g Zucker
1 Prise Salz
1 Pack Vanillezucker
1 ½ dl Milch
250 g Mehl
1 EL Backpulver

Erstelle das MEP ...
alles parat machen,
abmessen und ab-
wägen,
das Blech gut einfetten,
den Ofen vorheizen auf
180°C



Butter mixen, bis sich
Spitzchen bilden.

Dann Eier, Zucker & Salz
dazu und mixen bis die
Masse ganz hell und
schaumig wird



Milch & Vanillezucker unterziehen

Mehl mit Backpulver mischen und dann unter den Teig heben.



Teig ins Blech füllen.

Vorbereitete Rhabarber darüber verteilen.

Blechkuchen backen bei 180°C ca. 25 – 30 Min.

Variante: Rhabarber Blechkuchen mit Streusel:



- 60 g Mehl
- 90 g Zucker
- 90 g gem. Mandeln od. Haselnüsse
- 1 Prise Salz
- 75 g Butter

Streusel herstellen wie im TT S. 336

Streuselkuchen backen bei 180°C - ca. 25 – 30 Min.

auskühlen -> evt. mit Puderzucker bestreuen

DAS SOLLTEN SIE WISSEN ÜBER

Rhabarber

Saison März–Juli

+ ... wirkt gegen Bakterien

+ ... tut der Verdauung gut

+ ... hilft beim Detoxing

+ ... ist ein Schlankmacher

+ ... eignet sich toll zum Einmachen

... ist fast völlig fettfrei

- ... ist nicht für jeden bekömmlich

- ... kann Calciummangel verursachen



PRO 100 GRAMM:

Brennwert	13 kcal	Eiweiß	0,6 g
Kohlenhydrate	1,4 g, davon Zucker: 1 g	Fett	0,1 g
Ballaststoffe	3,2 g		



Rhabarber

Dieses Gemüse & Obst hat jetzt Saison:

<p>Aus Freilandanbau</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Champignons ✦ Rhabarber ✦ Spinat 	<p>Aus Lagerung</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Apfel ✦ Kartoffel ✦ Kürbis ✦ Möhren ✦ Pastinaken ✦ Rettich 	<p>Aus dem Gewächshaus</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Rote Beete ✦ Rotkohl ✦ Staudensellerie ✦ Wirsing ✦ Weiß-/Spitzkohl
--	--	--