



Kochwerkstatt „Leicht und lecker kochen“

FrISCHE Erdbeeren mit Rhabarber-Kompott

Zutaten:	Menge:
frISCHE Erdbeeren	400 g
frISCHE Rhabarber	270 g
Wasser	10 ml
Apfelsaft 100% Direktsaft	50 ml
Vanille	1/2 Schote
Zucker	30 g
Zitronenschale	von einer ¼ Zitrone
Stärke	10 g
Holundersirup	1 Spritzer (3 ml)
FrISCHE Melisse oder Minze	nach Belieben



Zubereitung:

- Die Erdbeeren waschen, putzen und mit einem Spritzer Holundersirup marinieren.
- Den Rhabarber (am besten rotstielig) putzen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herausschaben. Vanillemark und –schote mit dem Rhabarber, Apfelsaft, Zitronenabrieb und Zucker in einem breiten Topf vermischen und 30 Min. stehen lassen.
- Dann langsam bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. köcheln lassen.
- Die Speisestärke in kaltem Wasser glatt rühren, vorsichtig in den kochenden Rhabarber rühren und erneut gut aufkochen. Dabei nicht rühren, sondern den Topf ab und zu schwenken, so zerfällt der Rhabarber nicht zu stark.
- In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen oder noch lauwarm zu den Erdbeeren servieren.
- Mit frischer Minze oder Melisse garnieren.

Das Rezept ist für vier Personen ausgelegt.

(pro Person: EW 1,3; F 1; KH 13; kcal 76)

Alternative:

- Anstelle der frischen Erdbeeren lassen sich auch andere Obstsorten (insb. Beerenfrüchte) kombinieren.
- Das Kompott eignet sich hervorragend zur Ergänzung zu Naturjoghurt oder einer Quarkspeise.
- Auch bei der Zubereitung des Kompotts kann der Rhabarber durch andere Obstsorten ergänzt werden.

Gut zu wissen!

Auch Kompott kann man zu den von der deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen zwei Obstportionen täglich zählen.