

Low Carb Rhabarber - Quark - Gratin/ Auflauf



- **Küche:**Deutsch
- **Gang:**Abendessen, Dessert, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel

- **Portionen:** 5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '5 ', 'yield' : " } });
```

Rhabarber ist das erste Frühlingsgemüse des Jahres. Zwischen April und Mai können die ersten frischen Stangen gekauft werden. Die roten und pinkfarbenen Stangen sind süßer, die Grünen saurer. Rhabarber soll nicht roh gegessen werden, weil er viel Oxial Säure enthält, die dem Zahnschmelz Schaden zufügt, weil sie ihm Kalzium entzieht. Sie sollten ihn nur blanchiert, gekocht oder gebacken verzehren, z. B. mit Joghurt oder Magerquark.

Rhabarber besteht zu ca. 93 Prozent aus Wasser und ist darum sehr kalorienarm. Auf 100 Gramm Rhabarber kommen gerade mal 14 Kcal. Außerdem liefert der Rhabarber Vitamin C, Vitamin K, Kalium und Kalzium.

Zutaten

- 400 g Rhabarber, gefädelt, gewaschen, in 5 cm langen Stücke
- 50 g Marzipanrohmasse, geraspelt
- 100 g Mager Quark
- 1 EL Butter
- 2 Eigelbe
- 2 Eiweiß, mit einer Prise Salz steif geschlagen
- 25 g Butter, zerlassen
- 2 Tütchen Vanillezucker
- 3 EL Zucker
- 1 gehäufter EL Speisestärke
- 30 g Mandelstifte
- Etwas Zitronensaft und Abrieb
- Puderzucker, 1 Prise Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen ohne Umluft auf höchste Stufe vorheizen, eine ausreichend große Auflaufform mit Butter ausstreichen und auszuckern.

Schritt2

1 EL Butter schmelzen, den Rhabarber dazu geben und mit 1 EL Zucker und einem Tütchen Vanillezucker bei starker Hitze 3 - 4 min. karamellisieren.

Schritt3

Die Eigelbe mit der Butter, dem Zucker und 1 Tütchen Vanillezucker sowie dem normalen Zucker, Speisestärke und dem Zitronensaft/ Abrieb intensiv mit dem Handrührer schaumig rühren.

Schritt4

Das Marzipan und den Quark verrühren und das steif geschlagene Eiweiß in 2 Schritten unterheben. In der Auflauf- Springformform glatt verstreichen.
Die Rhabarberstücke verteilen, hineinstecken, mit den Mandeln bestreuen und mit Puderzucker bestäuben.

Schritt5

Auf der mittleren Schiene 30 - 35 min. backen, dabei die Ofentür geschlossen halten.
Mit Puderzucker bestäubt zum Tisch geben.

Schritt6

Dazu schmeckt z. B. Gekonntgekocht: Echte Vanille Sauce, Vanille - Karamell Sauce, Eierlikör Sabayon, Zimtschaum, Prosecco - Zabaione mit Amaretto oder Orangen Sabayon.

Rezeptart: Desserts, Deutsche Küche, Sonstiges, Vegetarisch **Zutaten:** Butter, eier, Quark, Salz, Zitrone, Zucker

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rhabarber-auflauf/>