

Genüsse der Saison: Spargel und Rhabarber

Probieren Sie mal Spargel aus dem Backofen! Diese Variante findet die Männer-Kochgruppe in Holweide einfach genial. Zum Nachtisch oder Kaffee empfiehlt sie einen saftigen Rhabarberstreuselkuchen.

Frischer Spargel schmeckt nicht nur köstlich, er ist obendrein kalorienarm und sehr gesund. Denn er enthält Provitamin A, B1 und B2, reichlich Kalium und Asparagin. Das regt die Nieren an, deshalb wurde das leckere Edelgemüse früher sogar in Apotheken verkauft.

„Wir schlagen die gut geschälten Stangen (pro Person ca. ½ Pfund) mit Butterflöckchen und einem Hauch Salz bestreut sowie einigen Spritzern Zitronensaft portionsweise so in Alufolie ein, dass nichts ausläuft. Dann wandern sie in den vorgeheizten Backofen und werden bei 180 Grad 30-40 Minuten je nach Spargeldicke im eigenen Saft gegart. Das ist ganz simpel, und so bleibt er schön aromatisch“, schwärmt Iris Mombartz, die im Seniorennetzwerk Holweide die kochenden Männer anleitet. „Dazu passen neue Kartoffeln oder Pellkar-

toffeln und nach Wunsch weitere Beilagen.“ Der Backofenspargel liefert eine wunderbare Butter-Zitronensoße, die vorsichtig aus der Folie in eine angewärmte Sauciere oder direkt über Spargel und Kartoffeln auf den Teller gegossen wird.

Zu den Favoriten der Herren gehört auch der Rhabarberstreusel. „Lauwarm schmeckt er phantastisch mit Sahne oder Vanillesauce“, sagt Iris Mombartz. Einmal im Monat treffen sich die Freizeitköche mit der Ernährungsexpertin: „Wir bereiten immer komplette Menus zu und sprechen Termine und Rezepte miteinander ab.“ Der Kostenbeitrag beträgt 15 Euro. uk

Anmeldung unter

Tel.: 0221 / 66 39 580 oder e-Mail: i.mombartz@unitybox.de oder www.seniorennetzwerk-holweide.de



... es hat geschmeckt. Die Herrengruppe mit ihrer „Anleiterin“ Iris Mombartz. Bei schönem Wetter wird gern mal draußen gegessen.

RHABARBER-STREUSEL-KUCHEN

- 1 Ei
- 200 g Mehl
- 100 g Butter
- 50 g Zucker
- 1 Prise Salz

FÜLLUNG UND STREUSEL

- ca. 750 g Rhabarber
- je 150 g Mehl / Butter / Zucker
- Vanille, Zimt und ½ ungespritzte Zitrone

Die Zutaten mit den kalten Butterstückchen rasch zu einem Mürbeteig verkneten (geht auch mit Knethaken) und den Teigkloß eine halbe Stunde kühl stellen. Derweil Rhabarber waschen, Enden abschneiden und stückeln. Im Topf etwas Öl erhitzen und darin die Stücke mit etwas Zucker nur kurz einkochen und mit Zitronensaft, abgeriebener Zitrone, Vanille oder Zimt abschmecken, ausschalten. Den Boden einer Springform einfetten, den Teig darauf ausrollen und einen Rand von 2 -3 cm formen. Mit einer Gabel den Teig mehrmals einstechen und im unteren Drittel des Backofens den Boden bei 180° C 20 Minuten vorbacken. Jetzt restliches Mehl, Butter und Zucker mit Knethaken oder Händen zu Streuseln verarbeiten. Das Kompott auf dem vorgebackenen Mürbeteig verteilen und gut mit Streuseln bedecken. Den Kuchen im oberen Drittel des Ofens bei 180° C ca. 15-20 Minuten goldbraun backen.