



Rhabarber-Nuss-Crumble mit Tonka-Bohne

Für den Rhabarber

750 g Rhabarber

60 g Zucker

1 Esslöffel Zitronensaft

Zubereitungszeit: 30 min

Kochzeit: 45 min

Gesamtzeit: 1 h 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 6 Personen

Kalorien p.P.: 350 kcal

Für die Streusel

100 g Mehl

45 g Zucker

20 g Tonka-Zucker

1 Prise(n) Salz

25 g Haferflocken

100 g Butter

25 g Pekanusskerne

25 g Mandeln

Rhabarber vorbereiten

1. Den Rhabarber waschen, die Enden abschneiden und von harten Teilen der Schale befreien.
2. Den Rhabarber in 1-2 cm große Würfel schneiden.
3. Den Rhabarber in einer Auflaufform verteilen.
4. Zum Rhabarber Zucker und Zitronensaft hinzugeben und gut vermengen. Beiseite stellen um die Streusel herzustellen.

Streusel zubereiten

1. In einer Schüssel das Mehl mit Zucker, Tonka-Zucker, Salz, und Haferflocken kurz vermengen.
2. Die kalte Butter in Würfeln hinzufügen und per Hand oder mit Hilfe eines Knethakens zu Streuseln kneten.
3. Die Pekannusskerne und Mandeln grob hacken.

4. Zuletzt die gehackten Pekannüsse und Mandeln zu den Streuseln geben und kurz einarbeiten.

Den Rhabarber-Crumble zusammenfügen

1. Die Nuss-Streusel gleichmäßig auf dem Rhabarber zerbröseln.
2. Den Rhabarber-Nuss-Crumble für etwa 45 Minuten im Ofen (auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorgeheizt) backen bis die Streusel goldbraun und knusprig sind.

Tonka-Rhabarber-Crumble anrichten

Sobald der Crumble schön angebräunt ist, ihn aus dem Ofen holen. Am besten noch warm auf kleinen Tellern oder in Schälchen servieren. Wir empfehlen dazu ein cremiges Vanilleeis oder Schlagsahne!

Der Ursprung des Rhabarbers

Rhabarber hat eine überraschend lange Geschichte: Ursprünglich stammt er aus Zentralasien, vor allem aus Regionen des heutigen China und der Mongolei. Dort wurde er schon vor über 2000 Jahren nicht als Lebensmittel, sondern als Heilpflanze genutzt. Vor allem die Wurzeln spielten in der traditionellen Medizin eine wichtige Rolle und wurden über Handelsrouten bis nach Europa gebracht.

Erst deutlich später, etwa im 18. Jahrhundert, begann man in Europa, die sauren Stängel kulinarisch zu verwenden. Mit dem erschwinglicheren Zucker wurde Rhabarber plötzlich zu einer beliebten Zutat für Desserts, Kompott und Kuchen.

Tipps für einen leckeren Rhabarber-Crumble

- **Mit verschiedenem Obst experimentieren:** der Crumble funktioniert auch hervorragend mit anderen Obstsorten. Beeren, Kirschen, oder Äpfel sind beliebte Früchte die als Rhabarber-Alternative oder auch zusätzlich zum Rhabarber eine leckere Crumble-Füllung ergeben.
- **Tonka korrekt dosieren:** Die Tonka-Bohne liefert ein einzigartiges Aroma. Es ist jedoch zu beachten,

dass von unserem Tonka-Zucker maximal 5 Gramm pro Tag verzehrt werden sollten. Dies liegt an dem Aromastoff Cumarin der Tonka-Bohne. Eine Zugabe von 20-25 g Tonka-Zucker in einem Crumble für 6 Personen, ist jedoch vollkommen unbedenklich!

- **Vegan zubereiten:**

Der Crumble lässt sich ganz einfach vegan abwandeln, indem die Butter durch eine pflanzliche Alternative ersetzt wird. Geschmack und Konsistenz bleiben dabei wunderbar erhalten.