

Rhabarber Kompott mit Eis



Das leckere Gegenprogramm zu einem Amarena-Kirsch-Eisbecher ist für mich der home made Rhabarber-Becher mit Rhabarber Kompott und Eis 😊

Rhabarber ist in unserem Haushalt umstritten, obwohl sehr gesund: Das Gemüse (ja, Rhabarber ist kein Obst) enthält viel Vitam C, Kalium und Natrium. Und er wirkt gerade als Kompott entschlackend. Einziger Nachteil: er regt den Appetit an.

However, die Kombination aus dem säuerlichen Rhabarber Kompott mit dem süßlichem Eis ist schon echt gut. Probiert es aus – uns hat es überzeugt 😊

Falls du das Eis selbst machen möchtest, schau doch mal in diese Rezepte rein:

- [Marzipan-Rum Eis](#)
- [erfrischendes Joghurteis – home made und kalorienreduziert](#)

Du brauchst für das Rhabarber Kompott:

- 500 g Rhabarber
- 80 Zucker
- Optional eine Prise Tonkabohne
- 1 kleiner Schuss Zitronensaft
- 1 Vanilleschote
- Etwas Wasser
- Optional kannst du auch einen Apfel oder einige Erdbeeren dazu geben
- 1-2 Eiskugeln pro Portion
- Optional: Kekse für den Crunch

Und so geht´s:

- Rhabarber waschen und Blätter und Enden abschneiden
- Die Stangen in ca. 2 cm große Stücke schneiden - die holzigen Enden kannst du einfach abziehen
- Wenn du einen Apfel und/oder ein paar Erdbeeren dazu geben möchtest, dann diese ebenfalls waschen und in Stücke schneiden
- Obst nun in einer Schüssel oder gleich im Topf mit Zucker, einem Schuss Zitronensaft und einer Prise Tonkabohne vermischen und ca. ½ Stunde ziehen lassen (durch die Zitrone behält das Kompott die Farbe 😊)
- Der Rhabarber hat nun etwas Wasser verloren und je nachdem, wie flüssig du das Kompott möchtest, kannst du noch etwas Wasser dazu gießen. Wenn du aber eine eher marmeladige Konsistenz möchtest, dann nicht

- Nun für ca. 5 Minuten köcheln lassen
- Jetzt noch leicht abkühlen lassen
- Optional die Kekse in grobe kleine Stückchen brechen
- Kompott in eine Schale geben, 1-2 Eiskugeln darauf und mit etwas Crunch verziehen, fertig ist das Dessert 😊