

# 4. Dein regionales Rhabarberkompott!

- Ein erfrischendes NRW-Topping für deinen Joghurt -

**500 g Rhabarber**

**100 g Zucker (Rübenzucker)**

**6 EL Wasser**

**2 TL Stärke**

**Lässt  
sich super  
einfrieren!**

## SO GEHT'S:

1. Die Rhabarberstangen waschen, Blätter und Enden abschneiden und in 2 cm breite Stücke schneiden.
2. Die Rhabarberstücke mit Zucker in einer Schüssel vermischen und für 30 Min. ziehen lassen.
3. Rhabarber in einem Topf für 5 Min. köcheln lassen.
4. Danach den Rhabarber durch ein Sieb geben, um den Saft aufzufangen.
5. Die Stärke mit kaltem Wasser glattrühren und mit dem Rhabarbersaft vermischen.
6. Den Rhabarbersaft und die Stücke in den Topf geben und für ca. 3 Min. köcheln lassen.
7. Das Ganze abkühlen lassen und auf Joghurt, Quark oder Eis genießen!



**Nimm dies - statt das!**

## Das regionale Rhabarberkompott!

Das Frühjahr bietet viele regionale Besonderheiten, die deinen Joghurt zum Hochgenuss werden lassen. Gerade im Frühjahr stehen dir regionaler Rhabarber als leckere Topping-Alternative zu Ananas und Mango zur Verfügung.

### Nimm dies - statt das!

Im April startet die Rhabarberzeit, das solltest du nicht verpassen! Ein paar Rhabarberstangen, etwas Zucker und fertig! Für den Ganzjahresgenuss kannst du den frischen Rhabarber waschen, kleinschneiden und luftdicht verpackt einfrieren. So hält dieser fast ein ganzes Jahr!

## TOTAL LOKAL - Die 100 % NRW-Ernährung

Die Kampagne zeigt dir Möglichkeiten auf, wie du mehr regionale Lebensmittel in deine tägliche Ernährung einbauen kannst. Mit etwas Kreativität und Wissen über Regionalität hat NRW viel Leckeres zu bieten, das nur entdeckt werden will.

Denn Regionalität macht Sinn! Durch kürzere Transportwege verbrauchen regionale Lebensmittel weniger Treibstoffe und du unterstützt mit deinem regionalen Einkauf lokale Landwirt:innen, die die regionalen Lebensmittel stets zum optimalen Zeitpunkt ernten. Außerdem unterstützt Regionalität besondere Lebensmittel, die bereits Kultstatus besitzen.

Hier gibt es mehr

**TOTAL LOKAL: [landservice.de](https://landservice.de)**

