

## Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

### Eierkuchen mit Rhabarber-Kompott (3 Stück oder ca. 15 Probierportionen)



#### Kompott:

Menge	Zutat	Arbeitsschritt
500 g (ca. 5 Stangen)	Rhabarber	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ggfs. Blätter entfernen, Stangen waschen, Enden abschneiden und in ca. 1 cm große Stücke schneiden</li> </ul>
20 g 100 ml	Zucker Wasser	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Zucker in einem Topf erwärmen bis er leicht braun (karamellisiert) ist</li> <li>○ Rhabarber zugeben und mit Wasser ablöschen</li> <li>○ langsam aufkochen lassen und ca. 5 Minuten bei niedrigerer Temperatur köcheln bis der Rhabarber weich ist</li> </ul>
20 g 5 EL	Speisestärke Wasser	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Stärke mit kaltem Wasser anrühren</li> <li>○ zum Rhabarber geben und unter ständigem Rühren noch einmal aufkochen lassen</li> </ul>
1 EL	Zitronensaft	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ zum etwas abgekühlten Kompott geben und verrühren</li> </ul>

## Eierkuchen:

Menge	Zutat	Arbeitsschritt
1	Ei	<ul style="list-style-type: none"><li>○ in einer Schüssel verquirlen und schaumig schlagen</li></ul>
100 g 100 ml Prise 1 TL	Dinkelvollkornmehl Milch (1,5 %) Jodsalz Backpulver	<ul style="list-style-type: none"><li>○ restl. Zutaten zum Ei geben und mit einem Handrührgerät oder per Hand zu einem glatten Teig verrühren</li><li>○ Teig für ca. 15 Minuten kalt stellen</li></ul>
3 TL	Rapsöl	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 1/3 vom Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen</li><li>○ 1/3 vom Teig darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten</li><li>○ Vorgang 2 x wiederholen</li></ul>

Fertige Eierkuchen zusammen mit dem Kompott anrichten.

## Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Statt Rhabarber:** Je nach Saison Äpfel, Birnen, Aprikosen, Pflaumen oder Erdbeeren verwenden und nur bei Bedarf mit Speisestärke andicken. Bei süßen Obstsorten auf den Zucker im Kompott verzichten.
- **Statt süße Eierkuchen:** Je nach Saison Gemüse verwenden, z.B. Zucchini oder Champignons mit Zwiebeln anschwitzen und/oder die Eierkuchen mit Salat und herzhaftem Dip kombinieren.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle  
Kita- und  
Schulverpflegung  
Berlin e.V.



Technische  
Universität  
Berlin



FÖL

Fördergemeinschaft  
Ökologischer Landbau  
Berlin-Brandenburg e.V.

Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages