
Rhabarberkompott

Zutaten:

H 2 kg Rhabarber
E 250 g Zucker
E 1 TL Vanille
F 1 Pr. Zitronenschale
M 1 Pr. Kardamom
W 1 Pr Salz

Zubereitung:

Rhabarber in 2 cm Stücke schneiden, in einem Topf mit Zucker vermengen, 30 min ziehen lassen (bzw. bis sich Saft bildet)
Vanille und Salz dazu, Deckel drauf und auf mittlerer Stufe köcheln lassen, bis Saft entstanden und der Rhabarber weich ist
zwischendurch umrühren

Einkochen:

30 min bei 90° im EKA (Einkochautomat) oder Kochtopf

TCM-Wirkung:

Rhabarber: thermisch kalt, adstringierend (in kleiner Menge), abführend, reguliert und bewegt Qi, eliminiert Hitze

Zucker: thermisch warm; tonisiert, reguliert und bewegt Qi; nährt Yin