Kulinarische Schätze von früher: Süßes Bauernmuas & Rhabarberkompott

Wie damals...

Mit wenigen Zutaten und viel Geschick etwas Schmackhaftes auf den Tisch bringen, das konnten Vorfahren. Ein Beispiel ist das sogenanntes Muas aus Mehl und Milch. Der Trick dabei ist, den Brei auf kleiner Flamme lange zu rühren, bis dieser seinen mehligen Geschmack in köstliche Milchcreme verwandelt. Auf dem Maimarkt 2025 war dieses Rezept der Renner.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für **"Süßes Bauernmuas & Rhabarberkompott"**:

Zutaten

Für das Bauernmuas:

- 1 Liter Milch
- 50 g Weizenmehl (Typ 550)
- 25 g Weizengrieß
- 50 g Butter
- Vanillezucker, Zitronenabrieb oder Zitronengras
- 1 Prise Salz
- Wer möchte: 100 g Mandelmus

Für den Rhabarber:

- 500 g Rhabarber
- 250 ml Rotwein
- 250 ml Johannisbeerenschorle oder Kirschsaftschorle
- 250 ml Apfelsaft
- 100 g Zucker
- Wer möchte: 50 ml Quittensirup (alternativ Himbeersirup)
- 15 g Stärke
- 1 Zitronengrasstängel, 1 Zimtstange, 3 Scheiben Ingwer, 5 Kardamomkapseln, 1 EL Limettenabrieb, 1 Sternanis

Zubereitung

Für das Rhabarberkompott die Stärke in 100 ml kaltes Wasser einrühren.

In einem Topf den Wein, Säfte, Zucker, Sirup, Gewürze und das Stärkegemisch aufkochen. 3 Minuten sanft köcheln lassen.

Den Rhabarber putzen und ungeschält in 1 cm große Würfel schneiden. Die Rhabarberwürfel im heißen Sud 30 Sekunden kochen. Dann den Topf vom Herd nehmen und komplett abkühlen lassen. Gut gekühlt servieren.

Tipp: Gewürze vor dem Servieren entfernen.

Für das Muas das Mehl mit 500 ml Milch und 100 ml Wasser klumpenfrei anrühren.

Restliche Milch mit Butter und einer Prise Salz in den Topf geben und aufkochen lassen.

Die Milch-Mehlmischung langsam zugießen.

Das Muas für etwa 25 Minuten auf kleinster Stufe rührend garen.

Dabei den Grieß langsam einrieseln lassen, verrühren und weitere 20 Minuten rührend garen.

Anschließend das Muas mit Mandelmus verfeinern und zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen.

Zum Servieren auf Teller verteilen. Nach Belieben mit Zimtzucker bestreuen.

Tipp: Dazu Rhabarber- oder Apfelkompott servieren.