



WÜRZIG | SCHARF | TRÄNENREICH



## Wissenswertes



### TIPP

Wenn sich **leichter Schimmel nur auf der äußersten, trockenen Schale** befindet und **nicht unangenehm** riecht, ist die Zwiebel noch genussfähig. Schale großzügig entfernen.



Zwiebeln sind **genussfähig**, wenn sie **keinen fauligen** oder unangenehm **starken Geruch** haben.



Zwiebeln sollten **fest** sein und **keine weichen Stellen** haben.



Zwiebeln mit grünen Trieben sind noch essbar.

## Lagerung



- Zwiebeln halten sich am besten an einem **kühlen, trockenen** und **dunklen Ort**, wie z. B. in einer **Speisekammer** oder im **Keller**.
- Sie sollten nicht im Kühlschrank gelagert werden, da Feuchtigkeit zu schnellem Verderben führen kann.
- **Geschälte** oder **geschnittene** Zwiebeln sollten jedoch im **Kühlschrank** in einem **luftdichten Behälter** aufbewahrt und innerhalb von 2-3 Tagen verzehrt werden.
- Zwiebel kann auch **geschnitten tiefgefroren** werden und eignet sich dann noch gut zum Kochen, Braten oder Backen.

## Vor- und Zubereitung



- Zwiebeln sollten **geschält** und **gewaschen** werden, um Schmutz zu entfernen.
- Sie können in **Ringe, Würfel** oder **Streifen** geschnitten werden.
- Zwiebeln können **roh verzehrt** oder durch **Braten, Kochen, Dünsten** oder **Karamellisieren** zubereitet werden.
- Sie sind eine wichtige Zutat in vielen Gerichten wie **Saucen, Suppen, Eintöpfen** und **Pfannengerichten**.

## Ideen für Mahlzeiten



- Es gibt verschiedene Zwiebelsorten, die sich für unterschiedliche Gerichte optimal eignen:
- **Gelbe Zwiebeln:** Bunt und vielseitig einsetzbar, ideal für Schmorgerichte, Saucen und als Basis für Suppen.
- **Rote Zwiebeln:** Optimal für frische Salate, zum Einlegen oder Grillen.
- **Weißer Zwiebeln:** Sehr gut für Saucen, roh in Salaten oder zum sanften Dünsten.
- **Schalotten:** Ideal für feine Saucen, Dressings und zum Dünsten.



## Zwiebelsuppe

6 **Zwiebeln** schälen und in dünne Ringe schneiden, in einem Topf mit 2 **EL Öl** oder **Butter** bei mittlerer Hitze 10 Min. braten, bis sie weich und leicht braun sind. 4 **Häferl Wasser** und 1 **Suppenwürfel** dazugeben und ca. 20 Min. köcheln lassen. **Salz** und **Pfeffer** dazugeben. Überbackenes Käsebrot passt gut dazu.

**4 Portionen | 40 Minuten**



## Scharfe Zwiebelsauce

3 **Zwiebeln** fein schneiden, in 2 **EL Öl** bei mittlerer Hitze braten. 2 **EL Chili-Flocken** und 1 **TL Zucker** dazugeben, mit 1/2 **Häferl Wasser** aufgießen und 10 Min. köcheln lassen, bis eine dickflüssige Sauce entsteht. Schmeckt super zu Gegrilltem oder Hamburgern.

**4 Portionen | 15 Minuten**



## Zwiebel-Rösti

2 **Zwiebeln** und 6 **Kartoffeln** in eine Schüssel raspeln. Die entstehende Flüssigkeit weggleeren. 2 **Eier**, 2 **EL Mehl**, **Salz** und **Pfeffer** in die Schüssel geben und gut vermischen. In einer großen Pfanne 2 **EL Öl** erhitzen. Dann portionsweise kleine runde Rösti ausbraten, dazu jeweils einen großen EL der Masse in die Pfanne geben und flach verstreichen. Auf beiden Seiten goldbraun anbraten (ca. 2-3 Minuten je Seite). Schmeckt am besten warm, zum Beispiel mit Apfelmus oder Topfen-Dip.

**2 Portionen | 30 Minuten**



## Chili sin Carne

2 **Zwiebeln** und 2 **Knoblauchzehen** fein schneiden und in 1 **EL Öl** in einem Topf für ca. 5 Min. anbraten. 1 **Dose Linsen**, 1 **Dose Kidneybohnen** und 1 **Dose Mais** in ein Sieb geben, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Dann alles zusammen mit 1 **Dose Tomaten**, 1 **Häferl Wasser** und 1/2 **Suppenwürfel** in den Topf geben. Mit 1 **TL Paprikapulver**, 1/2 **TL Kreuzkümmel** und 1/2 **TL Chili-Pulver** würzen. Für ca. 15 Min. köcheln lassen. Jetzt noch **Salz** und **Pfeffer** dazugeben. 1 **EL Joghurt** oder **Sauerrahm** passt gut dazu.

**4 Portionen | 30 Minuten**



Rezept für  
Restilverwertung



TL = Teelöffel  
EL = Esslöffel



1 Handvoll



1 Häferl = 1 große  
Tasse (250ml)

