

Zwiebel

August - April

Zwiebeln sollten an einem luftigen, kalten Ort gelagert werden an dem sie vor Frost geschützt sind. Werden sie zu warm gelagert treiben die Zwiebeln schneller aus und verlieren ihr Aroma.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Vogerlsalat ist sehr gesund, enthält sehr viel Eisen, viermal mehr Vitamin A und dreimal mehr Vitamin C als Kopfsalat. Ein hoher Anteil an Magnesium stärkt das Immunsystem und tut dem Herzen gut. Durch die enthaltenen ätherischen Öle ist er sehr magenschonend.

Lagerung

Zwiebeln sollten an einem luftigen, kalten Ort gelagert werden an dem sie vor Frost geschützt sind. Werden sie zu warm gelagert treiben die Zwiebeln schneller aus und verlieren ihr Aroma.

Zwiebeln sollten vor der Lagerung gut getrocknet werden. Um die Zwiebeln besonders lange haltbar zu machen sollte man sie in einer Holzkiste aufbewahren oder in einem Netz aufhängen, damit überall Luft dazukommt.

Wer eine angeschnittene Zwiebel zu Hause hat sollte die Schnittstelle mit ein wenig Butter einschmieren und mit der Schnittstelle auf einen Teller legen. So trocknet das Gemüse weniger schnell aus.

Rezeptvorschläge

Eingelegte Zwiebeln

Zutaten:

1 kg Zwiebeln od. kleine Schalotten	3 Lorbeerblätter
500 ml Essig (Weißwei-, Malzessig, Balsamico)	2 EL schwarze Pfefferkörner
250 ml Wasser	2 TL Speisesalz
2 EL Einmachgewürz	Zucker oder Honig
6 Gewürznelken	Ingwer und Chili (wer es scharf mag)



Zubereitung:

Für die Herstellung der eingelegten Zwiebeln geht es erst einmal ans Schälen. Wasche die geschälten Zwiebeln unter kaltem Wasser ab, sodass sie beim Schneiden weniger die Augen reizen. Kleine Zwiebeln brauchen nicht zerkleinert zu werden, sie passen wunderbar ins Glas. Der Sud aus Essig, Wasser, Salz und Gewürzen nach Geschmack wird auf der heißen Herdplatte für einige Minuten erhitzt. Anschließend lässt Du die Lake abkühlen, bevor Du sie über die Zwiebeln gibst. In der Zwischenzeit kannst Du die Zwiebeln in die Gläser füllen. Der Einmachsud wird bis zum Rand eingefüllt und das Glas wird direkt luftdicht verschlossen.

Zwiebelkuchen

Zutaten:

500 g Erdäpfel mehlig	1 EL Kümmel
1,2 kg Zwiebeln	Salz und Pfeffer
3 Stangen Porree	250 g Sauerrahm
1 Würfel Germ	5 Eier
250 g Mehl	Muskatnuss (gerieben)
50 ml Milch	Fett (für das Backblech)
2 EL Öl	



Zubereitung:

Erdäpfeln waschen und kochen. Zwiebeln in Ringe schneiden, Porree waschen putzen und in feine Ringe schneiden. Milch lau erwärmen und die Germ darin auflösen. Das Mehl in eine Rührschüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken, und das Milch-Germ Gemisch hinzufügen. Die Mischung zu einem Teig kneten. An einem warmen Ort zugedeckt 15 Min. gehen lassen. Erdäpfel fein zerdrücken und zum Teig geben, durchkneten und nochmals 20 Min. gehen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Porree und Zwiebeln darin glasig goldgelb dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken und vom Herd nehmen.

Teig ausrollen und auf eine gefettetes Backform oder Backblech legen, die Teigkanten hochziehen. Sauerrahm mit Eier verquirlen salzen, pfeffern und Muskatnuss dazu reiben. Zwiebel, Lauchgemüse auf dem Teig verteilen und den verquirlten Guss darüber gießen. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad zirka 45 Minuten backen.