



Zwiebelkuchen kann man im Herbst in allen Weinbauregionen genießen. Es gibt unzählige Rezepte – pur oder mit Speck, mit Sahne oder Sauerrahm. Zum Elsässer Zwiebelkuchen (Rezept S. 56) serviert man neuen Wein (Federweißer) oder rassigen Riesling

Zwiebeln

herzhaft und unverzichtbar

Ob deftige Hausmannskost oder raffinierte Gerichte – die meisten Rezepte beginnen mit den Worten: „Zwiebeln in Öl oder Butter andünsten...“. Doch das pikante Gemüse ist weitaus vielfältiger und übernimmt gerade im Herbst auch gerne die Hauptrolle



ELSÄSSER ZWIEBELKUCHEN

Für eine Form mit 26 cm Durchmesser (ca. 8 Stück)

Für den Mürbeteig: 200 g Mehl, 100 g kalte Butter, 1 Eigelb, Salz, Butter für die Form.

Für den Belag: 2 EL Öl, 6 Zwiebeln, 2 Stangen Lauch, 250 g durchwachsener Bauchspeck, 4 Eier, 200 ml Sahne, 200 ml Milch, 75 g geriebener Gruyèrekäse, Pfeffer, Muskat

1. Das Mehl sieben, Butter in Würfel schneiden. Beides mit dem Eigelb, 3-5 EL kaltem Wasser und Salz rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten, zugedeckt 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. **2.** Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden. Lauch waschen, putzen, längs halbieren, in Streifen schneiden. Speck in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Speck, Lauch und Zwiebeln bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anschwitzen. **3.** Quicheform ausbutteren. Teig ausrollen, hineinlegen, einen Rand formen. Belag auf dem Teig verteilen. **4.** Eier mit Sahne, Milch und Gruyère verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Über den Belag gießen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen (200 °C) ca. 45 Minuten goldbraun backen. Warm servieren!

Würfeln wie die Profis:

1 Die geschälte Zwiebel von der Wurzel zur Spitze halbieren.

2 Die Zwiebelhälften mit der Schnittfläche nach unten mehrmals quer durchschneiden. Der Abstand der Schnitte bestimmt die Größe der Würfel. Den Wurzelansatz nicht durchtrennen, sondern ein paar Millimeter stehen lassen!

3 Die Hälften nun auf gleiche Weise längs durchschneiden, **4.** Nun in Querrichtung arbeiten. Dabei zerfallen die Scheiben in exakte Würfel



Hat sieben Häute, beißt alle Leute“ lautet ein altes Kinderrätsel. Zwiebeln werden von mehreren trockenen Häuten umhüllt, darunter liegen fleischig verdickte Blätter, deren Inhaltsstoffe uns beim Schneiden oft zu Tränen rühren. Das kann man abmildern (s. S. 59), ganz verhindern lässt es sich gerade bei der am meisten verwendeten, scharfen Küchenzwiebel nicht. Auf den Genuss sollte man dennoch nicht verzichten. Die verschiedenen Varianten veredeln viele Gerichte und übernehmen im Zwiebelkuchen oder mit einer herzhaften Füllung auch gerne die Hauptrolle. Außerdem gehören die rezenten Knollen zu den gesündesten Gemüsearten überhaupt. Dafür verantwortlich sind

Zwiebelvielfalt: Birnenförmige Schalotten haben von allen Zwiebelarten den feinsten Geschmack. Rote Zwiebeln oder Frühlingzwiebeln machen sich gut im Salat. Küchenzwiebeln mit weißer oder brauner Schale sind besonders vielseitig verwendbar. Die kleinen Perlwiebeln verwendet man meist zum Einlegen oder Schmoren

5 Nach der Ernte müssen Zwiebeln einige Wochen nachtrocknen. Dazu breitet man sie an einem luftigen Ort auf einem Gitterrost auf dem Boden aus oder steckt sie kopfüber zwischen Holzlaten

6 Zum Einlagern kann man die Zwiebeln mit Laub kunstvoll zu Zöpfen flechten und an einem luftigen, kühlen Ort aufhängen. Einfacher ist das Abfüllen der Knollen in Zwiebelnetze

Fotos: Flora Press (2), Food Centrale Hamburg, Marion Nickig, StockFood

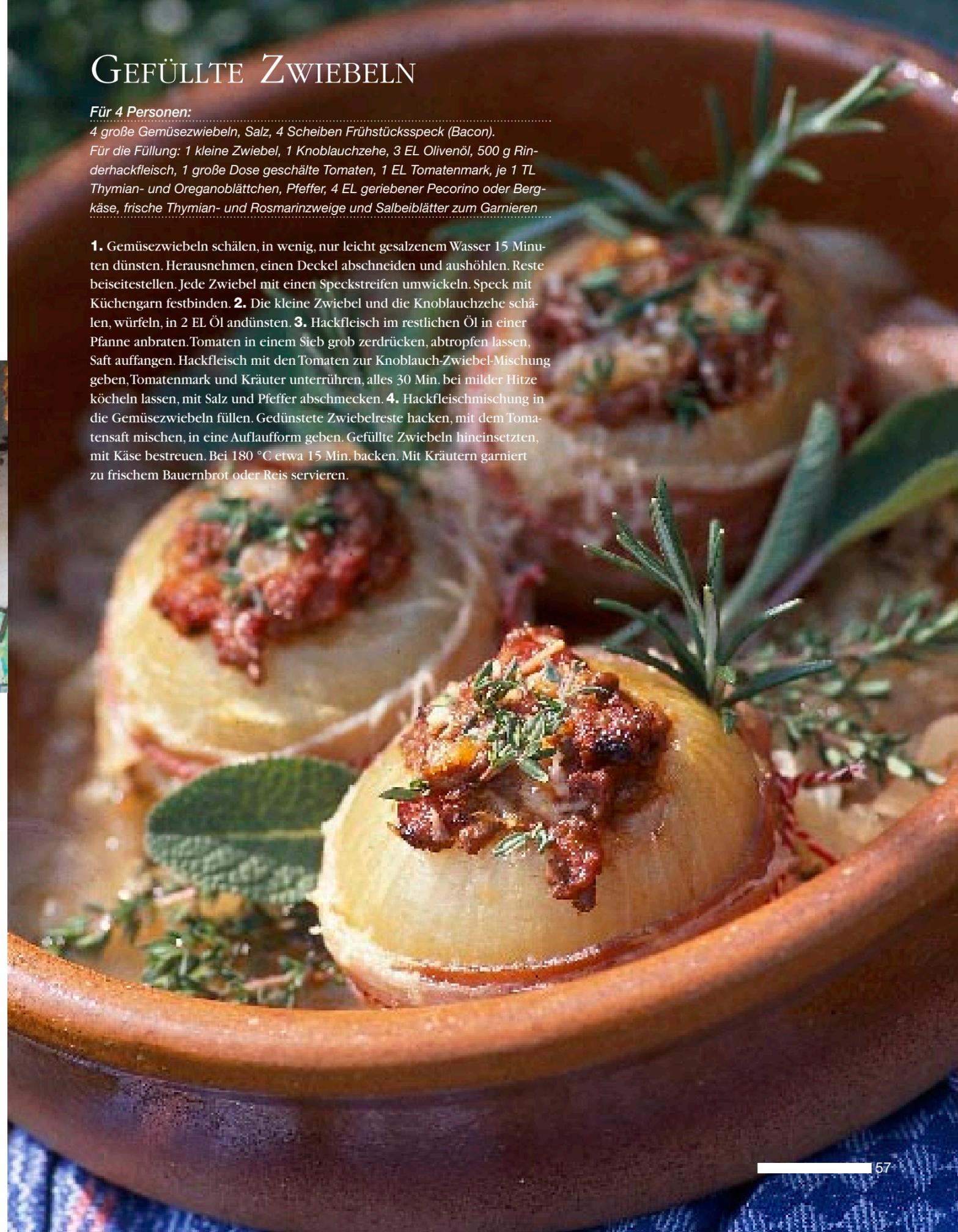
GEFÜLLTE ZWIEBELN

Für 4 Personen:

4 große Gemüsezwiebeln, Salz, 4 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon).

Für die Füllung: 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 500 g Rinderhackfleisch, 1 große Dose geschälte Tomaten, 1 EL Tomatenmark, je 1 TL Thymian- und Oreganoblättchen, Pfeffer, 4 EL geriebener Pecorino oder Bergkäse, frische Thymian- und Rosmarinzwige und Salbeiblätter zum Garnieren

1. Gemüsezwiebeln schälen, in wenig, nur leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten dünsten. Herausnehmen, einen Deckel abschneiden und aushöhlen. Reste beiseitestellen. Jede Zwiebel mit einem Speckstreifen umwickeln. Speck mit Küchengarn festbinden. **2.** Die kleine Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, würfeln, in 2 EL Öl andünsten. **3.** Hackfleisch im restlichen Öl in einer Pfanne anbraten. Tomaten in einem Sieb grob zerdrücken, abtropfen lassen, Saft auffangen. Hackfleisch mit den Tomaten zur Knoblauch-Zwiebel-Mischung geben, Tomatenmark und Kräuter unterrühren, alles 30 Min. bei milder Hitze köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. **4.** Hackfleischmischung in die Gemüsezwiebeln füllen. Gedünstete Zwiebelreste hacken, mit dem Tomatensaft mischen, in eine Auflaufform geben. Gefüllte Zwiebeln hineinsetzen, mit Käse bestreuen. Bei 180 °C etwa 15 Min. backen. Mit Kräutern garniert zu frischem Bauernbrot oder Reis servieren.



ZWIEBEL-APFEL-GEMÜSE

Für 4 Personen:

400 g Äpfel, 500 g große, milde weiße Zwiebeln, 2 EL Sonnenblumenöl, 1 Handvoll Rosinen, 1/8 l trockener Portwein, Salz, eine Handvoll frische Salbeiblätter, 2 EL Olivenöl

1. Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen. Die Äpfel mit Schale quer in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die äußere Haut der Zwiebeln abziehen, Zwiebeln in Ringe schneiden. **2.** Zwiebel und Äpfel in Sonnenblumenöl anbraten, Rosinen und Portwein zufügen, alles knapp gar dünsten. Mit Salz abschmecken. **3.** Die Salbeiblätter waschen, trocken tupfen. In Olivenöl in einer Pfanne knusprig braten, aber nicht zu sehr bräunen lassen. **4.** Das Zwiebelgemüse in eine Schüssel geben, mit den krossen Salbeiblättern garnieren und sofort servieren. **Tipp:** Schmeckt als Beilage zu Schmorbraten, Gans oder Entenbrustfilet. Dazu reicht man Salzkartoffeln oder Kartoffelknödel.

ZWIEBELSUPPE

Für 4 Personen (im Bild rechts):

600 g Zwiebeln, 60 g Butter, 1 EL Öl, 150 ml trockener Weißwein, 1 l klare Fleischbrühe, 2 Lorbeerblätter, 1/2 TL abgeriebene Zitronenschale, 1 Knoblauchzehe, 1/2 TL getrockneter Majoran, Salz, 1 Msp. Cayennepfeffer, 150 g Laugenstange (ohne Salz), 1 EL gehackte Petersilie

1. Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden. 20 g Butter mit dem Öl erhitzen, Zwiebelscheiben darin ca. 10 Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen, etwas einkochen lassen, die Brühe angießen. **2.** Lorbeerblätter, Zitronenschale und Knoblauchzehe zugeben, ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Majoran, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Lorbeer und Knoblauch wieder entfernen. **3.** Laugenstange in dünne Scheiben schneiden, in einer Pfanne in restlicher Butter von beiden Seiten goldbraun braten. Die Suppe mit Petersilie bestreuen und mit den Laugenstangenscheiben garnieren.

verschiedene Schwefelverbindungen, die wie ein pflanzliches Antibiotikum wirken. Zusammen mit reichlich vorhandenem Vitamin C und Mineralien stärken sie das Immunsystem und fördern die Durchblutung. Dazu muss man nicht in rohe Zwiebeln beißen – beim sanften Braten oder Dünsten bleibt ein großer Teil der Inhaltsstoffe erhalten.

Frühlingszwiebeln, Perlwiebeln und weiße Zwiebeln werden erntefrisch verwendet. Für längere Lagerzeiten eignen sich im Spätsommer oder Herbst geerntete Zwiebeln und Schalotten mit trockener, goldgelber, brauner oder roter Schale. Sie harmonieren

Gedünstete Zwiebeln schmecken mild und süßlich und runden den Geschmack vieler Gerichte ab. Durch Rösten werden sie würziger. **Tipp:** Für die Zwiebelgarnitur auf dem Rumpsteak, dem Kartoffelpüree oder den Käsespätzle die Würfel bei geringer Hitze langsam in Butterschmalz anbraten

wunderbar mit allen anderen Gemüsearten, die der Herbst für uns bereithält.

Christel Rupp

2

Keine Träne vergießen

Beim Schneiden der Zwiebeln werden schwefelhaltige Inhaltsstoffe (Enzyme) frei – die Nase läuft und die Augen tränen. Legt man Zwiebeln vor dem Schneiden in den Kühlschrank, wird die Aktivität der Enzyme gedämpft und sie verströmen weniger Reizstoffe. Verwenden Sie beim Zwiebelschneiden ein sehr scharfes Messer, damit die Zellen nicht zerquetscht werden. Auch dadurch lässt sich die Reaktion abmildern



1 Sellerie, Lauch, Zwiebeln und Möhren gelten als günstige Partner in der Mischkultur auf dem Beet. Kulinarisch erweist sich die Freundschaft als ebenso vorteilhaft: Die spät geernteten, lagerfähigen Gemüse ergeben im Handumdrehen einen sättigenden Eintopf oder eine kräftige Suppe

2 Rohe Zwiebelringe von milden Frühlingszwiebeln oder weißen Sommer- und Winterzwiebeln sind eine vitaminreiche gesunde Zugabe zum Salat. Wichtig: Bereits aufgeschnittene Zwiebeln rasch verwerten, an der Luft werden sie bitter

ZWIEBELEINTOPF

Für 4 Personen:

600 g Gemüsezwiebeln (ersatzweise milde Küchenzwiebeln), 300 g Kartoffeln, 300 g Möhren, 100 g Knollensellerie, 3 EL Öl, 1 Liter heiße Rinder- oder Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt, 2 TL Kümmel, 4 Nürnberger Würste, 50 g frische Meerrettichwurzel, 1 Bund glatte Petersilie, Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Zwiebeln pellen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln, Möhren und Sellerie schälen. Kartoffeln und Sellerie würfeln, Möhren in Scheiben schneiden. **2.** Die Gemüse in 2 El heißem Öl andünsten, die Brühe zugeben. Lorbeer und Kümmel zufügen. Den Eintopf bei mittlerer Hitze zugedeckt 15–20 Minuten garen. **3.** Die Würste im restlichen Öl 5–7 Minuten braten, dabei mehrmals wenden. **4.** Meerrettichwurzel schälen und fein reiben. Die Petersilie fein hacken. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen, Würste in Scheiben schneiden und zugeben, Petersilie unterrühren. Eintopf servieren und den geriebenen Meerrettich dazu reichen.

