

Rezepte rund um die Zwiebel

Das gesündeste Gemüse der Welt

In der eher unscheinbaren Küchenzwiebel steckt weitaus mehr, als man auf den ersten Blick meinen könnte.

Die Familie der Zwiebelgewächse (Alliaceae, ehemals zu den Liliengewächsen, Liliaceae, gehörend) umfasst etwa 300 Arten.

Die bekannteste Art ist wohl *Allium cepa*, die Speisezwiebel. Inzwischen gibt es von ihr über 100 verschiedene Sorten. Geschmacklich wird es also nie langweilig und schon Steinzeitmenschen wussten vor über 6000 Jahren den würzigen Geschmack von wild wachsenden Liliengewächsen zu schätzen.

Dass sie mit den scharfen Knollen auch ihre Gesundheit förderten, war ihnen höchstwahrscheinlich nicht bewusst, aber heute wissen wir, dass es vor allem die Sekundären Pflanzenstoffe sind, welche in der Zwiebel besonders reichlich vorkommend, unserer Gesundheit aufs Positivste förderlich sind. Vor allem der hellgelbe Pflanzenstoff mit dem Namen Quercetin schützt jede einzelne Körperzelle vor dem Angriff von Viren und Bakterien, macht das Blut dünnflüssiger, senkt Blutfette und fängt in großem Umfang freie Radikale ein, schützt somit vor Krebs und vorzeitigem Altern.

Das Gemüse mit den sieben Häuten scheint hiermit ein regelrechter Jungbrunnen zu sein, fördert den Stoffwechsel und verhilft zu gesunden und kräftigen Knochen und Zähnen.

„Esse täglich eine Zwiebel auf nüchternen Magen und du lernst den Schmerz niemals kennen“, so rät man schon in dem 1000 Jahre alten Kräuterbuch „Macer floribus“.

Aber so brutal müssen wir gar nicht zu Werke gehen, um die gesundheitsspendenden Eigenschaften von Zwiebeln für uns zu nutzen, sondern können stattdessen die köstlichsten Mahlzeiten zubereiten, wie uns das Kochbuch „Köstliche Zwiebelküche“ beweist.

Ich habe hier für alle gesundheitsbewussten Gourmets über 100 leckere Zwiebelrezepte zusammengestellt, bei denen die Zwiebel als Hauptzutat verarbeitet wird. So wird es niemals eintönig, selbst wenn die Zwiebel täglich auf dem Speiseplan stehen soll.

Fangen wir mit den Vorspeisen und Salaten an:

Hier meine Lieblingsrezepte:

Zwiebelantipasto

500 gr. Kleine Zwiebeln schälen und am Stück in Olivenöl andünsten. Mit etwas Essig, Honig und Wasser ablöschen und einkochen, bis die gesamte Flüssigkeit verdunstet ist.

Mmmmh..Zwiebelgenuss pur!

Bunter Nudelsalat mit roten Zwiebeln

Nudeln in Salzwasser gar kochen, währenddessen 1 gelbe Paprika halbieren und mit der Schale nach oben im Backofen grillen, bis die Schale aufplatzt. Abkühlen lassen, häuten und in kleine Streifen schneiden.

2 kleine Zucchini 3-4 min. bissfest garen und unter kaltem Wasser abschrecken, dann in Scheiben schneiden

2 Rote Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

200 gr. Cocktail-Tomaten halbieren.

Für die Sauce Olivenöl, Rotweinessig, Zitronensaft, Senf und Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und einige gehackte Basilikumblätter zugeben. Die Nudeln abgießen und in eine große Salatschüssel füllen. Die Salatsauce darüber gießen und mit den Nudeln vermischen. Das Gemüse unterheben und etwa 30 min. ziehen lassen. Mit frischem Basilikum dekorieren.

Weitere Vorspeisen und Salate in allen Variationen gibt es natürlich in meinem Kochbuch, außerdem tolle Kosmetiktricks mit Zwiebeln und viele bewährte Zwiebel-Hausmittel.

Aber jetzt geht es weiter mit meinem Lieblings-Zwiebel-Suppenrezept:

Taiwanesishe Zwiebelsuppe

Eine exotisch fruchtige Köstlichkeit

150 gr. Zwiebeln werden geschält und gewürfelt, 1 Knoblauchzehe fein gehackt und gemeinsam mit 100 gr. Naturreis in 2 EL Sonnenblumenöl angebraten. Zum Schluss 2 TL Curry zugeben und kurz mitrösten.

800 ml Wasser und 2 Gemüsebrühwürfel zugeben und das Ganze etwa 45 min. leicht kochen lassen.

3 EL Mandelblättchen in 10 gr. Butter goldbraun rösten. 1 Banane pürieren und mit saurer Sahne, 2 EL Wein, etwas Mangosauce, Zitronensaft und der abgeriebenen Schale einer halben Zitrone vermischen.

Suppe vom Herd nehmen und die Bananenmischung unterrühren. Mit den gerösteten Mandeln bestreuen!

Und meine Lieblingszwiebelsauce, das ist einfach diese hier:

Walnussauce aus dem Kaukasus

2 mittelgroße Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe pellen und sehr fein hacken.

In 20 gr. Butter glasig dünsten. 30 gr. Mehl zugeben und anschwitzen lassen.

Mit $\frac{1}{4}$ l Brühe auffüllen und einige Minuten unter Rühren kochen lassen.

Dann weiter Zutaten zufügen:

1 Spritzer Weinessig, 1 Prise gem. Nelke, 1 Prise Zimt, 1 Lorbeerblatt, einige Fäden Safran, 1 EL gehackte Petersilie, 1 Spritzer Orangensaft, 60 gr. Geriebene Walnuskerne, weißer Pfeffer, Himalaya-Bergsalz

Eine Sauce für höchste Ansprüche, die zu vielen Gerichten passt, insbesondere zu gekochten Eiern, Kürbisauflauf oder zum Weihnachtsessen!

Natürlich gibt es weitere Saucen in meinem Zwiebelkochbuch, daneben unzählige Gemüsegerichte, zwiebige Backwaren und einige Spezialitäten rund um die Zwiebel, dazu viele viele Tipps zum Verarbeiten der würzigen Knollen, zum Anbau im Garten und eine Übersicht über die wichtigsten Sorten.

Zum Abschluss aber noch eine Leckerei aus dem Backofen:

Überbackene Schalotten mit einem Schuss Madeira

750 gr. Schalotten und 1 Knoblauchzehe pellen, den Knoblauch zerdrücken, die Schalotten am Stück lassen.

Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen, dann mit den Zwiebeln füllen. 150 ml Gemüsebrühe, 100 ml Weißwein, 100 ml Madeira und Knoblauch vermischen und über die Zwiebeln gießen.

Bei 200 ° etwa 20 bis 25 min. mit geschlossenem Deckel schmoren lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.

Dann mit offenem Deckel weiterschmoren, bis die Zwiebeln goldbraun geworden sind.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!!

Wer jetzt erst so richtig auf den Geschmack gekommen ist, der kann direkt bei mir oder im Buchhandel mein kleines Zwiebel-Kochbuch „Köstliche Zwiebelküche“ bestellen. Erschienen ist das Buch im pala-verlag und kostet 8,80 Euro. Wird direkt bei mir bestellt, so kommen noch etwa 3 Euro für Porto und Verpackung hinzu.