



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

Die Zwiebel

Ist das meist gegessene Gemüse ist die Zwiebel. Im Durchschnitt isst jeder ca. 7 kg pro Jahr. Dennoch spielt sie nur in wenigen Gerichten die Hauptrolle, wie z.B. als Zwiebelkuchen oder Zwiebelsuppe. Aber zur Aromatisierung von leckeren Speisen ist sie unersetzlich. Verwendet werden meist Küchenzwiebeln, Rote Zwiebeln, Weiße wiebeln, Spanische Gemüsezwiebeln und Schalotten. Allen gemeinsam ist, dass sie durch Erhitzen (blanchieren, anschwitzen oder braten) süßlich und leichter verdaulich werden. Dieses Aroma bildet fast immer die Basis für leckere Saucen und Suppen. Und wenn ihr mit einem sehr scharfen Messer die Zwiebeln schneidet und den Kopf dabei etwas zurücklehnt, bleiben euch jegliche Tränen erspart (siehe auch unsern [Kochtipps](#) „Zwiebeln schälen“)



Foto Klaus Rupp