

# Lothars Gemüseküche Zwiebeln

Gesammelt und aufbereitet  
von  
Lothar Schäfer

Stand: 02.12.2020



Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des  
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept  
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,  
44869 Bo.-Wattenscheid



## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Beilagen</b>	<b>1</b>
1.1	Apfel-Zwiebel-Gemüse mit Salbei . . . . .	1
1.2	Geschmorte Zwiebeln . . . . .	1
1.3	Grillierte Zwiebeln . . . . .	1
1.4	Honig-Bacon-Zwiebeln . . . . .	2
1.5	Knusprige Zwiebelringe . . . . .	3
1.6	Rotes Zwiebelgemüse . . . . .	3
1.7	Rotweinzwiebeln mit Käsehaube . . . . .	3
1.8	Saucenzwiebelchen . . . . .	4
1.9	Saucenzwiebeln à l'orange . . . . .	4
1.10	Zwiebel-Confit . . . . .	4
1.11	Zwiebelgemüse glasiert . . . . .	5
1.12	Zwiebeln in Sahnesoße . . . . .	5
1.13	Zwiebeln mit Oliven und Artischocken gefüllt . . . . .	6
1.14	Zwiebeln nach Grosis Art . . . . .	6
<b>2</b>	<b>Brot, Aufstrich</b>	<b>7</b>
2.1	Brot mit Zwiebeln . . . . .	7
2.2	Frühlingsaufstrich . . . . .	7
2.3	Käseschnitten mit Zwiebeln . . . . .	7
2.4	Kellerpatsch . . . . .	8
2.5	Pikantje-Zwiebel-Aufstrich . . . . .	8
2.6	Speck- oder Zwiebelbrötchen . . . . .	8
2.7	Wurstaufstrich . . . . .	9
2.8	Zwiebel-Herzen mit Edamer-Emmentaler . . . . .	9
2.9	Zwiebel-Speck-Brot . . . . .	10
2.10	Zwiebel-Toast . . . . .	10
2.11	Zwiebel-Weißweinbrot mit Schinkenwürfeln . . . . .	10
2.12	Zwiebelbrot . . . . .	11
2.13	Zwiebelburger . . . . .	12
<b>3</b>	<b>Eierspeisen</b>	<b>15</b>
3.1	Eier-Zwiebel-Topf . . . . .	15
3.2	Frittata di cipolle - Zwiebelomelette . . . . .	15
3.3	Wachteleier Mit Zwiebelconfit . . . . .	15
3.4	WACHTELEIER MIT ZWIEBELCONFIT . . . . .	16

<b>4</b>	<b>Eingemachtes, Eingelegtes</b>	<b>17</b>
4.1	Birnen-Zwiebel-Chutney . . . . .	17
4.2	Eingelegte Zwiebeln . . . . .	17
4.3	Essig-Zwiebelchen . . . . .	18
4.4	Gewürz-Schalotten . . . . .	18
4.5	In Raps Honig und Rapsöl eingelegte Zwiebeln . . . . .	18
4.6	Süß-scharfes Zwiebel-Chutney . . . . .	19
4.7	Zwiebel-Apfel-Chutney . . . . .	19
4.8	Zwiebel-Feigen-Chutney . . . . .	20
4.9	Zwiebel-Paprika-Relish . . . . .	20
4.10	Zwiebel-Pickles . . . . .	21
4.11	Zwiebelchutney . . . . .	21
<b>5</b>	<b>Eintöpfe, Aufläufe, Gratins</b>	<b>23</b>
5.1	Äpfel im Zwiebelbett . . . . .	23
5.2	Birnen-Zwiebeltopf . . . . .	23
5.3	Hähnchen-Gratin in Zwiebelsahne . . . . .	24
5.4	Janssons Versuchung . . . . .	24
5.5	Kartoffel-Zwiebel-Auflauf . . . . .	25
5.6	Tiroler Zwiebeltopf . . . . .	25
5.7	Toad in the hole . . . . .	26
5.8	Zwiebel-Dinkel-Gratin . . . . .	26
5.9	Zwiebel-Paprika-Eintopf . . . . .	27
5.10	Zwiebel-Saucisson-Gratin . . . . .	27
5.11	Zwiebel-Seelachs-Auflauf . . . . .	28
5.12	Zwiebel-Wurst-Eintopf . . . . .	28
5.13	Zwiebelgratin . . . . .	29
5.14	Zwiebelgratin . . . . .	30
5.15	Zwiebelgratin . . . . .	30
<b>6</b>	<b>Fischgerichte, Meeresfrüchte</b>	<b>33</b>
6.1	Fenchel-Muscheln . . . . .	33
6.2	Fisch in Zwiebelsauce . . . . .	33
6.3	Fisch-Gratin in Muschelschalen Conchitas de Robalo . . . . .	34
6.4	Garnelen in Kokosmilch . . . . .	35
6.5	Meerfisch in Rose-Wein . . . . .	35
6.6	Shrimps-Kebab Velva's Place . . . . .	36
6.7	Tonno a sa Cibudda - Thunfisch mit Zwiebeln . . . . .	36
6.8	Warme Zwiebeln mit Matjessalat und Bratkartoffeln . . . . .	37
6.9	Zarzuela - Katalanischer Fischeintopf . . . . .	37
6.10	Zwiebelfisch . . . . .	38

<b>7</b>	<b>Fleischgerichte, Innereien</b>	<b>41</b>
7.1	Balkanspieße . . . . .	41
7.2	Bombay-Curry . . . . .	41
7.3	Couscous mit Lamm und Gemüse . . . . .	42
7.4	Fleisch-Kuchen mit Zwiebeln - (in der Bratpfanne) . . . . .	43
7.5	Frühlingszwiebeln mit Schweinefleisch . . . . .	43
7.6	Gefüllte Zwiebeln . . . . .	43
7.7	Gegrilltes Nackensteak mit Senfzwiebeln . . . . .	44
7.8	Geschmortes Kaninchen mit jungen Zwiebeln . . . . .	44
7.9	Großer Filetspieß . . . . .	45
7.10	Gulasch . . . . .	46
7.11	Hackfleisch-Zwiebel-Curry . . . . .	46
7.12	Hüftsteak mit Zwetschgen-Zwiebel-Konfitüre . . . . .	47
7.13	Irish Stew . . . . .	47
7.14	Kalbsrollbraten . . . . .	48
7.15	Kaninchen à la Gioff . . . . .	49
7.16	Kleine Rinderhüftsteaks auf Röstbrot mit rotem Zwiebel-Chutney . . . . .	49
7.17	Koteletts mit Tomaten-Zwiebeln-Gemüse . . . . .	50
7.18	Lamm mit Spinat . . . . .	50
7.19	Medaillons mit Zwiebelkruste . . . . .	51
7.20	Moussaka . . . . .	52
7.21	Panierte Schnitzelpfanne . . . . .	52
7.22	Pikante Fleischkugeln . . . . .	53
7.23	Rindergulasch mit Kürbis . . . . .	53
7.24	Rinderrouladen . . . . .	54
7.25	Rostbraten Esterházy . . . . .	55
7.26	Rote Zwiebeln mit Mettfüllung auf Schinkensoße . . . . .	56
7.27	Rumpsteak mit Rotweinzwiebeln . . . . .	56
7.28	Sächsisches Zwiebelfleisch . . . . .	57
7.29	Sahne-Zwiebel-Schnitzel . . . . .	57
7.30	Scharf-saures Lammfleisch . . . . .	58
7.31	Schweinefilet in Zwiebel-Senfkruste . . . . .	59
7.32	Schweinefilet mit Apfel und Thymian . . . . .	59
7.33	Schweinefilet mit Zwiebelgemüse . . . . .	60
7.34	Schweinefilet unter der Studentenfutterkruste . . . . .	60
7.35	Westfälisches Zwiebelfleisch . . . . .	62
7.36	Westfälisches Zwiebelfleisch mit Petersilienpüree und blauen Kartoffelchips . . . . .	62
7.37	Wildeber sauer . . . . .	63
7.38	Zwiebel-Fleisch-Topf . . . . .	64
7.39	Zwiebel-Hackbraten mit Paprikagemüse . . . . .	64
7.40	Zwiebelfleisch . . . . .	65
7.41	Zwiebelfleisch von der Rinderbrust . . . . .	65
7.42	Zwiebelklump . . . . .	66

7.43	Zwiebelroschtbrot	66
7.44	Zwiebelrostbraten	67
<b>8</b>	<b>Geflügelgerichte</b>	<b>69</b>
8.1	Coq au Vin blanc	69
8.2	Entenkeulen auf Zwiebelgemüse mit Cassisjus und Kartoffelrösti	70
8.3	Geflügelspieße	71
8.4	Hähnchen nach Jägerart Polla alla cacciatore	72
8.5	Huhn mit Gemüseragout und Oliven	72
8.6	Huhn mit Zwiebeln	73
8.7	Paprikahuhn auf Zwiebel-Schinkenbett Pollo al pimentón sobre cebollas y jamón	73
8.8	Putensteak mit Zwiebel-Käsesauce	74
8.9	Wachteln mit Zwiebelkonfit	74
8.10	Zwiebel im Pouletmantel	76
8.11	Zwiebel-Hähnchen 'Winzerin'	76
8.12	Zwiebelgemüse mit Hähnchenbrust	77
8.13	Zwiebelhuhn mit Chilischoten und Zitronen	77
<b>9</b>	<b>Grundlagen, Informationen</b>	<b>79</b>
9.1	Gemüsezwiebel	79
9.2	Kleine Zwiebelkunde	79
9.3	Knusprige Zwiebelringe	80
9.4	Rote Zwiebeln	81
9.5	Scharfe Knollen	81
9.6	Speisezwiebel	82
9.7	Zwiebeln	83
9.8	Zwiebeln	84
<b>10</b>	<b>Käsegerichte</b>	<b>85</b>
10.1	Münstercrème mit gebackener Zwiebel	85
<b>11</b>	<b>Kartoffel-, Gemüsegerichte</b>	<b>87</b>
11.1	Auberginen mit Zwiebeln	87
11.2	Gebackene Zwiebeln mit Marinade	87
11.3	Gefüllte Böllen (Gefüllte Zwiebeln)	88
11.4	Gefüllte Gemüsezwiebeln	88
11.5	Gefüllte Gemüsezwiebeln	89
11.6	Gefüllte Gemüsezwiebeln, gefüllt mit Thüringer Bratwurstbrät und Altenburger Ziegenkäse	89
11.7	Gefüllte Grillzwiebel	90
11.8	Gefüllte Rote Zwiebeln Cipolle rosse ripiene	90
11.9	Gefüllte Zwiebel mit Graupen und Rosinen	91
11.10	Gefüllte Zwiebeln	92



11.11	Gefüllte Zwiebeln . . . . .	92
11.12	Gefüllte Zwiebeln . . . . .	93
11.13	Gefüllte Zwiebeln . . . . .	94
11.14	Gefüllte Zwiebeln . . . . .	94
11.15	Gefüllte Zwiebeln . . . . .	95
11.16	Gefüllte Zwiebeln . . . . .	95
11.17	Gefüllte Zwiebeln . . . . .	96
11.18	Gefüllte Zwiebeln - Mediterraneo . . . . .	96
11.19	Gefüllte Zwiebeln mit Käsesoße . . . . .	97
11.20	Gefüllte Zwiebeln mit Ricotta . . . . .	98
11.21	Gefüllte Zwiebeln mit Spinat . . . . .	98
11.22	Gefüllte Zwiebeln türkisch . . . . .	99
11.23	Gemüse mit Zwiebeln . . . . .	99
11.24	Gemüsezwiebel mit Kürbis . . . . .	100
11.25	Gemüsezwiebeln mit Weizen und Kräutern . . . . .	101
11.26	Gepfefferte Schalotten . . . . .	101
11.27	Imam bayildi . . . . .	102
11.28	Kartoffel-Zwiebel-Püree . . . . .	102
11.29	Kasseler mit Auberginen . . . . .	103
11.30	Marinierte Zwiebeln . . . . .	103
11.31	Mariniertes Gemüse . . . . .	104
11.32	Ofenkartoffeln mit Zwiebelfüllung . . . . .	104
11.33	Oignons à la Tapenade (Zwiebeln mit Olivenfüllung) . . . . .	105
11.34	Pellkartoffeln . . . . .	105
11.35	Piemontesische Zwiebeln . . . . .	106
11.36	Zwiebel im Sherrysud . . . . .	107
11.37	Zwiebel-Frittata . . . . .	107
11.38	Zwiebel-Kartoffel-Puffer . . . . .	108
11.39	Zwiebel-Sprossen-Puffer . . . . .	108
11.40	Zwiebelblumen . . . . .	109
11.41	Zwiebeldünne . . . . .	109
11.42	Zwiebelgemüse . . . . .	110
11.43	Zwiebelkrüstchen . . . . .	110
11.44	Zwiebellen mit Käse . . . . .	110
11.45	Zwiebeln im Speckmantel . . . . .	111
11.46	Zwiebeln in pikanter - Schinken-Käse-Sauce . . . . .	111
11.47	Zwiebeln mit Brokkoli-Füllung . . . . .	112
11.48	Zwiebeln mit Pfifferlingfüllung . . . . .	112
11.49	Zwiebelragout mit Baked Potatoes . . . . .	113
11.50	Zwiebeltitsche . . . . .	113

<b>12 Kuchen, Gebäck, Pralinen</b>	<b>115</b>
12.1 Pikanter Zwiebelkuchen . . . . .	115
12.2 Wein-Zwiebelkuchen . . . . .	115
12.3 Zwiebelplätzchen . . . . .	116
<b>13 Marmeladen, Konfitüren</b>	<b>117</b>
13.1 Pikante Zwiebel-Konfitüre mit Wein . . . . .	117
13.2 Zwiebelmarmelade . . . . .	117
<b>14 Mehlspeisen, Nudeln</b>	<b>119</b>
14.1 Allgäuer Käsespatzen mit Schmelzzwiebeln . . . . .	119
14.2 Apfel-Zwiebel-Quiche . . . . .	119
14.3 Apfel-Zwiebel-Quiche . . . . .	120
14.4 Badischer Zwiebelkuchen . . . . .	121
14.5 Badischer Zwiebelkuchen . . . . .	121
14.6 Berner Zwiebelkuchen . . . . .	122
14.7 Bölledünne (Zwiebelkuchen) . . . . .	122
14.8 Böllewähe - Zwiebelwähe mit Variationen . . . . .	123
14.9 Bolognese von roten Linsen . . . . .	124
14.10 Dornfelder Zwiebelkuchen . . . . .	125
14.11 Elsässer Flammkuchen . . . . .	125
14.12 Elsässer Zwiebelkuchen . . . . .	126
14.13 Farfalle Il Mondo . . . . .	127
14.14 Fegato alla Veneziana . . . . .	127
14.15 Flammkuchen . . . . .	128
14.16 Flammkuchen . . . . .	128
14.17 Fränkischer Zwiebelkuchen . . . . .	129
14.18 Frühlingswähe mit Zwiebeln . . . . .	129
14.19 Frühlingszwiebelkuchen . . . . .	130
14.20 Gemüsezwiebel-Wähe . . . . .	130
14.21 Gewürztortelettes mit Rotweinschalotten . . . . .	131
14.22 Herbstlicher Zwiebelkuchen . . . . .	132
14.23 Hörnchennudeln mit Radicchio . . . . .	133
14.24 Kleine Zwiebelkuchen . . . . .	133
14.25 Knöpfli mit Zwiebelschweitze . . . . .	134
14.26 Kürbis-Zwiebel-Kuchen . . . . .	134
14.27 Leichter Zwiebelkuchen . . . . .	135
14.28 Makkaroni mit Zwiebelsoße . . . . .	136
14.29 Möhren-Quiche mit Thymian . . . . .	136
14.30 Nudelpfanne mit Broccoli . . . . .	137
14.31 Orecchiette mit Zwiebelkartoffeln . . . . .	138
14.32 Pasta con cipolle . . . . .	139
14.33 Pfälzer Zwiebelkuchen . . . . .	139
14.34 Pfälzer Zwiebeltörtchen . . . . .	140

14.35	Piroggen mit Zwiebelfüllung . . . . .	140
14.36	Pissaladière (Zwiebel-Sardellen-Kuchen) . . . . .	141
14.37	Pissaladière (Zwiebelkuchen) . . . . .	141
14.38	Pizza mit Paprika und Zwiebeln . . . . .	142
14.39	Pizza mit Thunfisch . . . . .	143
14.40	Pizza pugliese . . . . .	143
14.41	Porree-Zwiebel-Kuchen . . . . .	144
14.42	Quark-Zwiebelkuchen mit Sardellen . . . . .	144
14.43	Rote Zwiebelsoße . . . . .	145
14.44	Schwäbischer Speckkuchen . . . . .	146
14.45	Schwäbischer Zwiebelkuchen . . . . .	146
14.46	Schwäbischer Zwiebelkuchen . . . . .	147
14.47	Schwäbischer Zwiebelkuchen . . . . .	147
14.48	Schwäbischer Zwiebelkuchen . . . . .	148
14.49	Spaghetti mit Zwiebel-Salbei-Sauce . . . . .	148
14.50	Spaghetti mit Zwiebeln . . . . .	149
14.51	Spinatwähe . . . . .	150
14.52	Vollkornpizza mit Kartoffeln, Zwiebeln und Kapern . . . . .	150
14.53	Zweierlei Flammkuchen . . . . .	150
14.54	Zwiebel-Apfel-Kuchen . . . . .	151
14.55	Zwiebel-Dünne . . . . .	152
14.56	Zwiebel-Käse-Kuchen . . . . .	152
14.57	Zwiebel-Käse-Wähe . . . . .	153
14.58	Zwiebel-Nuß-Fladen . . . . .	153
14.59	Zwiebel-Speckkuchen . . . . .	154
14.60	Zwiebel-Speckkuchen mit Thunfisch . . . . .	155
14.61	Zwiebel-Tarte . . . . .	155
14.62	Zwiebelfladen . . . . .	156
14.63	Zwiebelkuchen . . . . .	156
14.64	Zwiebelkuchen . . . . .	157
14.65	Zwiebelkuchen . . . . .	158
14.66	Zwiebelkuchen . . . . .	159
14.67	Zwiebelkuchen . . . . .	159
14.68	Zwiebelkuchen . . . . .	160
14.69	Zwiebelkuchen . . . . .	160
14.70	Zwiebelkuchen . . . . .	160
14.71	Zwiebelkuchen . . . . .	161
14.72	Zwiebelkuchen . . . . .	162
14.73	Zwiebelkuchen . . . . .	163
14.74	Zwiebelkuchen . . . . .	163
14.75	Zwiebelkuchen . . . . .	163
14.76	Zwiebelkuchen . . . . .	164
14.77	Zwiebelkuchen . . . . .	165
14.78	Zwiebelkuchen . . . . .	165

14.79	Zwiebelkuchen . . . . .	166
14.80	Zwiebelkuchen . . . . .	167
14.81	Zwiebelkuchen . . . . .	167
14.82	Zwiebelkuchen mit Allgäuer Emmentaler . . . . .	168
14.83	Zwiebelkuchen mit Dickmilch-Guss . . . . .	168
14.84	Zwiebelkuchen mit Dinkel . . . . .	169
14.85	Zwiebelkuchen mit Speck . . . . .	170
14.86	Zwiebelkuchen mit Walnussmürbeteig . . . . .	170
14.87	Zwiebelkuchen mit Ziegenkäse . . . . .	171
14.88	Zwiebelkuchen vom Blech . . . . .	172
14.89	Zwiebelkuchen zum neuen Wein . . . . .	172
14.90	Zwiebelpizza . . . . .	173
14.91	Zwiebelpizza mit Hackfleisch . . . . .	174
14.92	Zwiebelplätzchen . . . . .	174
14.93	Zwiebelstrudel . . . . .	175
14.94	Zwiebelwähe . . . . .	176
14.95	Zwiebelwaje (Zwiebelkuchen) . . . . .	176
<b>15</b>	<b>Pasteten, Terrinen</b>	<b>177</b>
15.1	Pikante Apfel-Zwiebel-Pastete . . . . .	177
<b>16</b>	<b>Reisgerichte</b>	<b>179</b>
16.1	Risotto mit Rotweinzwiebeln . . . . .	179
<b>17</b>	<b>Salate</b>	<b>181</b>
17.1	Eierfrösche auf Zwiebelsalat . . . . .	181
17.2	Greyerzer Zwiebelsalat . . . . .	181
17.3	Gurken in Kerbelsahne . . . . .	181
17.4	Jugoslawischer Zwiebelsalat . . . . .	182
17.5	Lauwarmer Kürbis-Zwiebel-Salat . . . . .	182
17.6	Orangen-Zwiebel-Salat . . . . .	183
17.7	Orangen-Zwiebel-Salat mit Oliven . . . . .	184
17.8	Rindfleischsalat mit Koriander . . . . .	184
17.9	Rote Zwiebeln als Salat . . . . .	185
17.10	Schalotten-Apfel-Salat mit Matjes . . . . .	185
17.11	Tomaten-Zwiebel-Salat . . . . .	185
17.12	Waadtländer Zwiebelsalat . . . . .	186
17.13	Wurstsalat mit Kräutern . . . . .	186
17.14	Zwiebel-Nudelsalat . . . . .	187
17.15	Zwiebel-Orangen-Salat . . . . .	187
17.16	Zwiebel-Zwetschen-Salat . . . . .	188
17.17	Zwiebelsalat . . . . .	188
17.18	Zwiebelsalat mit Currymayonnaise . . . . .	189
17.19	Zwiebelsalat mit Käse . . . . .	189

<b>18 Saucen, Marinaden</b>	<b>191</b>
18.1 Caesar-Salatsauce . . . . .	191
18.2 Sauce Soubise (Kräftige Zwiebelsauce, z.B. zum Fisch auf Lauch) . .	191
18.3 Zwiebel-Raita . . . . .	192
18.4 Zwiebelkompott . . . . .	192
18.5 Zwiebelsauce . . . . .	193
18.6 Zwiebelsoße . . . . .	193
<b>19 Sonstiges</b>	<b>195</b>
19.1 Tomaten-Chutney . . . . .	195
19.2 Zwiebel-Chutney . . . . .	195
19.3 Zwiebelpüree (Soubisse) . . . . .	196
<b>20 Vegetarisches, Vollwert</b>	<b>197</b>
20.1 Gulasch mit Eierschwammerln . . . . .	197
20.2 Kräuterpolenta mit Schafkäse . . . . .	197
20.3 Peperonata . . . . .	198
20.4 Pfannkuchen mit Linsen . . . . .	198
20.5 Süßes Gemüse-Curry . . . . .	200
20.6 Zwiebel-Nuß-Reis . . . . .	200
<b>21 Vorspeisen, Suppen</b>	<b>203</b>
21.1 Auberginencreme . . . . .	203
21.2 Balsamzwiebeln mit Rosmarin . . . . .	203
21.3 Bierzwiebelsuppe . . . . .	204
21.4 Domburger Zwiebelsuppe . . . . .	204
21.5 Enten-Zwiebelsuppe mit Croutons . . . . .	205
21.6 Französische Zwiebelsuppe . . . . .	205
21.7 Französische Zwiebelsuppe . . . . .	206
21.8 Gebackene Schalotten . . . . .	206
21.9 Glasierte Zwiebeln (Cipolline glassate) . . . . .	206
21.10 Gratinee a l'oignon (Französische Zwiebelsuppe) . . . . .	207
21.11 Gratinierte Zwiebelsuppe . . . . .	207
21.12 Gratinierte Zwiebelsuppe . . . . .	208
21.13 Guacamole . . . . .	208
21.14 Hirtensuppe . . . . .	209
21.15 Käse-Zwiebel-Suppe . . . . .	209
21.16 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa . . . . .	210
21.17 Kartoffelsuppe mit Meerrettich . . . . .	210
21.18 Kürbis-Zwiebel-Suppe . . . . .	211
21.19 Oranger Zwiebelsalat . . . . .	211
21.20 Pariser Zwiebelsuppe . . . . .	212
21.21 Pariser Zwiebelsuppe . . . . .	212
21.22 Pikante Zwiebelsuppe . . . . .	213

21.23	Porree-Zwiebel-Suppe . . . . .	213
21.24	Russische Zwiebelsuppe . . . . .	214
21.25	Schnelle Gemüsesuppe . . . . .	214
21.26	Schwarzwurzel-Soufflé . . . . .	215
21.27	Schweizer Zwiebelsuppe . . . . .	215
21.28	Süß-saure Zwiebeln . . . . .	216
21.29	Tomatensuppe mit Zwiebelsprossen . . . . .	216
21.30	Toskanische Zwiebelsuppe . . . . .	217
21.31	Weimarer Zwiebelsuppe . . . . .	217
21.32	Zander auf ungarische Art . . . . .	218
21.33	Ziegenkäsetarte mit Confit von roten Zwiebeln . . . . .	218
21.34	Zitronen-Rosmarin-Zwiebeln . . . . .	219
21.35	Zuppa di Cipolle - Zwiebelsuppe . . . . .	219
21.36	Zwiebel-Creme-Suppe . . . . .	220
21.37	Zwiebel-Käse-Suppe . . . . .	220
21.38	Zwiebellauchrahmsuppe mit Mettbrötchen . . . . .	221
21.39	Zwiebeln mit Oliven und Artischocken gefüllt . . . . .	221
21.40	Zwiebelsuppe . . . . .	222
21.41	Zwiebelsuppe . . . . .	222
21.42	Zwiebelsuppe . . . . .	223
21.43	Zwiebelsuppe . . . . .	223
21.44	Zwiebelsuppe . . . . .	224
21.45	Zwiebelsuppe . . . . .	224
21.46	Zwiebelsuppe . . . . .	225
21.47	Zwiebelsuppe . . . . .	225
21.48	Zwiebelsuppe . . . . .	225
21.49	Zwiebelsuppe . . . . .	226
21.50	Zwiebelsuppe . . . . .	226
21.51	Zwiebelsuppe auf Pariser Art . . . . .	227
21.52	Zwiebelsuppe aus dem Tontopf . . . . .	227
21.53	Zwiebelsuppe klassisch . . . . .	228
21.54	Zwiebelsuppe mit Camembert-Baguette . . . . .	228
21.55	Zwiebelsuppe mit Mettbrötchen . . . . .	229
21.56	Zwiebelsuppe mit Weißbrotscheiben und schwäbischem Raclettekäse . . . . .	229
21.57	Zwiebelsuppe mit Wurst . . . . .	230
21.58	Zwiebelsuppe, gebunden . . . . .	230

# 1 Beilagen

## 1.1 Apfel-Zwiebel-Gemüse mit Salbei

500 g rote Zwiebeln	4 EL Apfeldicksaft
30 g Butter	Salz
1/2 Bd. Salbei	Pfeffer
1/8 l trockener Weißwein	Zucker
500 g Äpfel	

Zwiebeln vierteln. Butter erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Salbei grob hacken, über die Zwiebeln streuen, Wein angießen und 3 Minuten dünsten. Äpfel achteln, Kerngehäuse entfernen. Äpfel mit Apfeldicksaft mischen und zu den Zwiebeln geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, 5 bis 7 Minuten dünsten und abschmecken. Zu Kurzgebratenem servieren.

**Mengenangabe:** 1 Portion

## 1.2 Geschmorte Zwiebeln

1 kg Zwiebeln (mittelgroß)	10 g Butter
1/4 l Brühe	Salz
1 TL Zucker	Muskat

Zwiebeln pellen, mit Brühe, Zucker, Butter, Salz und Muskat auf 3 oder Automatik-Kochstelle 5-6 zum Kochen bringen, ca. 30 Min. auf 1 kochen lassen. Danach die restliche Flüssigkeit im offenen Topf einkochen, bis die Zwiebeln schön braun geworden sind.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

**Pro Portion:** 136 kcal / 569 kJ

## 1.3 Grillierte Zwiebeln

<i>Marinade</i>	Pfeffer aus der Mühle
1 1/2 dl Olivenöl oder anderes Öl	<i>Zwiebeln</i>
2 Knoblauchzehen, gepresst	600 g mittlere rote und weiße Zwiebeln
1 TL Thymianblättchen	mit der Schale, längs halbiert,

evtl. äußerste Schale entfernt  
1/2 TL Salz

Aceto balsamico zum Beträufeln

Alle Zutaten verrühren.

Zwiebeln mit der Marinade mischen, ca. 30 Min. marinieren.

Grillieren: die Grillier-Bratpfanne dünn mit Öl ausstreichen, mit ca. 5 cm Abstand zur starken Glut auf den Grillrost stellen. Zwiebeln 15-20 Min. grillieren, dabei von Zeit zu Zeit wenden. Herausnehmen, salzen, mit Aceto beträufeln.

Lässt sich vorbereiten: Zwiebeln ca. 1/2 Tag im Voraus marinieren, zugedeckt kühl stellen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 20 Min.

**Marinieren:** ca. 30 Min.

**Grillieren:** 15-20 Min.

**Pro Person:** 375 kcal / 1570 kJ; E 2 g, F 38 g, KH 8 g

#### 1.4 Honig-Bacon-Zwiebeln

12 groß. rote Zwiebeln	15 g getrocknete Apfelfringe
10 Wacholderbeeren	75 g Bacon
15 groß. halbierte oder 30 kleine Salbeiblätter	2 EL Honig
250 ml Cidre, trocken	20 g Butter
Salz	<i>Außerdem:</i>
	Alufolie

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Zwiebeln pellen und der Länge nach halbieren, dabei den Wurzelansatz flach schneiden. Den Boden einer ofenfesten Form mit Wacholderbeeren und 24 Salbeiblättern oder -hälften belegen, darauf die Zwiebeln legen, die Schnittfläche nach unten. Mit Cidre übergießen und leicht salzen. Die Form fest mit Alufolie verschließen, zwei kleine Löcher hineinpieken. Zwiebeln auf der 2. Einschubleiste von unten 30 Minuten garen. Die Folie entfernen, Zwiebeln wenden und weitere 30 Minuten offen garen.

Inzwischen die Apfelfringe sehr fein hacken. Den Bacon in 2,5 cm lange Stücke schneiden. Kurz vor Ende der Garzeit der Zwiebeln den Bacon bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne knusprig braten.

Äpfel, restlichen Salbei, Honig und Butter zum Bacon geben, salzen und alles kurz anrösten. Etwa 5 EL Cidre-Schmorfond aus der Form dazugeben, kurz erhitzen, alles auf die Zwiebeln verteilen und servieren.

**Mengenangabe:** 4-6 PORTIONEN

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten plus Garzeit im Ofen.



## 1.5 Knusprige Zwiebelringe

Es gibt einen einfachen Trick, damit Zwiebelringe so richtig schön goldbraun und knusprig werden. Zwiebelringe vor dem Braten mit Mehl bestäuben, und zwar wie folgt: in einen Plastikbeutel etwas Mehl geben, die Zwiebelringe portionenweise hineingeben, schütteln, bis sie schön gleichmäßig mit Mehl bestäubt sind. Nun bei mittlerer Hitze in genügend Bratbutter knusprig braten. Sie passen vorzüglich zum 'Räbenmus' (siehe Rezept).

## 1.6 Rotes Zwiebelgemüse

750 g rote Zwiebeln	Salz
50 g Puderzucker	Pfeffer
60 g Butterschmalz	1/8 l Rotwein
3 Zweige Rosmarin	1 TL Balsamessig
4 Lorbeerblätter	2 EL Rotweinessig

Zwiebeln in Achtel schneiden.

Puderzucker trocken erhitzen und goldbraun karamellisieren. Butterschmalz nach und nach unterrühren. Zwiebeln dazugeben und dünsten.

Rosmarin, Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, Wein und Essig hinzufügen und Zwiebeln etwa 15 Minuten schmoren. Rosmarin und Lorbeerblätter vor dem Servieren entfernen. Als Beilage zu Lamnbraten mit Rösti reichen.

**Mengenangabe:** 6 Personen

## 1.7 Rotweinzwiebeln mit Käsehaube

400 g Perlwiebeln oder kleine Schalotten	Salz
20 g Holland-Butter	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL Zucker	100 g Pikantje van Gouda
1/8 l trockener Rotwein	1/2 Bd. Petersilie
100 g gekochter Schinken ohne Fettrand, etwa 5 mm dick geschnitten	2 EL Semmelbrösel

Zwiebeln schälen und in der Butter glasig werden lassen. Zucker darüber streuen und unterrühren. Zwiebeln mit Rotwein ablöschen und zugedeckt etwa 15 Minuten schmoren, bis sie weich sind.

Schinken in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Schinken vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in feuerfeste Portionsförmchen füllen.

Käse reiben. Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. Käse, Petersilie und Semmelbrösel vermischen. Die Zwiebeln damit bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C etwa 20 Minuten überbacken, bis der Käse zu schmelzen beginnt.

Zu Rinder- oder Schweinesteaks servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 1.8 Saucenzwiebelchen

20 Saucenzwiebeln	1 Dos. gehackte Pelati (400 g)
2 EL Margarine oder Butter	einige Basilikumblätter, gehackt
1 EL Zucker	1/2 TL Salz
4 EL Rotweinessig	1 Msp. Cayennepfeffer
2 dl Bouillon	Paprika

Zwiebelchen schälen: Zwiebelchen portionenweise 1-2 Minuten in siedendes Wasser geben, kalt abspülen, Wurzelansatz wegschneiden, aus der Schale drücken.

Karamellisieren: Margarine oder Butter in der Bratpfanne schmelzen, Zucker und Zwiebelchen zugeben, hellbraun werden lassen.

Ablöschen: Mit Essig und Bouillon ablöschen, restliche Zutaten beifügen, aufkochen.

Köcheln: Hitze reduzieren, ca. 15 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit etwas eingekocht ist. Evtl. nach würzen, anrichten.

### 1.9 Saucenzwiebeln à l'orange

400 g Saucenzwiebeln	Schale, in feinen Streifen
4 EL Puderzucker	2 EL Rotwein
2 EL Margarine oder Butter	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
2-3 Orangen, Saft und dünn abgeschälte	4 EL Rahm

Vorbereiten: Wurzelenden der Saucenzwiebeln wegschneiden, in Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren, herausnehmen und noch warm aus der Schale drücken.

Zubereiten: Puderzucker in einer weiten Chromstahlpfanne auf mittlerem Feuer schmelzen, Margarine oder Butter begeben, warm werden lassen. Pfanne vom Feuer ziehen, Orangensaft und Rotwein dazugießen, aufkochen. Zwiebeln und Orangenschale begeben, würzen und auf kleinem Feuer garen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist und die Zwiebeln gar sind (ca. 15 Minuten). Rahm beifügen, sämig einkochen. Saucenzwiebeln heiß zu den Lammkoteletts servieren.

Tipps - Statt Saucenzwiebeln kleine geviertelte Zwiebeln verwenden. - Orangenschale mittels Zestenmesser in feine Streifen schneiden.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 1.10 Zwiebel-Confit

1 groß. Gemüsezwiebel oder 500 g Zwiebeln	4 EL Balsamico-Essig oder Rotwein-Essig
20 g Butter/Margarine	2 EL (ca. 40 g) Zucker
100 ml Rotwein	

Zwiebel schälen und grob würfeln. Fett erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Rotwein und Essig ablöschen und aufkochen.

Zucker zufügen und alles bei schwacher Hitze 20-30 Minuten dicklich einkochen lassen. Dabei mehrmals umrühren. Abschmecken.

Siehe Einladung zum Fondue.

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 90 kcal / 370 kJ; E 1 g, F 3 g, KH 14 g

### 1.11 Zwiebelgemüse glasiert

500 g mittelgroße Zwiebeln	1 Msp. Zimt
6 dl Rotwein	Rosmarinpulver
1/2 dl Rotweinessig	2 EL Margarine oder Butter
6 dl Gemüsebouillon	2 EL Honig
Pfeffer aus der Mühle	

Zwiebeln schälen, in Viertel schneiden, so dass diese am Ansatz noch zusammenhalten. In eine weite Pfanne geben, Rotwein und Essig zugeben, die Flüssigkeit offen auf kleinem Feuer während ca. 30 Minuten einkochen. Dazwischen die Zwiebeln nur unter Rütteln der Pfanne wenden. Bouillon dazugießen, würzen. Die Flüssigkeit nochmals auf kleinem Feuer während ca. 30 Minuten einkochen. Margarine oder Butter und Honig zugeben, schmelzen, Zwiebelviertel vorsichtig darin wenden.

Als Beilage zu Fleisch oder Fisch servieren.

### 1.12 Zwiebeln in Sahnesoße

500 g Zwiebeln	Thymian
50 g Butter	250 g süße Sahne
Salz	150 g mittelalter Goudakäse
Pfeffer	4 Scheib. Roggentoastbrot

Zwiebeln in Ringe schneiden, mit Butter in eine Auflaufform geben und zugedeckt im Mikrowellen Kombinationsgerät 10 Minuten bei 600 Watt dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und Sahne darübergießen. Käse grob reiben und über die Zwiebeln geben. Toastbrot in kleine Würfel schneiden, über die Käseschicht streuen und gratinieren. Einsetzen: Unten. Grillstufe 2. 8 bis 10 Minuten bei 600 Watt.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 1.13 Zwiebeln mit Oliven und Artischocken gefüllt

4 Zwiebeln	8 schwarze Oliven
1 dl Olivenöl	8 grüne Oliven
1 dl Essig	Salz
20 g Zucker	schwarze Pfefferkörner
8 in Öl eingelegte Artischockenherzen	

Zwiebel schälen und halbieren. Die 1 Zwiebeln in einer Pfanne mit dem Öl, Essig, Zucker, 2 dl Wasser, Salz und einigen Pfefferkörnern zehn Minuten kochen. Noch bissfest herausnehmen.

Die Zwiebeln aushöhlen und den äußeren Teil als ‚Behälter‘ verwenden. Die Artischocken, Oliven und das Innere der Zwiebeln in Stücke schneiden und zu einem Salat vermengen.

3 Die Zwiebel mit dem Salat füllen und mit dem Kochsud würzen.

**Mengenangabe:** 8 Personen

**Zubereitung:** 10 Minuten

**Garzeit:** 10 Minuten

### 1.14 Zwiebeln nach Grosis Art

1 EL Margarine oder Butter	2 EL getrockneter Majoran
150 g Speckwürfelchen	1/2 TL Salz
2 Cervelats, geschält, in Rädchen	Pfeffer
800 g Zwiebeln, längs halbiert, in Scheibchen	1 Gemüsebouillonwürfel
	Wasser, nach Bedarf

Speck und Cervelats in der warmen Margarine oder Butter anbraten. Ohne Fett herausnehmen, zur Seite stellen.

Hitze reduzieren. Die Zwiebeln in derselben Pfanne im Bratsatz andämpfen, Majoran beifügen, würzen und zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 30 Minuten dämpfen. Nach Bedarf etwas Wasser beifügen. Speck und Cervelats zugeben. Warm werden lassen.

Tipp: Nach Belieben vor dem Anrichten 4 verklopfte Eier über die Zwiebeln geben, gut mischen und nur noch warm werden lassen.

Dazu Gschwellti oder Brot servieren.

## 2 Brot, Aufstrich

### 2.1 Brot mit Zwiebeln

250 g Weizenmehl	50 g Butter oder
250 g Roggenvollkornmehl	5 EL Weizenkeimöl
125 g Weizenkeime	Salz nach Geschmack
40 g Hefe	Mehl zum Formen
1/4 l lauwarmes Wasser (reichlich)	Margarine zum Einfetten
3 Zwiebeln	Milch zum Bestreichen

Mehl und Weizenkeime in einer Schüssel mischen. In der Mitte eine Vertiefung eindrücken, die Hefe hineinbröckeln und mit dem Wasser verrühren, 15 Minuten gehen lassen. Zwiebeln schälen, fein schneiden, in einer Pfanne in heißer Butter oder Öl goldbraun rösten, abkühlen lassen, mit dem Salz in den Teig kneten. Den Teig 60 Minuten gehen lassen, dann nochmals durchkneten. Mit bemehlten Händen einen kastenbrotähnlichen Laib formen. Ein Backblech mit gefetteter Alufolie bedecken und den Laib darauf setzen, 30 Minuten gehen lassen, mit Milch bestreichen. Den Ofen auf 180° vorheizen. Das Blech auf der untersten Schiene einschieben, das Brot 80 Minuten gar und braun backen.

**Mengenangabe:** 1 Brot

### 2.2 Frühlingsaufstrich

<i>Grundzutaten</i>	Gartenkresse
100 g Butter	Sauerrahm
250 g Magerquark	<i>Gewürze</i>
1 Bd. Frühlingszwiebeln	Senf
1 TL Kapern	Kräutersalz
Schnittlauch	Pfeffer
Petersilie	Kümmel, gemahlen

Butter mit Quark glattrühren (Mixwerk). Frühlingszwiebeln und Kapern fein hacken. Gehackter Petersilie, Kresse und Schnittlauch unterziehen. Eventuell mit Sauerrahm die Konsistenz einstellen, falls die Masse zu trocken wird. Abschmecken mit den Gewürzen.

### 2.3 Käseschnitten mit Zwiebeln

8-12 Scheib. Ruch- oder Halbweißbrot	400 g geriebenen Greyerzer
Margarine	Pfeffer
2-3 Zwiebeln, in Ringe geschnitten	Paprika
8-12 Scheib. Greyerzer Käse oder etwa	Muskat

Die Brotscheiben mit Margarine bestreichen. Wenig Margarine schmelzen, die Zwiebelringe hellbraun werden lassen und auf die Brotscheiben verteilen. Die Käsescheiben oder den geriebenen Käse daraufgeben, Gewürze darüberstreuen.

Backen: Etwa 15 Minuten bei guter Hitze (220°) in der Mitte des vorgeheizten Ofens.

Varianten : - Spargeln auf das Brot, Raclettekäsescheiben darüberlegen - sehr weiche Aprikosen (eventuell aus der Dose) auf den Käse legen - Cervelas schiebeln, auf oder unter den Käse legen - Tomatenscheiben auf den Käse legen, eventuell mit Oregano würzen

## 2.4 Kellerpatsch

Essiggurken	Mayonaise
Zwiebeln	

Gurken und Zwiebel fein hacken und mit Mayonaise anrühren

## 2.5 Pikantje-Zwiebel-Aufstrich

100 g Pikantje van Gouda	3 EL Schmand oder Joghurt
150 g Kernhem	1 Knoblauchzehe
1 klein. rote Zwiebel	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Delikatess-Mayonnaise	gemahlener Kümmel

Pikantje van Gouda grob raffeln, Kernhem in ganz feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und auch fein würfeln.

Mayonnaise und Schmand verrühren. Geschälten Knoblauch darüber durchpressen. Käse und Zwiebel zufügen und alles mit einer Gabel durchmengen. Mit Pfeffer und Kümmel pikant würzen und in Servierschalen anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 2.6 Speck- oder Zwiebelbrötchen

1 Rezept Roggenbrot	250 g Zwiebeln
100 g durchwachsener Speck oder	2 EL Butter

Den Teig wie für das Roggenbrot zubereiten. Den Speck fein würfeln und knusprig ausbraten. Oder die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in der Butter weich dünsten. Abkühlen lassen und unter den Teig kneten.

Kleine Brötchen daraus formen. Auf ein gebuttertes Blech legen und zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 25-30 Minuten backen.

## 2.7 Wurstaufstrich

250 g Butter	1 Zwiebel
250 g Magerquark	Kapern
8 Essiggurken	Knoblauch
8 Peperoni	Petersilie
300 g Lyoner oder Fleischwurst	Senf
300 g Schinkenwurst	Salz, Pfeffer
2 Paprika, grün	

Butter und Quark glattrühren. Fein gehackte Peperoni, Wurst, Paprika und Zwiebel untermengen. Nach Geschmack mit Knoblauch und Senf würzen und gehackte Petersilie untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 2.8 Zwiebel-Herzen mit Edamer-Emmentaler

<i>für den Brotteig</i>	15 g Salz
300 ml Wasser	300 g gewürfelte frische Zwiebeln
500 g Weizenmehl, Type 550	100 g Butter
10 g Kümmel	100 g Sauerteig
20 g Hefe	150 g Emmentaler, geraspelt

Vorbereitung: Zwiebelwürfel und Butter in die Pfanne geben und goldbraun anrösten. Bitte beiseite stellen und auskühlen lassen.

Zubereitung: Wasser und Hefe als erstes in die Knetschüssel geben, dann das Mehl, Salz und Sauerteig obenauf. Alles kurz, also etwa zwei Minuten, ankneten und die braun gebratenen Zwiebeln samt Butter dazugeben. Den Teig noch einmal zwei Minuten gut verkneten, um ihn danach vier Minuten im Schnellgang auszukneten. Zum Schluss den geraspelten Emmentaler und den Kümmel unter den Teig streuen und auf langsamer Stufe miteinander vermengen, so dass der Käse nicht verschmiert. Den fertigen Teig auf die gemehlte Arbeitsplatte geben und in der Reifezeit von 30 Minuten bitte immer wieder rundwirken oder zusammenfalten. Nun den Teig auf etwa 100 Gramm schwere Stücke aufteilen und zu kleinen runden Brötchen formen. Die Brötchen etwas andrücken und mit einem Messer bis zur Hälfte einschneiden. Den unteren, also noch runden Teil, etwas spitz formen, so dass die Form eines Herzen entsteht. Die Herzen mit etwas Wasser bestreichen

und in etwa 100 Gramm Paniermehl wälzen. Wer möchte, kann auch unter das Paniermehl etwas Emmentaler, also etwa 50 Gramm, mischen. Das gibt eine besonders leckere Kruste! Die Herzen 20 Minuten angehen lassen und bei 210 Grad 20 bis 25 Minuten goldbraun backen.

## 2.9 Zwiebel-Speck-Brot

250 g Weizenmehl	1 Prise Nelkenpulver
1 Prise Salz	150 g durchwachsener Speck
1/4 l Milch	150 g Zwiebeln
20 g zerlassene Butter	1 Prise Curry
50 g Zucker	fetter Speck zum Belegen
1 Pkg. Backpulver	

Speck und Zwiebeln in sehr kleine Würfel schneiden. Zusammen mit den übrigen Zutaten zu einem schwer fließenden Teig rühren. Kastenform ausfetten, zu 2/3 mit Teig füllen. Hauchdünne Streifen von fettem Speck dekorativ auf der Oberfläche verteilen. Bei 180 Grad 60 bis 70 Minuten backen.

## 2.10 Zwiebel-Toast

8 Scheib. Modelbrot, getoastet	Halbrahm
100 g Rohessspeck, in feine Streifchen geschnitten	1 TL Kümmel, nach Belieben
1 TL Margarine	Salz
5 Zwiebeln, in Streifen geschnitten	Pfeffer
1 EL Mehl	200 g Käse in Scheiben (z. B. Mozzarella, Raclette, Rahmtilsiter)
2 EL Joghurt nature oder saurer	Paprika

Den Speck in der heißen Margarine leicht anbraten, Hitze reduzieren, die Zwiebeln beifügen und zugedeckt langsam weichdämpfen, ohne dass sie braun werden. Mehl drüberstreuen, kurz mitdämpfen, Masse leicht auskühlen lassen. Joghurt und Kümmel druntermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf die getoasteten Brotscheiben verteilen, glattstreichen. Mit den Käsescheiben belegen, im heißen Ofen überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Paprika bestreuen und mit Zwiebelringen garnieren. Backen: ca. 10 Minuten im auf 250 Grad vorgeheizten Ofen, Blech über der Mitte einschieben.

## 2.11 Zwiebel-Weißweinbrot mit Schinkenwürfeln



*Vorbereitung:*

250 g frische oder tiefgefrorene Zwiebelringe  
 150 g geräucherte Schinkenwürfel  
 200 ml Weißwein  
 1 EL Butterschmalz (je nach Pfanne auch ggf. mehr)

*Brotteig:*

400 g Weizenmehl, Type 550  
 100 g Roggenmehl, Type 1150  
 25 g Hefe  
 10 g Salz  
 50 g Sauerteig  
 150 ml Weißwein  
 150 ml Wasser

*Vorbereitung:* Die Zwiebelringe in Butterschmalz gut anbraten. Schinkenwürfel dazugeben und ebenfalls gut anbraten. Nun mit Weißwein ablöschen und bei kleiner Hitze köcheln, damit sich die Flüssigkeit reduziert. Das Ganze eine Nacht im Kühlschrank gut durchziehen lassen.

*Brotteig:* Wasser, Wein, Hefe und Sauerteig in die Knetschüssel geben, kurz umrühren. Nun Weizen- und Roggenmehl dazugeben, das Salz erst zum Schluss oben aufgeben. Alles etwa vier Minuten langsam verkneten, zum Schluss im Schnellgang vier Minuten auskneten. Den fertigen Teig auf die gemehlte Tischplatte geben und zu einem länglichen Teigstück formen. Nach einer Reifezeit von etwa 20 bis 30 Minuten das Teigstück etwas flach drücken und mit dem Rollholz etwa 50 Zentimeter lang und etwa 36 Zentimeter breit ausrollen. Nun die durchgezogene Zwiebelmasse auf zwei Drittel des Teigstückes aufstreichen, also auf die Breite von 36 Zentimetern nur etwa 24 Zentimeter bestreichen, so dass ein Streifen von etwa 12 Zentimeter frei bleibt.

*Tipp:* Falls die Zwiebelmasse zu fest ist, etwas Weißwein und einen kleinen Schuss süße Sahne dazugeben, so dass alles gut streichfähig ist.

Nun das 'freie', nicht mit Zwiebelmasse bestrichene Drittel bis zur Hälfte der 24 Zentimeter einschlagen und dann noch einmal auf die restlichen zwölf Zentimeter umschlagen. So entsteht ein dreilagiges, ungefähr 50 Zentimeter langes Teigstück. Dieses halbieren, so dass zwei ca. 25 Zentimeter lange Stücke vorliegen. Diese Stücke werden längs halbiert, so dass pro Teigstück zwei Stränge entstehen, die rechts und links übereinander zu einem Zopf geschlagen werden. Die beiden Zwiebelzöpfe gut mit Mehl abstauben und auf ein gebuttertes Backblech oder Backpapier geben. Nach etwa 30 Minuten Reifezeit dann bei 230 Grad etwa 35 bis 40 Minuten knusprig ausbacken.

Weil die gefüllten Teigstücke durchgeschnitten und geflochten werden, wird die Zwiebelmasse an den Schnittstellen beim Backen knusprig braun und gibt dem Zwiebelbrot eine ganz besondere Note.

**2.12 Zwiebelbrot**

4 mittelgroße Zwiebeln (etwa 400 g)  
 8 EL Sonnenblumenöl  
 100 g Weizenvollkornmehl  
 100 g Roggenmehl (Type 997)

500 g Weizenmehl (Type 550 oder 405)  
 0.5 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
 1 Würfel Hefe (42 g)  
 1 TL Zucker

0.5 l Wasser lauwarmes  
 1 EL Salz  
 Butter Für das Backblech:

*Zum Formen:*  
 2 EL Roggenmehl oder Kümmelsamen

1. Die Zwiebeln schälen und würfeln. In dem Öl goldbraun braten. Etwas abkühlen lassen.
2. Die Mehle mit dem Pfeffer in einer großen Rührschüssel mischen. Die Hefe an eine Seite am Schüsselrand bröckeln, den Zucker über die Hefe streuen. Das Wasser dazugießen und mit der Hefe, dem Zucker und etwas von der Mehlmischung zu einem dünnen Brei verrühren. Die Schüssel zugedeckt etwa 15 Minuten an einen warmen Ort stellen.
3. Das restliche Mehl und die gebratenen Zwiebel mit dem Bratfett und dem Salz mit den Knethaken des Handrührgerätes oder einer Küchenmaschine unter den Vorteig kneten. Den Teig mit einem Tuch zudecken und etwa 20 Minuten ruhen lassen. Das Blech fetten.
4. Den Teig noch einmal gründlich kneten, bis er geschmeidig ist. Das Mehl oder den Kümmel auf eine Arbeitsfläche geben, den Teig als Kloß daraufgeben, darin wälzen und zu einer Kugel formen. Die Teigkugel auf das Blech legen und den Teig von der Mitte aus zu einem Kreis von etwa 25 cm Durchmesser flachdrücken. Den Teig mit einem Küchentuch zudecken und etwa 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen um etwa ein Drittel vergrößert hat.
5. Den Boden und die Seitenwände des kalten Backofens mit Wasser besprühen oder mit einem gut feuchten Tuch kurz abreiben. Das Brot im Backofen (unten) bei 230 ° in etwa 1 Stunde knusprig backen. Noch etwa 15 Minuten im ausgeschalteten Ofen stehenlassen.
6. Dann herausnehmen, auf ein Kuchengitter legen und von allen Seiten mit kaltem Wasser besprühen oder bestreichen.

**Mengenangabe:** 1 Backblech (1 Brot von etwa 1 kg):

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

**Ruhezeit** 60 Minuten

**Backzeit** 75 Minuten

430 kJ

### 2.13 Zwiebelburger

1 Grillschale	100 g geriebener Gouda
Salz, Pfeffer	200 g Quark (20%)
Zitronensaft	20 g Kürbiskerne
1 TL Kurkuma	2 Zucchini á150 g
8 EL Rapsöl	1-2 Gemüsezwiebeln
1/2 Bd. Schnittlauch	4 Laugenbrötchen

Die Zucchini mit einem Sparschäler schälen. Schale mit Kürbiskernen und Quark pürieren. (Restliche Zucchini anderweitig verwenden). Den Gouda unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Kühl stellen. Rapsöl mit Kurkuma verrühren. Zwiebeln pellen. Aus der Mitte jeweils 2 dicke Scheiben (ca.6mm) schneiden (Rest anderweitig verwenden).

Zwiebelscheiben mit Rapsöl einpinseln, salzen und pfeffern. In einer Grillschale auf dem heißen Grill ca. 5 min garen, dann vorsichtig mit einem breiten Pfannenwender wenden, weitere 10 min garen, wieder mit etwas Rapsöl bestreichen. In der Zwischenzeit die Brötchen waagrecht aufschneiden und alle Hälften mit der Quarkcreme bestreichen. Grillschale vom Grill heben, etwas abkühlen lassen und ggf. verrutschte Ringe wieder ineinander schieben. Zwiebelscheiben vorsichtig mit dem Pfannenwender auf die unteren Brötchenhälften legen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen, Deckel auflegen und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

550 kcal / 3200 kJ



### 3 Eierspeisen

#### 3.1 Eier-Zwiebel-Topf

4 EL Margarine oder Butter	1 EL Mehl
4 Zwiebeln (ca. 400 g), in Scheiben	2 dl Gemüsebouillon
1/2 TL Salz	4 dl Milch
Pfeffer aus der Mühle	4 EL milder Senf
Paprika	8 Eier, hartgekocht, geschält, in Scheiben
1 EL Curry	

Die Zwiebeln in der warmen Margarine oder Butter während ca. 10 Minuten auf kleinem Feuer zugedeckt weichdämpfen. Würzen. Mehl darüberstreuen, gut mischen und mit Bouillon und Milch ablöschen. Unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 25 Minuten köcheln. Zuletzt den Senf zugeben, gut mit der Sauce verrühren und die Eierscheiben sorgfältig daruntermischen, nur kurz aufkochen, anrichten. Dazu Reis, Gschwellti oder Salzkartoffeln servieren.

#### 3.2 Frittata di cipolle - Zwiebelomelette

1 kg weiße Zwiebeln	Olivenöl
3 Eier	Salz
Semmelbrösel	

Die Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. In eine Pfanne geben und mit einem halben Glas Olivenöl auf kleiner Flamme anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Von der Feuerstelle nehmen, in eine Schüssel geben, abkühlen lassen und die Eier hinzufügen. Gut vermischen und mit Semmelbrösel verdicken. Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemisch hineingeben.

Auf kleiner Flamme köcheln lassen und die Pfanne ab und zu schütteln, so dass die Frittata nicht anbrennt. Nach 10 Minuten umdrehen und wenn nötig ein wenig Öl zugeben. Weiterköcheln lassen und das Bewegen der Pfanne nicht vergessen, bis das Omelett auf beiden Seiten knusprig braun ist. Auf einem großen Teller kalt servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

#### 3.3 Wachteleier Mit Zwiebelconfit

4 Wachteleier	100 ml Portwein rot
2 Zwiebeln	1/8 l Rotwein
1 EL Zucker	Kresse
1 EL alter Balsamico	4 Radieschen

Wachteleier 3 Minuten kochen. Unter kaltem Wasser abschrecken. Dann schälen. Dafür die Eier erst rollen, damit die Schale bricht. Dann die Schale zusammen mit der festen Haut unter der Schale abzapfen.

Die Zwiebeln fein schneiden. In Olivenöl andünsten und zuckern. Mit etwas altem Balsamico, Portwein und Rotwein ablöschen, sirupartig einkochen lassen.

Anrichten: Zwiebelconfit in eine Minischale geben. Das Wachtelei in die Mitte betten. Einige Tropfen alten Balsamico über das Ei träufeln. Mit Kresse und Radieschen garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 3.4 WACHTELEIER MIT ZWIEBELCONFIT

4 Wachteleier	100 ml Portwein rot
2 Zwiebeln	1/8 l Rotwein
1 EL Zucker	Kresse
1 EL alter Balsamico	4 Radieschen

Wachteleier 3 Minuten kochen. Unter kaltem Wasser abschrecken. Dann schälen. Dafür die Eier erst rollen, damit die Schale bricht. Dann die Schale zusammen mit der festen Haut unter der Schale abzapfen. Die Zwiebeln fein schneiden. In Olivenöl andünsten und zuckern. Mit etwas altem Balsamico, Portwein und Rotwein ablöschen, sirupartig einkochen lassen.

Anrichten: Zwiebelconfit in eine Minischale geben. Das Wachtelei in die Mitte betten. Einige Tropfen alten Balsamico über das Ei träufeln. Mit Kresse und Radieschen garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 4 Eingemachtes, Eingelegtes

### 4.1 Birnen-Zwiebel-Chutney

1.5 kg Birnen	4 TL gem. Koriander
500 g Zwiebeln	4 TL gem. Pfeffer
4 Knoblauchzehen	2 TL Cayennepfeffer
250 g Backpflaumen	2 TL ger. Ingwer
250 Weißweinessig	4 TL Salz
200 ml Zitronensaft	500 g Gelierzucker 2:1

Birnen waschen, entkernen, würfeln. Zwiebeln, Knoblauchzehen abziehen, hacken. Backpflaumen ohne Stein würfeln. Alles mit Weißweinessig, Zitronensaft, Koriander, Pfeffer, Cayennepfeffer und Ingwer sowie Salz bei schwacher Hitze ca. 40 Min. köcheln lassen. Etwas abkühlen. Unter Rühren Gelierzucker zufügen und ca. 4 Min. sprudelnd kochen lassen. In heiß ausgespülte Gläser füllen und fest verschließen.

**Mengenangabe:** 14 Gläser à 250 ml

### 4.2 Eingelegte Zwiebeln

250 g Schalotten	2 Lorbeerblätter
250 g möglichst kleine weiße und rote Zwiebeln	2 TL Senfkörner
1 klein. Knoblauchzehe	2 TL Salz
10 Lauchzwiebeln	2 EL Zucker
400 ml trockener Weißwein	<i>AUSSERDEM</i>
200 ml Sherry-Essig	4 Schraubgläser (Inhalt: à 250 ml)

Schalotten, Zwiebeln und Knoblauch abziehen, größere Zwiebeln samt Strunk halbieren. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln waschen, vom dunklen Grün befreien und in 6 cm lange Stücke schneiden. Reste anderweitig verwenden (z.B. für Brühe).

Wein, Essig und 400 ml Wasser mit Knoblauch, Lorbeer, Senfkörnern, Salz und Zucker aufkochen. Schalotten, Zwiebeln und Lauchzwiebeln dazugeben und 15 Minuten sanft köcheln lassen.

Zwiebeln aus dem Sud nehmen, auf Schraubgläser verteilen. Sud aufkochen und über die Zwiebeln gießen. Gläser sofort gut verschließen und abkühlen lassen, dann Zwiebeln mindestens 2 Tage durchziehen lassen.

Mit Ciabatta-Brot servieren.

**Mengenangabe:** 4-6 Portionen

### 4.3 Essig-Zwiebelchen

500 g Saucenzwiebelchen oder Schalotten, geschält	1 TL grüne, eingelegte Pfefferkörner einige Senfkörner
(Frühlings- oder Silberzwiebeln eignen sich ebenfalls)	1/2 l Rotweinessig, ca. 1 dl Wasser
3 Nelken	1 TL Salz
2 Lorbeerblätter	1 Prise Zucker

Zwiebelchen in siedenden Salzwasser 2 Minuten blanchieren, gut abtropfen und erkalten lassen, mit den Gewürzen in ein Glas füllen. Rotweinessig, Wasser, Salz und Zucker aufkochen, über die Zwiebelchen gießen, Glas verschließen. Im Wasserbad 30 Minuten ziehen lassen.

### 4.4 Gewürz-Schalotten

500 g Schalotten (alternativ Perlzwiebeln)	2 Zimtstangen
4 Knoblauchzehen	2 TL Wacholderbeeren
600 ml weißer Balsamico-Essig	1 rote Pfefferschote
Salz	<i>Außerdem:</i>
Zucker	Gläser mit Schraubverschluss
4 Lorbeerblätter	

Zwiebeln und Knoblauch schälen, Knoblauchzehen halbieren. Essig mit 1/2 TL Salz und 1 EL Zucker verrühren. Gewürze, Zwiebeln, Knoblauch und die geviertelte Pfefferschote zugeben, aufkochen und 5 Min. bei milder Hitze kochen lassen. Die Zwiebeln mit dem Gewürzsud sofort in vorbereitete Gläser füllen. Gläser verschließen und 5 Min. auf den Deckel stellen. Bis zum Verzehr einige Tage ziehen lassen. Verschlossen und gekühlt halten sich die Zwiebeln ca. 5-6 Monate.

**Mengenangabe:** 2 Gläser (à 600 ml)

### 4.5 In Rapshonig und Rapsöl eingelegte Zwiebeln

Pfeffer aus der Mühle	1 Bd. Oregano
1 Glas Weißwein	250 ml Rapsöl
3 EL Rapshonig	1 kg Schalotten
1 Bd. Majoran	



Schalotten schälen. 2 EL Rapsöl erhitzen und Schalotten von allen Seiten goldgelb andünsten. Honig zufügen, 2 Minuten schmoren lassen. Inzwischen Oregano- und Majoranblätter von den Stielen zupfen, vorsichtig waschen, mit einem Küchentuch trocknen und zu den Schalotten geben. Mit Pfeffer abschmecken. Schalotten erkalten lassen, in ein Glas füllen und mit Rapsöl auffüllen. Dazu passt luftgetrockneter Schinken, kalter Braten und Baguette.

Tipp: Die Schalotten an einem dunklen, kühlen Ort aufheben. So halten sie sich 3 Wochen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 45

#### 4.6 Süß-scharfes Zwiebel-Chutney

200 g rote Zwiebeln (geputzt gewogen)	1/4 TL Paprika edelsüß
1 Knoblauchzehe	50 g süße Orangenmarmelade
1 rote Chilischote	100 ml Wasser
1 Stück frischer Ingwer, ca. haselnussgroß	100 ml Apfelessig
1 EL Rapsöl	1/2 TL Jodsalz
1/2 EL Currypulver (mild)	

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, putzen, entkernen und fein hacken. Den Ingwer dünn schälen und fein reiben oder hacken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch, die Chilischote und den Ingwer ca. 5 Minuten dünsten. Das Currypulver und Paprika edelsüß zufügen und gut unterrühren. Die Orangenmarmelade zufügen. Das Wasser und den Essig angießen. Alles kurz aufkochen lassen und zugedeckt ca. 25 Minuten garen. Mit Jodsalz würzen und abkühlen lassen. Lauwarm oder kalt zu gebratenem oder gegrilltem Fleisch servieren.

Tipp: Das Chutney hält sich in einem verschlossenen Gefäß im Kühlschrank für ca. drei Tage frisch.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**pro Portion:** 75 kcal; E 0 g, F 0 g, KH 0 g

#### 4.7 Zwiebel-Apfel-Chutney

20 g Senfkörner	200 ml Weißweinessig
125 g Sultaninen	3 Peperoni
10 g Salz	300 g Zwiebeln
200 g brauner Zucker	750 g Äpfel (Boskoop)

Äpfel schälen, vom Kernhaus befreien und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Peperoni vierteln und die Kerne entfernen. Alle Zutaten in einen Topf geben, mit den restlichen Zutaten vermischen und ca. 30 Minuten stehen lassen. Zugedeckt 25-35 Minuten unter öfterem Rühren kochen lassen. Äpfel und Zwiebel sollten gar sein, aber nicht völlig zerfallen. Heiß in Twist-Off-Gläser füllen und sofort verschließen. Kühl und dunkel aufbewahren, hält sich mehrere Monate.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

#### 4.8 Zwiebel-Feigen-Chutney

500 g rote Zwiebeln	400 ml Apfelsaft
125 g getrocknete Feigen	200 g Zucker
50 g frische Ingwerwurzel	1 EL Senfkörner
1 Bio-Orange	1 EL schwarze Pfefferkörner
5 EL Balsam-Essig	etwas Salz
100 ml Rotweinessig	1 Zweig Rosmarin

Zwiebeln und Feigen achteln. Ingwerwurzel schälen und sehr fein würfeln. Vs der Orangenschale hauchdünn abschneiden und fein würfeln. Saft auspressen.

Mit Ausnahme des Rosmarin alles mit den übrigen Zutaten in einem Topf mischen. Bei milder Hitze offen etwa 90 Minuten sirupartig einkochen. Nach etwa 80 Minuten Rosmarin in 3 Teile schneiden und dazugeben. Das Chutney während der letzten 10 Minuten öfter umrühren.

Das heiße Chutney in saubere Twist-off-Gläser füllen und schließen. Angebrochen ist das Chutney ca. 6 - 8 Wochen haltbar.

TIPP: Passt zu Pastete oder Terrine.

**Mengenangabe:** 700 G

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten plus Kochzeit

#### 4.9 Zwiebel-Paprika-Relish

125 ml Rotweinessig	7 EL Sonnenblumenöl
1 Msp. Nelkenpulver	1 Chilischote
1 TL Paprikapulver edelsüß	3 Knoblauchzehen
1 TL gemahlener Pfeffer	je 150 g gelbe, rote, grüne Paprikaschoten
2 TL Salz	1000 g Zwiebeln
250 g brauner Zucker	

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Paprikaschoten und Chilischote vom Stiel und von den Kernen befreien, in kleine Stücke schneiden und die Knoblauchzehen fein

hacken. Alles in einem Topf in Öl andünsten, Zucker, Gewürze und Essig dazugeben und ca. 40-50 Minuten weiterdünsten bis es weich ist. Das Relish im Mixer pürieren, heiß in Twist-Off-Gläser füllen und sofort verschließen. Für Grillabende und Fondue.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 80

111 kcal / 464 kJ

#### 4.10 **Zwiebel-Pickles**

2 TL Senfkörner

1.2 l Wasser

2 Zimtstangen

100 g Salz

750 ml Weißweinessig

1 kg Zwiebeln

Die Zwiebeln schälen, den Wurzelansatz jedoch nicht entfernen (damit sie nicht auseinander fallen), vorsichtig vierteln und in eine Schüssel geben. Das Salz im Wasser auflösen, die Zwiebeln mit der Lake übergießen und zugedeckt 24 Stunden ruhen lassen, ab und zu umrühren. Die Zwiebeln in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, auf Küchentrepp abtropfen lassen. Die Zwiebeln in Twist-Off-Gläser (nicht zu voll) schichten, Stücke von Zimtstangen darauf legen und Senfkörner darüber streuen. Mit Essig aufgießen, die Zwiebeln müssen mit dem Essig bedeckt sein. Die Gläser verschließen und 4 Wochen an einem dunklen und kühlen Ort aufbewahren. Passen zu kaltem Fleisch.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

28 kcal / 117 kJ

#### 4.11 **Zwiebelchutney**

500 g Zwiebeln

40 ml Grenadinesirup

100 g Butter

75 g Puderzucker

100 ml Sherryessig

Salz

150 ml Rotweinessig

Pfeffer

Zwiebeln in Ringe schneiden. Butter erhitzen, Zwiebeln 5 bis 7 Minuten darin andünsten. Essig und Sirup dazugießen, Puderzucker einrühren, aufkochen und 30 bis 35 Minuten fortkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chutney kochendheiß randvoll in Twist-off-Gläser füllen und diese sofort verschließen. Das Chutney ist einige Wochen im Kühlschrank haltbar.

Als Beilage zu Kurzgebratenem servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 5 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

### 5.1 Äpfel im Zwiebelbett

400 g Zwiebeln, halbiert, in 3 mm dicken Scheiben	1/2 Becher saurer Halbrahm (ca. 90g)
Paprika	50 g geriebener Käse, z.B. Greyerzer, Sbrinz
1/4 TL Salz	1 klein. Ei, verklopft
4 Äpfel geschält, quer, halbiert, Kerngehäuse, entfernt	Paprika
	Pfeffer
<i>Füllung</i>	1 1/2 dl Gemüsebouillon, evtl. mehr

Die Zwiebeln in eine gefettete Gratinform verteilen, mit Paprika und Salz würzen.

Die Äpfel mit der Wölbung nach unten in das Zwiebelbett setzen.

Für die Füllung alle Zutaten mischen, in die Ausgehöhlten Äpfel verteilen. Die Bouillon über die Zwiebeln gießen.

Backen: ca. 30 Minuten zugedeckt auf der mittleren Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Dann noch 10 Minuten abgedeckt überbacken.

Gesamtbackzeit: ca. 40 Minuten.

Dazu Gschwellti, Toast oder Polenta servieren.

Tipp: Anstelle der üblichen Zwiebeln eine Zwiebel (spanische Gemüsezwiebel verwenden).

### 5.2 Birnen-Zwiebeltopf

8 -12 Dörrbirnen *	wein
3 dl Gemüsebouillon	1/2 TL Salz
1 EL Margarine oder Butter	1/2 TL Streuwürze
6 groß. Zwiebeln (ca. 600g), in Vierteln	1 TL Paprika
4 mittl. Kartoffeln, geschält, in Vierteln	50 g Reibkäse, z.B. Greyerzer
1/2 dl Apfelwein, ohne Alkohol oder Weiß-	

Die Birnen in der Bouillon über Nacht einweichen.

Die Zwiebeln in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, Kartoffeln beifügen, kurz mitdämpfen. Birnen mit der Einweichflüssigkeit und Apfelwein oder Wein zugeben und würzen. Zugedeckt auf mittlerem Feuer ca. 15 Minuten knapp weich kochen.

Den Käse drüberstreuen und noch 5 Minuten zugedeckt köcheln, bis der Käse geschmolzen ist.

Tipp: Anstelle der Zwiebeln eine Zwiebel von ca. 600 g verwenden.

Werden Kochspeckbirnen verwendet, müssen diese nicht über Nacht eingelegt werden.

### 5.3 Hähnchen-Gratin in Zwiebelsahne

1 kg kleine Kartoffeln	Hähnchen'
1 Dos. (425 ml) Tomaten	(für 250 ml Sahne)
750 g Hähnchenfilet	1 Knoblauchzehe
1 EL Öl	Fett für die Form
Salz, Pfeffer	125 g Mozzarella-Käse
200 g Schlagsahne	evtl. Petersilie oder Basilikum zum Garnieren
1/ s 1 Hühnerbrühe (Instant)	ren
1 Beutel Zubereitung für 'Zwiebel-Sahne-	

Kartoffeln waschen, in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Tomaten abtropfen lassen. Fruchtfleisch klein schneiden.

Filets waschen, trockentupfen und würfeln. Im heißen Öl rundherum ca. 5 Minuten braten. Würzen. Sahne, Brühe und Beutelinhalt verrühren. Über das Fleisch gießen, Tomaten unterheben.

Kartoffeln abschrecken und die Schale abziehen. Kartoffeln etwas abkühlen lassen. Knoblauch schälen, halbieren. Auflaufform mit Knoblauch ausreiben, dann fetten.

Mozzarella abtropfen lassen. Kartoffeln in Scheiben schneiden und schuppenförmig an den Formrand legen. Filets und Soße in die Mitte füllen. Mozzarella in Scheiben schneiden, darauf legen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200°C / Umluft: 175°C / Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen. Evtl. mit Kräutern bestreuen. Getränk: kühler Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std.

**Pro Portion ca.:** 760 kcal / 3190 kJ; E 60 g, F 37 g, KH 41 g

### 5.4 Janssons Versuchung

1 kg rohe Kartoffeln	Semmelbrösel
2 EL Butter oder Margarine	Butterflöckchen
2 Dos. Sardellenfilets (etwa 25 Stück)	1/8 l Rahm
2 EL Öl	1/8 l Milch
500 g Zwiebeln in Scheiben	etwas Muskat
Pfeffer	1 EL geriebener Käse

Die geschälten Kartoffeln in streichholzlange dünne Stäbchen schneiden, in Wasser legen, damit sie nicht braun werden Feuerfeste Form ausfetten, eine Lage der abgetropften Kartoffeln daraufgeben. Kreuzweise mit Sardellen belegen. Öl heiß werden lassen. die in dünne

Ringe gehobelten Zwiebeln darin weich, aber nicht braun werden lassen. Lage Zwiebeln in den Topf, jede Lage pfeffern. Topf füllen, oberste Lage Kartoffeln. Mit Semmelbrösel bestreuen, mit Butterflocken besetzen Rahm, Milch, Muskat verquirlen. warm werden lassen, Käse dann verrühren Von der Seite angießen Auflauf bei 200 Grad 45 Minuten backen. Wenn die Kartoffeln gar sind (mit dem Messer versuchsweise anschneiden), heiß servieren. Schmeckt nach viel mehr!

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 5.5 Kartoffel-Zwiebel-Auflauf

200 g Möhren	1 EL geh. Liebstöckel
3 Zwiebeln	Salz
30 g Butter	Pfeffer
1 EL Mehl	750 g gekochte Kartoffeln
250 ml Milch	250 g Sauerrahm
1 TL gekörnte Brühe	80 g ger. Bergkäse

Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und hacken. Butter erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Mehl aufstäuben, mit anbraten. Milch unter Rühren angießen, aufkochen. Möhren zugeben, 10 Min. köcheln lassen. Mit Brühe, Liebstöckel, Salz sowie Pfeffer würzen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden. Abwechselnd mit Zwiebel-Möhren-Masse (ohne Soße) in eine Gratinform geben, als oberste Schicht Kartoffeln auflegen. Soße der Zwiebelmasse darübergießen, Sauerrahm aufstreichen und den Käse darüberstreuen. Ca. 20 Min. im vorgeheizten Ofen garen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garen:** ca. 30 Min.

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**pro Person: ca.:** 380 kcal; E 15 g, F 31 g, KH 40 g

### 5.6 Tiroler Zwiebeltopf

2 mittelgroße Stangen Porree	2-3 EL Öl
2 Bd. Lauchzwiebeln	2 EL Perlzwiebeln (a. d. Glas)
2 rote und	1/4 l helles Bier
2 weiße Zwiebeln	1 TL getrockneter Majoran
1-2 Knoblauchzehen	2 TL Gemüsebrühe (Instant)
400 g mehlig koch. Kartoffeln	Salz, schwarzer Pfeffer
1 rote Chilischote	1/2 Bd. Petersilie
200 g geräucherter, durchwachsener Speck	

Porree und Lauchzwiebeln putzen, waschen. Porree in dicke Ringe, Lauchzwiebeln in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln vierteln oder sechsteln, Knoblauch hacken. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Chili putzen, waschen, entkernen und fein hacken. Speck in Scheiben schneiden. Im heißen Öl knusprig auslassen und herausnehmen. Knoblauch im Bratfett andünsten. Kartoffeln, Zwiebeln und Perlzwiebeln kurz mitdünsten. Bier, Lauchzwiebeln, Porree, Chili und Majoran zufügen. 1/2 l Wasser angießen und Brühe einrühren. Speck zufügen. Alles aufkochen und zugedeckt 10-12 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, hacken und darüber streuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 380 kcal / 1590 kJ; E 12 g, F 24 g, KH 25 g

### 5.7 Toad in the hole

300 ml Milch	4 Zweige Rosmarin
120 g Mehl	2 groß. rote Zwiebeln, geschält und in Streifen geschnitten
3 Eier	2 Knoblauchzehen, geschält
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle	2 EL Butter
Rapsöl zum Braten	Balsamico-Essig und Geflügelbrühe
8 grobe Bratwürste	

Für den Teig Milch, Mehl und die Eier mit einer Prise Salz und weißem Pfeffer mixen und zum Quellen beiseite stellen. Reichlich Rapsöl in eine Pfanne geben und die Bratwürste gut bräunen. In der Zwischenzeit eine feuerfeste Form im Ofen bei 230-250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Rosmarin zu den Bratwürsten geben, alles in die vorgeheizte Form geben und mit dem Teig begießen. In mindestens 20 Minuten den Auflauf goldbraun backen, ohne die Ofentür zu öffnen. Die Zwiebeln und zwei Knoblauchzehen schälen und in feine Stücke schneiden. Die Butter in einer flachen Pfanne auslassen, die Zwiebeln und die Knoblauchzehen goldgelb anschwitzen, mit Balsamico und Salz abschmecken, etwas Geflügelbrühe angießen und die Zwiebeln in 30-40 Minuten weichkochen. Zum Auflauf als Zwiebelkompott servieren. Tipp: Es ist wichtig, die Ofentür zwischendurch nicht zu öffnen, da der Auflauf sonst schnell zusammenfällt. Servieren Sie dieses Gericht mit einem Feldsalat mit Kartoffel-Speckdressing.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

### 5.8 Zwiebel-Dinkel-Gratin



2 EL Margarine oder Butter	entkernt, in Streifen
5 Zwiebeln, in Ringen	1 EL Curry
1 Päckli getrocknete Steinpilze (20g), eingeweicht, abgetropft, evtl. zerkleinert	200 g Dinkelkörner
2 Rüeblen, in Würfelchen	5 dl Gemüsebouillon, ca.
1 gelbe Peperoni, halbiert,	1 saurer Halbrahm (180 g)
	1 Bd. Schnittlauch, geschnitten
	100 g Tilsiter, in Scheiben

Zwiebeln in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, Steinpilze, Rüeblen und Peperoni zugeben, mitdämpfen. Curry und Dinkelkörner beifügen, kurz mitdämpfen. Mit Bouillon ablöschen und auf kleinem Feuer zugedeckt ca. 40 Minuten köcheln.

Sauren Halbrahm und Schnittlauch druntermischen, in eine gefettete Gratinform füllen. Mit den Tilsiterscheiben belegen.

Gratinieren: 15-20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Als Beilage eignet sich dazu Blattsalat, z.B. Nüsslisalat, Cicorino rosso.

### 5.9 Zwiebel-Paprika-Eintopf

Feines Rapsöl zum Braten	2 rote,
Salz, Pfeffer	2 grüne und
2 EL gehackte Petersilie	2 gelbe Paprikaschoten
800 g Tomaten aus der Dose	3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen	150 g Frühstücksspeck

Den klein gewürfelten Frühstücksspeck und die geschälten und in feine Ringe geschnittenen Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl ca. 5 Minuten dünsten (nicht braun werden lassen). Die Paprikaschoten vom Stiel und von den Kernen befreien, in feine Streifen schneiden und mit dem gepressten Knoblauch zu den Zwiebeln geben, ca. 4 Minuten dünsten. Die klein geschnittenen Dosentomaten und die Petersilie unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Gemüse bei nicht zu großer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Man kann den Eintopf warm als Beilage oder kalt als Vorspeise essen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 45

210 kcal / 879 kJ

### 5.10 Zwiebel-Saucisson-Gratin

1 Waadtländer Saucisson (ca. 300 g)	Pfeffer aus der Mühle
150 g Toastbrot, ohne Rinde	6 groß. Zwiebeln (ca. 1,2 kg)
4 EL Rahm	Salzwasser oder Gemüsebouillon
1/2-1 TL Kümmel	1 dl Weißwein
1 TL getrockneter Majoran	Pfeffer aus der Mühle

Vorbereiten: Die Saucisson 20 Minuten in knapp siedendem Wasser ziehen lassen, herausnehmen, leicht abkühlen. Die Haut abziehen, Wurst und Brot fein hacken. Rahm und Gewürze zugeben, mit den Händen leicht verreiben, bis eine gleichmäßig krümelige Masse entstanden ist. Zwiebeln schälen, quer halbieren, im Salzwasser oder in der Gemüsebouillon 10 Minuten blanchieren, herausnehmen, etwas abkühlen.

Einfüllen: Zwiebeln ziegelartig in eine gefettete ofenfeste Form legen. Wein darüber gießen, würzen. Wurst- Brot-Krümel zwischen den Zwiebeln verteilen.

Gratinieren: 20-30 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 5.11 Zwiebel-Seelachs-Auflauf

Butter zum Braten und für die Form	800 g Seelachsfilet
1 Bd. Dill	4 Boskoop Äpfel
Salz, Pfeffer	300 g gekochte Kartoffeln
3 EL Crème fraîche	300 g Zwiebeln
4 Eier	

Die in feine Scheiben geschnittenen Zwiebeln in etwas Butter andünsten. Die geschälten Kartoffeln in die geschälten und vom Kernhaus befreiten Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Den Fisch in Streifen schneiden. Eine feuerfeste Form gut ausbuttern, schichtweise Kartoffeln, Zwiebeln, Äpfel und Fischstreifen hineinlegen. Eier und Creme fraîche verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, feingehackten Dill dazugeben und über den Auflauf gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 20 Minuten backen. Dazu passt ein knackiger Salat.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 45

### 5.12 Zwiebel-Wurst-Eintopf

1 kg Zwiebeln	200 g Schmelzkäse
3 EL Öl	300 g Mettenden oder Cabanossi
3 EL Mehl	Salz, weißer Pfeffer
2 TL Gemüsebrühe	gemahlener Kreuzkümmel (ersatzweise)

Kümmel) 1 Bd. Petersilie  
75 ml Weißwein, evtl.

Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln zufügen und bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 10 Minuten glasig dünsten. Zwiebeln mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. Unter Rühren mit gut 1 1/2 l Wasser ablöschen, aufkochen und Brühe einrühren. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln. Käse grob würfeln und unter Rühren in der Suppe schmelzen. Wurst in Scheiben schneiden und in der Suppe kurz erhitzen. Alles mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Wein abschmecken. Petersilie waschen und hacken. Eintopf damit bestreuen. Dazu schmecken Laugenbrezel.

Tipp: - Als schnelle Suppeneinlage eignen sich auch gewürfelte Mettwurst, Kochschinken oder andere Würstchen, z. B. Wiener oder Krakauer. - Statt mit normalen Zwiebeln kann die Suppe auch mit Gemüsezwiebeln oder Porree zubereitet werden. Dann schmeckt sie etwas milder.

**Mengenangabe:** 6-8 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.

**Portion ca.:** 320 kcal; E 14 g, F 23 g, KH 11 g

### 5.13 Zwiebelgratin

#### *Fleischsauce*

Öl zum Anbraten  
300 g Hackfleisch (z. B. Dreierlei)  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
1 TL Oreganoblättchen, fein gehackt  
1 TL Thymianblättchen, fein gehackt  
300 g Tomaten, in ca. 1 cm großen Würfeln  
1 EL Tomatenpüree  
3/4 TL Salz  
wenig Muskat  
wenig Pfeffer

#### *Käsesauce*

1.8 dl Saucenhalbrahm  
2 Eier  
200 g Freiburger Vacherin, grob gerieben  
1/2 TL Salz  
wenig Pfeffer aus der Mühle

#### *Gemüse*

400 g mehlig kochende Kartoffeln,  
in ca. 3 mm dicken Scheiben  
8 Zwiebeln (ca. 500 g), halbiert, in Streifen

Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Fleisch portionenweise anbraten, herausnehmen. Hitze reduzieren, Bratfett mit Haushaltspapier auftupfen, evtl. wenig Öl begeben. Knoblauch und Kräuter andämpfen, Fleisch wieder begeben. Tomaten und Tomatenpüree begeben, Sauce ca. 10 Min. köcheln, würzen.

Käsesauce: Alle Zutaten gut verrühren.

Fleischsauce, Kartoffeln und Zwiebeln lagenweise in die vorbereitete Form geben, mit Zwiebeln abschließen. Käsesauce darüber gießen.

Gratinieren: ca. 55 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

**Mengenangabe:** 1 weite ofenfeste Form von ca. 2 1/2 Litern

**Gratinieren:** ca. 55 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 45 Min.

**pro Person:** 686 kcal / 2868 kJ; E 37 g, F 48 g, KH 26 g

### 5.14 Zwiebelgratin

1 EL Öl oder Bratbutter	2 Eier, verknüpft
600 g kleine Zwiebeln, geschält, geviertelt	1/2 Becher Ricotta (125 g)
400 g Gschwelli, geschält, an der Röstiraf-fel gerieben	3 EL Mohnsamen
<i>GUSS</i>	3 dl Milch
	2 TL Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Vorbereiten: Öl oder Bratbutter in der Bratpfanne heiß werden lassen. Zwiebeln begeben, kurz anbraten, dann auf kleinem Feuer zugedeckt knapp weich dämpfen.

Guss: Alle Zutaten verrühren. Zubereiten: Kartoffeln in eine gefettete ofenfeste Form geben, Zwiebeln darauf verteilen. Guss darüber-gießen.

Gratinieren: 25-30 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Hinweis: Gratin (ohne Guss) 1/2 Tag im voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Ca. 35 Minuten bei 200 Grad gratinieren.

Tipp: Schneller geht's mit Gemüsezwiebeln, halbiert, in Streifen geschnitten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 5.15 Zwiebelgratin

2 EL Margarine	5 EL Mehl
1 kg große Zwiebeln, geschält	6 dl Milch oder Milchwasser
1 dl Weißwein	1 TL Salz
1 TL Salz	Streuwürze
1/4 TL Paprika	Muskat
Pfeffer aus der Mühle	Paprika
<i>Béchamelsauce</i>	4 EL Sbrinz oder Parmesan, gerieben
3 EL Margarine	150 g Greyerzer, gerieben
	Margarineflöckli

Die Margarine in einer Bratpfanne schmelzen, die in Ringe geschnittenen Zwiebeln gut andämpfen, den Wein dazugießen, einkochen lassen, würzen.

Béchamelsauce: Margarine in einem Pfännchen schmelzen, Mehl begeben, kurz dünsten, Flüssigkeit aufs Mal dazugießen und unter gutem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen. Hitze reduzieren, Sauce würzen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Sauce, gedämpfte Zwiebeln und Sbrinz oder Parmesan mischen und in einer gefetteten Gratinform verteilen. Greyerzer und Margarineflöckli darüber verteilen.

Gratinieren: 15-20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipps - Den Kennern empfehlen wir, 1-2 Tl Kümmel beizufügen. - Der Gratin passt als Beilage zu grilliertem Fleisch oder Braten mit wenig Sauce. Er kann auch als Vorspeise serviert werden, in diesem Fall jedoch nur die halbe Menge zubereiten.



## 6 Fischgerichte, Meeresfrüchte

### 6.1 Fenchel-Muscheln

4 EL Olivenöl	100 ml Sherry fino
2 groß. Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten	400 g Tomaten aus der Dose
1 Fenchelknolle, in dünne Scheiben geschnitten	1 Prise Zucker
2 groß. Knoblauchzehen, fein gehackt	Salz, Pfeffer
350 ml trockener Weißwein	2 kg Miesmuscheln
	1 Hand fein gehackte Petersilie
	Brot, zum Tunken

Das Öl in einem großen, gusseisernen Topf oder Suppentopf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln und Fenchel zugeben und 3 Minuten unter Rühren braten. Den Knoblauch zugeben und weitere 2 Minuten braten, bis Zwiebeln und Fenchel glasig sind, nicht bräunen.

Wein und Sherry zugießen und auf die Hälfte einkochen. Die Tomaten samt Saft zugeben und unter Rühren aufkochen. Den Zucker sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben. Die Hitze reduzieren und 5 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.

Inzwischen die Muscheln vorbereiten, entbarten und schmutzige Schalen reinigen. Geöffnete Muscheln, die sich beim Antippen nicht schließen und solche mit beschädigten Schalen wegwerfen.

Die Hitze reduzieren. Die Muscheln in den Topf geben, abdecken und auf ganz niedriger Stufe 4 Minuten köcheln lassen; öfters durchschütteln. Nicht geöffnete Muscheln wegwerfen. Auf 4 Schalen oder tiefe Teller verteilen. Den Topf wieder abdecken und 1 weitere Minute köcheln lassen.

Die Petersilie in den Topfinhalt geben. Abschmecken und eventuell nachwürzen. Den Saft über die Muscheln geben und sofort mit viel Brot zum Aufnehmen der Flüssigkeit servieren.

Getränketipp: 2003er Essenheimer Teufelspfad, Chardonnay, Kabinett, trocken, Weingut Braunewell

**Mengenangabe:** 4-6 Portionen

### 6.2 Fisch in Zwiebelsauce

800 g frische Lachsforelle oder anderes Fischfilet	3 Zwiebeln
Salz	3 Tomaten
1.5 TL Kurkuma, gemahlen	2 Chilischoten frische
	1 frische Ingwerwurzel (etwa 4 cm lang)

2 Knoblauchzehen	2 EL Vollmilchjoghurt
3 EL Ghee (geklärte Butter)	2 TL Senföl
2 Blätter Lorbeer	1 TL Garam Masala
0.5 TL Kreuzkümmelsamen (Cumin)	

1. Den Fisch in etwa 6 cm große Stücke schneiden. Die Fischstücke mit 1/2 Tl. Salz und 1/2 Tl. Kurkuma bestreuen und stehen lassen. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Chilischoten waschen, putzen und klein schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein reiben.

2. Das Ghee in einem flachen Topf erhitzen. Die Lorbeerblätter und den Kreuzkümmel etwa 1 Minute bei mittlerer Hitze anrösten. Die Zwiebeln dazugeben und unter Rühren dunkelbraun anbraten. Nach und nach unter Rühren den Ingwer, den Knoblauch, die Chilis und den übrigen Kurkuma dazugeben und etwa 2 Minuten mit rösten. Die Tomaten und den Joghurt hinzufügen und noch einmal etwa 3 Minuten durchmischen. 150 ml Wasser angießen und zum Kochen bringen.

3. Wenn die Sauce anfängt zu kochen, die Temperatur reduzieren, die Sauce mit Salz abschmecken und die Fischstücke vorsichtig hineinlegen. Den Fisch gut mit der Sauce bedecken und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten ziehen lassen.

4. Kurz vor dem Servieren das Senföl und den Garam Masala über den Fisch streuen und sehr vorsichtig mit der Fischbackschaufel wenden, damit die Fischstücke nicht zerfallen. Mit Reis servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

1200 kJ

### 6.3 Fisch-Gratin in Muschelschalen Conchitas de Robalo

<i>Fisch</i>	4 EL Öl
750 g Filets von Fisch mit festem, weißen	3 chiles jalapenos, gehackt
Fleisch (Wolfsbarsch, Red Snapper)	3 groß. Tomaten, entkernt und gehackt
2 Zwiebeln	2 EL Petersilie, gehackt
1 Lorbeerblatt	Salz und frisch gemahlener Pfeffer
6 Pfefferkörner	<i>Zum Anrichten</i>
2 Gewürznelken	8 Jakobsmuschelschalen, natur oder aus
1 TL Salz	Porzellan
1/2 Limette (Saft)	70 g Butter, zimmerwarm
<i>Sauce</i>	Semmelbrösel
1 groß. Zwiebel, gehackt	

Den Fisch mit den Zwiebeln, den Gewürzen, dem Limettensaft und dem Wasser in einen Topf geben. Einmal aufkochen lassen, 10 Minuten leise kachelnd garen, dann den Topf vom Herd nehmen. Abgießen und den Fisch wenn er etwas abgekühlt ist, zerpfücken.



Für die Sauce die Zwiebeln in dem Öl glasig werden lassen. die Chilischoten einige Sekunden mitdünsten, dann die Tomaten und die Petersilie hinzufügen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und köcheln eindicken lassen. Den Fisch hinzufügen und alles noch einige Minuten köcheln lassen, bis sich der volle Geschmack entfaltet hat.

Acht Jakobsmuschelschalen oder ofenfeste Teller mit Butter bestreichen. Die Fischmischung darauf verteilen, mit Semmelbröseln bestreuen und Butterflöckchen darauf verteilen.

Im vorgeheizten Ofen bei 175°C 10 Minuten gratinieren und dann servieren.

**Mengenangabe:** 8 Portionen

## 6.4 Garnelen in Kokosmilch

750 g rohe Garnelen oder	2 rote Chilis, entkernt und gehackt
500 g fertige (tiefgekühlt)	1 TL Kurkuma
1 EL Butterschmalz	8 Curryblätter (optional)
2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten	500 ml Kokosmilch
2 Knoblauchzehen, zerdrückt	1/2 TL Salz

Garnelen schälen und ausnehmen. Alternativ können natürlich auch vorbereitete genommen werden. Butterschmalz in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen. Zwiebel glasig dünsten, dann Knoblauch, Chilis, Kurkuma und Curryblätter zugeben. Bei mittlerer Hitze 1 Minute umrühren.

Kokosmilch und Salz zugeben. Ohne Deckel bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Die Garnelen vorsichtig unterrühren und etwa 12 Minuten zart kochen, tiefgekühlte, bereits Vorgegarte brauchen etwa noch 4 Minuten. Nach belieben mit frischen Curryblättern bestreuen, die für dieses Gericht eine perfekte Garnierung abgeben.

Dazu: Jasmin-Reis

Das Gericht geht sehr schnell, zuerst den Reis aufsetzen, dann mit den Garnelen anfangen.

Getränkertipp: ein Gewürztraminer aus dem Elsass

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 6.5 Meerfisch in Rose-Wein

800 g Meerfisch-Filets,	2 EL Mehl,
2 Zwiebeln,	2 Zwiebeln,
einige Pfefferkörner,	1/4 l Rose-Wein (herb),
1 Gewürznelke,	1/4 l kräftige Hühnerbrühe,
1 1/2 l Wasser,	50 g Parmesan,
1 TL Salz,	2 EL Butter
4 EL Olivenöl,	

Das Wasser mit den in Scheiben geschnittenen Zwiebeln, den Pfefferkörnern, der Nelke und dem Salz einige Minuten kochen. Den Kochtopf vom Feuer nehmen, die Filets hineinlegen. Zugedeckt ca. 10 Minuten stehen lassen. Inzwischen in einer Bratpfanne das Öl mit dem Mehl verrühren, dann erhitzen. Die Zwiebeln darin 5 Minuten dünsten. Mit dem Rose-Wein und der Hühnerbrühe ablöschen, eventuell nachsalzen. 10 Minuten einkochen lassen, dabei rühren.

Die Fische aus dem Sud heben, in eine gebutterte Auflaufform legen. Die Sauce darüber gießen. Den Käse darüber streuen, dann die Butter in Flöckchen darauf geben. Im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten hellbraun überbacken.

## 6.6 Shrimps-Kebab Velva's Place

### *Spieße*

24 Garnelen  
1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika  
1 grüne Paprika  
2 groß. Zwiebeln

### *Marinade*

3 EL Erdnussöl  
3 EL Limonensaft  
2 EL Thailändische 'Red Chicken-Sauce'  
1/2 TL Chilipulver  
Pfeffer aus der Mühle, Salz

Velva's Place ist ein kleines Restaurant auf Roatán, Honduras, ein richtiger Familienbetrieb. Dort haben wir oft diese leckeren Spieße gegessen. Da unsere Küche beim letzten Urlaub auf Roatán gut eingerichtet war haben wir es auch dort nachgekocht. Deswegen auch dieses geschmackvolle Geschirr ;)).

Die Garnelen, die Paprika und die Zwiebel abwechselnd und dekorativ auf Spieße stecken. Diese auf eine flache Platte geben.

Die Zutaten für die Marinade miteinander vermischen und über die Spieße verteilen und zudecken. Für ca. 2 Stunden ziehen lassen.

Spieß auf dem Grill oder unter dem Backofengrill garen.

Mit Limonenscheiben anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Spieße

## 6.7 Tonno a sa Cibudda - Thunfisch mit Zwiebeln

500 g frischer Thunfisch  
250 g weiße Zwiebeln

Olivenöl  
Salz

Den Thunfisch etwa dreißig Minuten in sprudelndem Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und ca. fünfzehn Minuten in lauwarmen Wasser ziehen lassen. Den Thunfisch in Stückchen schneiden und mit den gut abgetropften Zwiebeln in eine Schüssel geben und mischen.

Aus dem Olivenöl und Salz eine Marinade rühren und über den Thunfisch und die Zwiebeln gießen. Immer mal wieder umrühren und eventuell Olivenöl hinzufügen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## 6.8 Warme Zwiebeln mit Matjessalat und Bratkartoffeln

4 Essiggurken	3 Äpfel
Pfeffer	4 EL frische Milch
Salz	2 Becher Crème fraîche
2 Zwiebeln	8 Matjesfilets ohne Gräten
4 EL Butterschmalz	Senfkörner
750 g Kartoffeln, festkochend	Salz
2 EL gehackter frischer Dill	schwarze Pfefferkörner
Worcestersauce	Lorbeerblätter
Salz	1/4 l Weißwein
Zitronensaft	8 mittelgroße rote Zwiebeln
Pfeffer aus der Mühle	

Zwiebeln putzen und aushöhlen, so dass nur ein Rand von 2 Zwiebelringen stehenbleibt. Das Innere für den Matjessalat aufbewahren. Weißwein und 1/2 l Wasser mit den Gewürzen aufsetzen, zum Kochen bringen, die Zwiebeln darin knackig garen, abtropfen lassen und mit Alufolie bedeckt warmhalten. Matjesfilets in schmale Streifen schneiden. Aus Crème fraîche und Milch eine Sauce rühren, die feingehackten Zwiebeln, die in feine Streifen geschnittenen Äpfel und feingewürfelten Gurken zufügen, gut mischen und mit Pfeffer, Zitronensaft, Salz und Worcestersauce abschmecken. Matjesstreifen unterheben und den gehackten Dill darüberstreuen. Kartoffeln in der Schale kochen, pellen, abkühlen lassen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln sehr fein wiegen, mit den Kartoffeln in Butterschmalz goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die noch warmen Zwiebeln mit Matjessalat füllen und mit dem restlichen Salat zusammen servieren. Die Bratkartoffeln getrennt dazu reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

## 6.9 Zarzuela - Katalanischer Fischeintopf

1 Messerspitze Safranfäden	2 Knoblauchzehen, fein gehackt
6 EL Olivenöl	1 1/2 EL Thymianblätter, frisch gehackt
1 groß. Zwiebel, gehackt	2 Lorbeerblätter

2 rote Paprika, entkernt und grob gehackt	Salz und Pfeffer
800 g Tomaten aus der Dose, gehackt	12-16 frische Venusmuscheln
1 TL süßes Paprikapulver	12-16 frische Miesmuscheln
Chilipulver nach Geschmack	600 g dicke, entgrätete Seehecht oder Kabel- jafilets, 5 cm Stücke
250 ml Fisch- oder Hühnerfond	12-16 rohe Garnelen, ausgelöst
140 g abgezogene Mandeln, geröstet und fein gemahlen	dicke, knuspriges Brot, zum Servieren

Die Safranfäden in eine feuerfeste Schüssel geben und 4 EL kochendes Wasser zugeben. Beiseite stellen und ziehen lassen.

Das Öl in einer großen, gusseisernen Kasserolle auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Hitze reduzieren, die Zwiebel hineingeben und in 10 Minuten golden braten, aber nicht anbräunen. Knoblauch, Thymian, Lorbeerblätter und rote Paprika unterrühren und weitere 5 Minuten braten, bis die Paprika und die Zwiebel weich sind.

Tomaten, Paprikapulver und Chili zugeben und unter häufigem Rühren weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Fisch- oder Hühnerfond, Safranwasser und geriebene Mandeln unterrühren. Unter häufigem Rühren aufkochen. die Hitze reduzieren und 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die Muscheln zubereiten. Entbarren und schmutzige Schalen abschrubben.

Die Fischstücke vorsichtig unterrühren, damit sie nicht verfallen. Garnelen und Muscheln zugeben. Abdecken und alles auf ganz niedriger Stufe ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis der Fisch gar ist, die Garnelen sich rosa färben und die Muscheln geöffnet sind. Muscheln, die sich nicht geöffnet haben wegwerfen. sofort mit dick geschnittenem Brot zum Aufnehmen der Flüssigkeit servieren.

Tipp: Wenn der Fisch zu lange gart, zerfällt er. Seeteufel ist eine gute Alternative zu Seehecht. Wir haben Wolfsbarsch genommen.

Getränkertipp: ein kräftiger Weißer, vielleicht ein Chardonnay oder ein leichter, ehrlicher roter Landwein.

**Mengenangabe:** 4-6 Portionen

## 6.10 Zwiebfisch

1 kg kleine Gemüsezwiebeln	1 Prise Zucker
50 g Holland-Butter	800 g Rotbarschfilet
1/8 l trockener Weißwein	2 EL Zitronensaft
Salz	2 Fleischtomaten
weißer Pfeffer aus der Mühle	1 groß. Bund Dill
1-2 EL Dijon-Senf	150 g Holland-Gouda, alt

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Schnitze teilen. In der heißen Butter glasig

werden lassen. Wein angießen und die Zwiebeln etwa 15 Minuten dünsten. Erst dann mit Salz, Pfeffer, Senf und Zucker abschmecken. Fischfilets abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft bestreichen. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Dill abspülen, trockentupfen, fein schneiden und unter die Zwiebeln mischen. Käse fein reiben. 75 g beiseite stellen. Eine Hälfte der Zwiebelmasse in eine ovale feuerfeste Form geben und mit Käse bestreuen. Fisch darauf anrichten, schwach salzen, pfeffern, mit den restlichen Zwiebeln bedecken und mit dem übrigen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 30 Minuten garen. Mit dem restlichen Dill bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen



## 7 Fleischgerichte, Innereien

### 7.1 Balkanspieße

400 g Hüftsteak	4 EL Öl
400 g Lammfleisch aus der Keule	4 Knoblauchzehen
8 Scheibe(n) durchwachsener Räucherspeck (dünn, vorzugsweise dänischer Bacon)	0.5 TL Cayennepfeffer
500 g Zwiebeln kleine	2 TL Paprikapulver, rosenscharf
8 Tomaten mittelgroße feste	Öl Für die Grillspieße:
12 grüne Peperoni (aus dem Glas, mild oder scharf)	Grillspieße
	1 Alu-Grillpfanne

1. Das Steak und das Lammfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Den Speck quer in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und halbieren. Die Tomaten waschen und ebenfalls halbieren, dabei die Stielansätze entfernen.

2. Die Fleischwürfel, die Speckstreifen, die Zwiebeln, die Tomaten und die Peperoni abwechselnd auf die leicht geölten Grillspieße stecken. Die Spieße in die Alu-Grillpfanne legen.

3. Das Öl in eine kleine Schüssel geben. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse dazu drücken. Den Cayennepfeffer und das Paprikapulver darunter rühren.

4. Die Spieße rundherum 30 - 35 Minuten grillen, dabei mehrmals mit der Ölmischung bestreichen.

Dazu schmecken Salat und Brot.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 50 Minuten

2900 kJ

### 7.2 Bombay-Curry

1 EL Butterschmalz	1 kg Lammfleisch, in mundgerechte Würfel geschnitten
2 mittelgroße Zwiebeln, gehackt	Salz
2 Knoblauchzehen, zerdrückt	410 g Dosentomaten, in Stücke geschnitten
2 grüne Chilis, gehackt	250 ml Kokosmilch
1 EL frischer Ingwer, geraspelt	zum Garnieren: frische Korianderblätter oder
1 1/2 TL Kurkuma, gemahlen	glatte Petersilie
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	
1 EL Koriander, gemahlen	
1/2 - 1 TL Chilipulver	

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln bei mittlerer Hitze und unter Rühren glasig dünsten. Knoblauch, Chili, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander und Chilipulver zugeben. Umrühren, bis alles gerade erhitzt ist.

Fleisch zufügen und bei großer Hitze anbräunen, bis es mit der Gewürzmischung überzogen ist, dabei umrühren. Salz und die nicht abgetropften Tomaten unterrühren. Alles zugedeckt für 1 bis 1 1/2 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.

Kokosmilch unterrühren. Offen weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist. Nach Belieben mit Koriandergrün oder Petersilie garniert servieren.

Wenn es schneller gehen soll, im Dampfkochtopf etwa 30 Minuten garen.

Dazu: frisch gebackenes Naan und als Vorspeise Gurken-Raita.

Tipp: Schneller geht es in einem Dampfkochtopf, dann beträgt die Garzeit nur ca. 25 Minuten. Die Kokosmilch wie beschrieben unterrühren. Wer Lammfleisch nicht mag, kann es durch Rindfleisch aus der Keule ersetzen.

**Mengenangabe:** 4-6 Portionen

### 7.3 Couscous mit Lamm und Gemüse

300 g Couscous-Grieß	1 Prise Cayennepfeffer
500 g Lammschulter	1 Bd. frischer Koriander oder glatte Petersilie
3 EL Olivenöl	3 EL Tomatenmark
2 Zwiebeln	je 1 rote und gelbe Paprikaschote
Salz	1 Aubergine
frisch gemahlener Pfeffer	2 mittelgroße Zucchini
1/2 TL Kardamom	3 Fleischtomaten
1/2 TL Kreuzkümmel	
1 Prise gemahlener Zimt	

Den Couscous-Grieß nach Anweisung quellen lassen und im Verlauf der Zubereitung garen.

Das Lammfleisch in Würfel schneiden in heißem Olivenöl kräftig anbraten. Die Zwiebeln grob gehackt zufügen. Salz, Pfeffer, Kardamom, Kreuzkümmel, Zimt, Cheyennepfeffer, Tomatenmark und dreiviertel des grob gehackten Korianders (Petersilie) unterrühren. Alles bei milder Hitze zehn Minuten schmoren.

Paprikaschoten, Aubergine und Zucchini putzen, waschen, in Würfel schneiden und zufügen. Ein viertel Liter Wasser aufgießen.

Die Fleischtomaten achteln, entkernen und grob gehackt untermischen.

Bei mittlerer Hitze 45 Minuten garen.

Mit dem übrigen Koriander (Petersilie) bestreuen und mit dem gegarten CousCous-Grieß und Harissa (siehe dort) servieren.

Jeder würzt es mit Harissa (siehe dort) selbst am Tisch.

**Mengenangabe:** 4-6 Portionen



**7.4 Fleisch-Kuchen mit Zwiebeln - (in der Bratpfanne)**

1/2 Fleisch-Boden (siehe Grundrezept)	1 Sauerrahm (180 g)
<i>Belag</i>	50 g geriebener Greyerzer
2 EL Margarine oder Butter	1 TL Salz
4 groß. Zwiebeln, in Ringen	Muskat
1 Rahmquark (150 g)	Pfeffer
	Öl zum Braten

Belag vorbereiten: Zwiebeln in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, herausnehmen, beiseite stellen.

Quark, Sauerrahm und die Hälfte des Reibkäses verrühren.

Fleisch-Boden formen: Öl in einer Bratpfanne leicht erwärmen. Die Fleischmasse zugeben, auf dem Pfannenboden gleichmäßig verteilen, mit einer Bratschaufel zu einem flachen Kuchen formen.

Braten: Fleisch in Bratpfanne mit Deckel oder großem Teller zudecken, ca. 5 Minuten leise brutzeln lassen. Den Fleisch-Kuchen auf Deckel oder Teller stürzen, mit der noch ungebratenen Seite nach unten in die Pfanne zurückgleiten lassen.

Belegen: Quarkmasse darauf verteilen, Zwiebeln und restlichen Käse drübergeben, würzen. Nochmals zugedeckt ca. 15 Minuten braten.

**7.5 Frühlingszwiebeln mit Schweinefleisch**

750 g Schweinefleisch, durchwachsen	Sojasauce
4 mittelgroße Karotten	Salz, Pfeffer
1 Bd. Frühlingszwiebeln	Crème fraîche
Fett zum Braten	

Fleisch in Stücke schneiden, Karotten mit dem Bundmesser schälen und in dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in lange Stücke schneiden. Etwas Fett, (z.B. Butterschmalz) in der Pfanne erhitzen, die Fleischwürfel darin rasch anbraten, öfters wenden, dann die Karotten und Frühlingszwiebeln zufügen und 10 Minuten schmoren. Kurz vor Ende der Garzeit mit Sojasauce, Pfeffer und Salz abschmecken und mit Crème fraîche binden.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.)** 30

**7.6 Gefüllte Zwiebeln**

4. sehr große oder	1 EL Semmelmehl
8 kleinere Zwiebeln	Salz, Pfeffer
350 g gemischtes Hackfleisch	40 g Margarine
1 Ei	1 Beutel Tomatensoße

Die Zwiebeln schälen und bis auf zwei Schichten aushöhlen. Ausgehöhltes fein hacken. Aus Hackfleisch, Ei, Semmelmehl, Salz, Pfeffer und Zwiebeln (kleinen Rest zurücklassen) einen Fleischteig mischen. Dicke Zwiebeln füllen. 30 g Margarine erhitzen. Zwiebeln darin anbraten. Etwas Wasser angießen, Topf zudecken und gar werden lassen. Dauert etwa 30 Minuten. Tomatensoße nach Vorschrift zubereiten, Rest Zwiebeln in 10 g Margarine goldgelb werden lassen. In die Soße rühren. Dazu gibt es Salzkartoffeln.

### 7.7 Gegrilltes Nackensteak mit Senfzwiebeln

4 Scheib. Holzofenbrot	3 EL Rapsöl
Salz und Pfeffer	1 1/2 EL Butterschmalz
1 EL Sahne	4 Sträußchen Majoran
2 EL Körnersenf	20 g Kräuterbutter
1 EL Honig	360 g Zwiebeln rot
2 EL Balsamico	320 g Tomaten
2 Knoblauchzehen	640 g Schweinenackensteak
1 Chilischote	

Die Zwiebeln schälen, zwei Zwiebeln sechsteln und Ecken schneiden, zwei in große Blätter zerteilen. Den Knoblauch schälen, feinwürfelig und Chili in feine Röllchen schneiden. Tomaten Haus ausstechen, obenauf eine Kreuzschnitt machen, mit etwas Kräuterbutter belegen, mit Salz und Pfeffer würzen. Honig mit etwas Körnersenf verrühren und auf die Brotscheiben streichen. Die Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Zwiebelscheiben, Knoblauch und Chili glasig angehen lassen, etwas Körnersenf einrühren, mit Balsamico ablöschen, salzen und pfeffern, etwas Sahne angießen und kurz einkochen lassen. Das Fleisch beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen, auf den geölten Grill legen und beidseitig auf den Punkt garen. Die Zwiebelecken und Brot mit Honigseite mitgrillen. Tomaten im Ofen bei 200 Grad auf den Punkt garen. Die Brotscheiben mit der Honigseite obenauf auf den Teller setzen, das Fleisch darauf legen, Senfzwiebeln auf Fleisch anhäufeln und mit Majoran garnieren. Die Tomaten und Zwiebelecken ansetzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 7.8 Geschmortes Kaninchen mit jungen Zwiebeln

1 groß. Kaninchen, etwa 1,4 kg	3 Vollreife Tomaten
etwas Salz	2 fein gehackte Knoblauchzehen
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle	6 Lorbeerblätter
2 EL Olivenöl	6 EL Tomatenöl
800 g junge weiße Zwiebeln	

Das Kaninchen waschen, in kleine Stücke teilen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem passenden Schmortopf das Olivenöl erhitzen und die Kaninchenteile rundherum kurz und scharf anbraten. Herausnehmen und Topf beiseite stellen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Zwiebeln schälen und wie die gewaschenen Tomaten vierteln. Zusammen mit Knoblauch, Lorbeerblättern und etwas Salz in den Schmortopf geben. Zugedeckt im heißen Backofen in etwa 30 Minuten garen.

Sobald die Zwiebeln weich sind, die angebratenen Kaninchenteile und den Bratensaft zu den Zwiebeln geben. Mit Wasser knapp bedecken und erneut zugedeckt weitere 30 Minuten in den Backofen geben, dabei die Hitze auf 180 ° C reduzieren.

Zum Schluss soll nur der Natursaft von Kaninchen und Zwiebeln vorhanden sein.

Vor dem Servieren das Kaninchen noch mit Tomatenöl beträufeln. Dazu Weißbrot reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** 1 1/2 Std.

## 7.9 Großer Filetspieß

500 g Schweinefilet (4 - 5 cm dick)	1 Bd. Thymian (ersatzweise 2 - 3 Tl. getrockneter)
3 Scheibe(n) Speck (mager, durchwachsen, dünn)	6 EL Öl
12 Backpflaumen ohne Stein	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
8 Zwiebeln mittelgroße	1 Scheibe(n) Sonnenblumenbrot (dick)
2 Paprikaschoten mittelgroße grüne	Öl Für die Grillspieße:
1 Salatgurke kleine	4 Grillspieße große

1. Das Schweinefilet in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Speckscheiben jeweils längs und quer halbieren. Jede Backpflaume mit einem Speckstreifen umwickeln. Die Zwiebeln schälen und halbieren. Die Paprikaschoten vierteln, von den Stielansätzen, den Kernen und den weißen Trennwänden befreien, waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Gurke waschen und in dicke Scheiben schneiden.

2. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit dem Öl und Pfeffer verrühren. Das Brot mit dem Würzöl bestreichen und würfeln.

3. Alle vorbereiteten Zutaten abwechselnd auf die leicht geölten Grillspieße stecken. Die Spieße rundum etwa 20 Minuten grillen, dabei immer wieder mit dem restlichen Würzöl bestreichen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

2700 kJ

### 7.10 Gulasch

1 kg saftiges Rindfleisch,	1 gehäufter EL Rosenpaprika,
100 g Schweinefett,	Salz,
1/2 kg Zwiebeln,	etwas heißes Wasser

Schweinefett in der Kasserolle schmelzen lassen. Die fein geschnittenen Zwiebeln und das in Würfel geschnittene Fleisch darin unter ständigem Rühren braun werden lassen. Wenn die Flüssigkeit, die sich bildet, verdampft ist, Rosenpaprika mit Salz mischen (damit das Paprikapulver nicht klumpt und bitter wird) und dieses dazugeben, umrühren und mit heißem Wasser ablöschen. Das Gericht auf kleinem Feuer schmoren bis das Fleisch ganz weich und die Sauce nur von den Zwiebeln ganz dick ist.

### 7.11 Hackfleisch-Zwiebel-Curry

250 g Langkornreis	2 Safranfäden
Salz	300 ml ungesüßte Kokosmilch (Dose)
2 Bd. Lauchzwiebeln	150 ml Brühe
2 Knoblauchzehen	2 EL Mandelblättchen
3 Tomaten	Pfeffer aus der Mühle
2 EL Rapsöl	Zucker
500 g Rinderhackfleisch	evtl. heller Soßenbinder
3 TL Currypulver	

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Inzwischen die Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln. Tomaten putzen, abbrausen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Hackfleisch zugeben und unter Wenden krümelig braten. Curry und Safran dazugeben. Kokosmilch und Brühe angießen, salzen und alles ca. 6 Minuten schmoren. Dann Tomatenwürfel zugeben und ca. 4 Minuten weiter schmoren. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett goldbraun rösten. Soße mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken und nach Belieben mit etwas Soßenbinder andicken. Reis abgießen. Curry mit Reis, Mandeln und evtl. Koriandergrün anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 20 Min.

**Garen** 10 Min.

**pro Portion ca.:** 560 kcal; E 30 g, F 26 g, KH 55 g

## 7.12 Hüftsteak mit Zwetschgen-Zwiebel-Konfitüre

4 Hüftsteaks à 250 g	2 cl Johannesbeeressig (oder ein anderer Obstessig)
4 rote Zwiebeln	Salz
500 g Zwetschgen	Pfeffer aus der Mühle
1 EL Butter	2 EL Butterschmalz
1 EL Zucker	

Die Zwiebeln abziehen und vierteln. Die Zwetschgen halbieren und entsteinen. Die Zwiebeln in Butter andünsten. Zucker darüber verteilen und unter Wenden leicht karamellisieren lassen. Mit Johannisbeeressig ablöschen, die Zwetschgen hinzufügen und alles einige Minuten schmoren. Anschließend salzen und pfeffern. Inzwischen die Steaks mit grobem Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne stark erhitzen und die Steaks hineinlegen. Nach etwa 1 Minute wenden und die andere Seite 1 Minute scharf braten. Die Hitze herunterschalten und die Steaks von jeder Seite noch 4 Minuten braten. Die Steaks vor dem Anschneiden etwa 5 Minuten abgedeckt warm stellen. Den herausgetretenen Fleischsaft zu den Zwiebeln geben. Das Fleisch salzen und pfeffern und mit der Zwetschgen-Zwiebel-Konfitüre anrichten.

Dazu: Kartoffel-Gratin

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

## 7.13 Irish Stew

750 g mittelgroße Kartoffeln	1/2 TL Salz
375 g Karotten	frisch gemahlener Pfeffer
500 g große Zwiebeln	1/4 TL Thymian
1 kg Lammnacke oder Lammschulter (ohne Knochen)	kaltes Wasser

Kartoffeln schälen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. Karotten schälen, waschen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. Das Lammfleisch in Würfel schneiden.

Den Boden eines großen Topfes mit der Hälfte der Kartoffelscheiben auslegen. Darüber die Hälfte der Zwiebelscheiben und das gesamte Fleisch geben. Mit der Hälfte des Salzes, etwas Pfeffer und dem Thymian bestreuen. Nun die restlichen Zwiebelscheiben auf das Fleisch schichten und mit den Karotten und den übrigen Kartoffelscheiben abdecken. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und so viel kaltes Wasser zugießen, dass die Kartoffeln bedeckt sind.

Alles bei höchster Temperatur aufkochen und zugedeckt bei geringer Temperatur langsam 1 1/2 Stunden garen. 1-2 Esslöffel kochendes Wasser zugießen, falls die Flüssigkeit verkocht.

Das Gericht im Topf servieren.

Alternativ: Die Zutaten in einen Bräter oder gewässerten Römertopf schichten. Bei 200°C etwa zwei Stunden garen. Während dieser Zeit braucht man sich nicht um das Gericht zu kümmern, sondern nur um die Gäste und die Vorspeise.

Und immer wieder die große Diskussion - mit oder ohne Weißkohl - ich nehme es so wie der Markt es anbietet. Bei Gästen mit empfindlichem Magen lasse ich den Kohl weg.

Getränkertipp: ein trockener, einfacher Rotwein oder ein dunkles Bier.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 7.14 Kalbsrollbraten

Salz	1 TL Oregano
500 g Mangold	1.2 kg Kalbsbrust (auslösen, so quer einschneiden, dass das Fleisch noch zusammenhängt)
500 g Zwiebeln	200 g gekochte Rinderzunge in Scheiben
4 EL Butterschmalz	1 Bd. Suppengrün
1 Eigelb	125 ml Weißwein
2 EL Crème fraîche	0.25 l Fleischbrühe
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	
1 Msp. Cayennepfeffer	

1. In einem großen Topf reichlich Salzwasser erhitzen. Inzwischen den Mangold putzen und waschen. Die Stiele entfernen und beiseite legen. Den Mangold im kochenden Wasser etwa 1/2 Minute blanchieren, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. 2 El. Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin zugedeckt bei schwacher Hitze dünsten. Pürieren und abkühlen lassen.

3. Das Eigelb und so viel Crème fraîche unter das Püree rühren, dass eine streichfähige Farce entsteht. Mit Salz, Pfeffer, dem Cayennepfeffer und dem Oregano abschmecken.

4. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Die Kalbsbrust ausbreiten, salzen und pfeffern. Die Hälfte der Zwiebelfarce darauf streichen. Mit der Hälfte der Mangoldblätter belegen und würzen. Die Zunge darauf verteilen und mit der restlichen Zwiebelfarce bestreichen. Mit dem übrigen Mangold bedecken, würzen. Die Kalbsbrust aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden.

5. Das restliche Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch etwa 15 Minuten kräftig anbraten. Das Suppengrün putzen und mit den Mangoldstielen hacken. Um den Braten streuen. Den Wein und die Brühe angießen. Im Backofen (Mitte) etwa 1 1/2 Stunden braten.

6. Das Fleisch herausnehmen. Die Sauce pürieren und abschmecken.

Dazu schmeckt Reis, als Getränk Weißwein.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Zubereitungszeit** 75 Minuten

2100 kJ

**7.15 Kaninchen à la Gioff**

1 Kaninchen	1/4 l Kaninchen- oder Hühnerbrühe
2 EL Mehl	Salz und Pfeffer
4 EL Olivenöl	2 Lorbeerblätter
4 Zwiebeln	2 Pimentkörner
50 g Pinienkerne	etwas Chilipulver
1 Knoblauchknolle	1 Nelke
50 g Rosinen	1/2 Sherryessig
1/2 Tasse Brandy	eventuell etwas süße Sahne

Das Kaninchen in 8 Teile teilen, mit Pfeffer und Salz würzen, in Mehl wenden und auf kleiner Flamme in Olivenöl in einer großen, hohen Pfanne braten. Wenn es leicht gebräunt ist, herausnehmen.

Im verbleibenden Öl, die Pinienkerne und die fein gehackten Zwiebeln anschwitzen. Dann die ganze Knoblauchknolle vierteln und zufügen. Mit Pfeffer würzen. Die Rosinen, am besten am Tag zuvor im Brandy eingeweicht (ca. 2 Stunden genügen auch) und 1/4 Liter Kaninchen- oder Hühnerbrühe sowie die Gewürze dazugeben.

Aufkochen lassen und Kaninchenteile hinzugeben. Alles zusammen ca. 1/2 Stunde bei geschlossenem Deckel garen, dann weitere 10 Minuten ohne Deckel schwach köcheln lassen. Mit dem Sherryessig abschmecken.

Man kann zum Schluss, nach Wunsch, mit süßer Sahne verfeinern.

Dazu: Baguette

Getränkertipp: ein sanfter, weicher Amarone

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**7.16 Kleine Rinderhüftsteaks auf Röstbrot mit rotem Zwiebel-Chutney**

2 Scheib. Roggenbrot	2 EL Mango-Chutney
Salz, Pfeffer	1 rote Zwiebel
1 TL rote Beeren	1 Frühlingszwiebel
Minze	1 Chilischote
1 1/2 EL Butterschmalz	1 klein. roter Apfel
1 EL Rapsöl	1/2 EL Rosinen
1/8 l Rotwein	4 Rinderhüftsteaks (à 80 g)
1 EL Rotweinessig	

Die Zwiebel schälen und in kleine Blättchen schneiden. Die Chilischote säubern, in feine Röllchen schneiden und die Lauchzwiebel säubern, und in Scheibchen schneiden. Einen kleinen roten Apfel säubern, das Haus ausstechen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Lauchzwiebeln in etwas heißem Butterschmalz glasig angehen lassen, Rosinen und

Apfelstücke zugeben, mit Rotwein angießen und etwas köcheln lassen. Chili und Mango-Chutney zugeben und mit einrühren. Dann das Ganze mit Rotweinessig abschmecken und noch etwas reduzieren lassen. Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Brotscheiben beidseitig anrösten. Die kleinen Hüftsteaks beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen und die Hüftsteaks langsam beidseitig auf den Punkt braten. Brotscheiben auf flachem Teller anrichten, Hüftsteaks darauf setzen, mit Zwiebel-Chutney überziehen, mit roten Beeren bestreuen und mit Minzsträußchen garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 7.17 Koteletts mit Tomaten-Zwiebeln-Gemüse

4 Schweinekoteletts (etwas dicker)	4 Zwiebeln
4 Scheib. (kleine) gekochter Schinken	300 g Tomaten
frisch gemahlener Pfeffer	200 g Pilze (Steinpilze, Champignons)
40 g Butterschmalz	Oregano (frisch oder getrocknet)
Salz	Nudeln

Koteletts mit Pfeffer würzen und in einer Pfanne in heißem Butterschmalz auf jeder Seite 6 Min. braten, salzen und im Ofen warm stellen. In dem Bratenfond die in Ringe geschnittenen Zwiebeln bräunen, die geschälten, entkernten und in Stücke geschnittenen Tomaten dazugeben, den gekochten Schinken zugeben und 10 Min. köcheln. Die gesäuberten und in Stücke geschnittenen Pilze dazugeben, nochmals 5 Minuten mitschmoren, würzen und Oregano darüberstreuen. Koteletts mit der Soße servieren.

Tipp: Dazu eignen sich Nudeln vorzüglich.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 7.18 Lamm mit Spinat

600 g Lammschulter ohne Knochen	5 Kardamomkapseln grüne
600 g Blattspinat	2 TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
5 Zwiebeln	0.25 TL Chili, gemahlen
1 frische Ingwerwurzel (etwa 3 cm lang)	1.5 TL Kurkuma, gemahlen
4 Knoblauchzehen	2 TL edelsüßer Paprika, gemahlen
8 EL Öl	1.5 EL Bockshornkleeblätter
0.25 TL Pfefferkörner schwarze	Salz
5 Gewürznelken	1 TL Garam Masala
2 Blätter Lorbeer	100 g Sahne



1. Das Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Den Spinat waschen und klein hacken. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein reiben.
2. Das Öl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die ganzen Gewürze etwa 1 Minute anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und dunkelbraun braten. Den Knoblauch und den Ingwer hinzufügen und alles weitere 2 Minuten unter ständigem Rühren braten.
3. Das Fleisch hinzufügen und etwa 3 Minuten mitbraten. Die gemahlene Gewürze und die Bockshornkleeblätter dazugeben und alles noch etwa 2 Minuten verrühren. Den Spinat und Salz so lange unterrühren, bis der Spinat zusammenfällt.
4. Das Fleisch bei schwacher Hitze zugedeckt in etwa 50 Minuten weich schmoren. Dann den Garam Masala und die Sahne hinzufügen und weitere 5 Minuten offen köcheln lassen, bis eine dicke hellgrüne Sauce entstanden ist.  
Dazu Reis servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 90 Minuten

3000 kJ

## 7.19 Medaillons mit Zwiebelkruste

400 g Zwiebeln	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL Butter	600 g Schweinefilet
1 EL Weißweinessig	Paprikapulver, edelsüß
150 g Crème fraîche	200 g Schinkenspeck, in dünne Scheiben geschnitten
3 EL Senf	Fett für die Form
Salz	
Zucker	

1. Die Zwiebeln schälen, vierteln und grob würfeln. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Zwiebeln darin unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten.
2. Den Weißweinessig dazugeben und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Die Crème fraîche dazugeben und alles bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen.
3. Den Senf unterrühren und die Masse mit Salz, etwas Zucker und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Zwiebelmischung abkühlen lassen.
4. Den Backofen auf 225° vorheizen. Das Filet von Haut und Sehnen befreien und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Diese mit dem Handballen flachdrücken und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
5. Jede Speckscheibe so zusammenlegen, dass sie etwas größer ist als eine Filetscheibe. Jeweils eine Filetscheibe auf eine Scheibe Schinkenspeck legen. Eine Auflaufform einfetten und die Päckchen nebeneinander hineinschieben.
6. Die Fleischpäckchen mit der Zwiebelmischung bestreichen und im vorgeheizten Backofen (Mitte) in etwa 20 Minuten goldbraun überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen  
**Zubereitungszeit** 50 Minuten  
 3200 kJ

## 7.20 Moussaka

1 kg Lammhack	2 TL Salz
1/4 l Olivenöl	frisch gemahlener Pfeffer
750 g Zucchini, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten	5 EL Semmelbrösel
500 g Auberginen, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten	3 Eier, 1 davon geschlagen
1 groß. Zwiebel, fein gehackt	4 EL gehackte Petersilie
1 Knoblauchzehe, fein gehackt	45 cl Béchamelsauce, siehe dort
60 g Butter	250 g Hüttenkäse oder Ricotta
3 Tomaten, abgezogen, entkernt und gehackt	60 g Parmesankäse, gerieben
	500 g Kartoffeln, gekocht und in Scheiben geschnitten

Das Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen. Nacheinander jeweils einige Zucchini- und Auberginescheiben in die Pfanne geben und hellbraun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Das Lammfleisch, die Zwiebel und den Knoblauch in der Butter anbraten. Tomaten, Salz und Pfeffer hinzufügen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten garen. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen und 3 EL Weckmehl, das geschlagene Ei und die Petersilie dazugeben.

Die Béchamelsauce zubereiten. Die restlichen Eier und die beiden Käsesorten in die Sauce schlagen.

Eine große feuerfeste Form mit Butter austreichen und mit Weckmehl bestreuen. Eine Schicht Kartoffeln in die Form geben und mit der Hälfte der Fleischmischung bedecken. Dann die Auberginescheiben, die restliche Fleischmischung und die Zucchinischeiben in die Form schichten. Zuletzt die Béchamelsauce über die Zutaten geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa 45 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Man kann nach Belieben eine größere Menge Zucchini verwenden und dafür die Auberginen weglassen.

Getränkertipp: ein trockener Rotwein

**Mengenangabe:** 8 Portionen

## 7.21 Panierte Schnitzelpfanne

<i>Zutaten:</i>	240 g mageren Speck
4 Schnitzel	800 g Zwiebel
Mehl	50 g saure Sahne
1 Ei	400 g süße Sahne
Paniermehl	

Zubereitung: Schnitzel würzen, panieren und gut anbraten. Dann nebeneinander in eine gefettete Auflaufform geben. Speck würfeln, Zwiebeln in Ringe schneiden, beides gut anbraten und abkühlen lassen. Die Sahnen verrühren und mit dem Speck und den Zwiebeln vermengen. Die Masse über die Schnitzel gießen und mit Alufolie abdecken. 24 Stunden in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag die abgedeckte Auflaufform in den Backofen schieben und ca. 1,25 Stunden bei 250° braten, während der letzten 15 Minuten die Folie abnehmen.

## 7.22 **Pikante Fleischkugeln**

2 Zwiebeln große	3 Eier große
4 EL Olivenöl, kaltgepresst	Salz
600 g gemischtes Hackfleisch (je 300 g vom Rind und Kalb oder vom Schwein)	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL Paniermehl	Mehl für die Arbeitsfläche
	Öl zum Fritieren

1. Die Zwiebeln schälen und hacken. 2 El. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin weich braten.
2. Die gebratenen Zwiebeln mit dem Hackfleisch, dem Paniermehl und 1 Ei gut mischen. Die Masse mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, zu einer Kugel formen und etwa 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
3. Von der Hackfleischmasse kleine Portionen abstechen, auf eine bemehlte Arbeitsfläche und mit bemehlten Händen Kugeln von etwa 2 1/2 cm Durchmesser formen.
4. Die Fleischkugeln durch ein Sieb mit dem Mehl bestreuen. In einer Schüssel die restlichen Eier verquirlen und die Hackfleischkugeln durch die Eier ziehen. Die Fleischbällchen portionsweise im restlichen heißen Öl in etwa 5 Minuten goldbraun ausbacken.

**Mengenangabe:** 8 Portionen

**Zubereitungszeit** 50 Minuten

1700 kJ

## 7.23 **Rindergulasch mit Kürbis**

2 Zwiebeln	7 Pimentkörner
2 Knoblauchzehen	5 Wacholderbeeren
1 kg Gulasch vom Rind	1 getrocknete Chilischote
60 g Butterschmalz	600 g Kürbis, z.B. Hokkaido
2 EL Tomatenmark	5 EL Crème fraiche
Salz, Pfeffer aus der Mühle	Zucker
1/8 l Gemüsebrühe	1 EL gehackte Petersilie
1/4 l Rotwein	

Zwiebeln halbieren, in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken. Gulasch nach und nach im Butterschmalz anbraten, Tomatenmark zugeben, anrösten, Zwiebelringe zugeben, mit dünsten. Gulasch mit Salz, Pfeffer würzen. Gemüsebrühe und Rotwein angießen. Pimentkörner, Wacholderbeeren und Chilischoten zugeben und ca. 30 Minuten im Dampfkochtopf bei einem Ring garen.

In der Zwischenzeit den geschälten Kürbis in Würfel schneiden, ca. 25 Minuten garen. Den Dampfkochtopf öffnen, das Kürbisfleisch hinzugeben und weitere 5 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

Die Crème fraiche unterheben, den Gulasch noch mal mit Pfeffer und nach Wunsch mit einer Prise Zucker abschmecken, die Petersilie darunter rühren.

Dazu: Bandnudeln, diese unter den Gulasch heben und mit Petersilie garniert in tiefen Tellern servieren.

Getränkertipp: ein nicht ganz so trockener aber kräftiger Rotwein, vielleicht ein Dornfelder aus Rheinhessen.

**Mengenangabe:** 4-6 Portionen

## 7.24 Rinderrouladen

<i>Rouladen</i>	3 EL Olivenöl
4 Rinderroulade, groß geschnitten und flach geklopft	1 Karotte
1 EL Senf	1 Stange Staudensellerie
Rosenpaprika	1 Stange Lauch, klein
Pfeffer	Rest der Zwiebel
Chilipulver	150 ml Rotwein
1 Zwiebel, in Ringe geschnitten	1 Lorbeerblatt
4 Scheib. Serranoschinken	5 Pfefferkörner
4 hart gekochte Eier	2 Pimentkörner
<i>Sauce</i>	1 Knoblauchzehe, grob gehackt
	1 getrocknete Chilischote
	2 Stück Butter, in Mehl gewälzt

Rinderrouladen ausbreiten und mit Senf bestreichen. Mit den Gewürzen bestreuen, die Zwiebelringe darauf verteilen, die kleinen Stücke für die Sauce aufheben. Den Schinken

darauf geben und die gekochten Eier. Zusammenrollen und mit Rouladennadeln feststecken.

Im heißen Olivenöl in einem Schnellkochtopf rundherum scharf anbraten und dann herausnehmen. Das klein geschnittene Gemüse in den dem Öl braun anrösten, mit etwas Wein angießen und verdampfen lassen, wieder etwas Wein angießen, Die restlichen Gewürze zugeben. Aufkochen lassen, die Rouladen zugeben und den Topf schließen Bei höchster Temperatur aufkochen lassen, bis zwei ringe sichtbar sind, Temperatur herunterschalten und ca. 20 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit den Rotkohl und die Klöße zubereiten.

Den Dampfkochtopf schnell entdampfen, die Flüssigkeit durch ein feines Sieb in einen Topf geben, die Rouladen wieder in den Dampfkochtopf geben und dort warm halten. Sauce aufkochen lassen, eventuell etwas Rotwein zugeben. Temperatur herunterschalten und die in Mehl gewälzten Butterstückchen zur Bindung hineingeben und mit einem Schneebesen unterrühren.

Mit dem Rotkohl und den Kartoffelklößen servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 7.25 Rostbraten Esterházy

4 Scheibe(n) Rostbraten	0.25 l Fleischbrühe, selbst gekocht oder aus
(Rinderschnitzel aus der hohen Rippe) von	Würfeln
je etwa 180 g	1 EL Kapern
Salz	200 g Wurzelgemüse (Möhren, Sellerieknolle und Petersilienwurzel gemischt)
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	125 g Sahne saure
2 EL Mehl	1/2 unbeh. Zitrone, abger. Schale
2 EL Öl	
1 Zwiebel mittelgroße	

1. Die Rostbratenstücke kalt abspülen, trockentupfen, mit dem Handballen flachdrücken und an den Rändern mehrmals einschneiden. Die Fleischscheiben auf beiden Seiten salzen und pfeffern und von einer Seite durch das Mehl ziehen.

2. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Die Fleischstücke mit der bemehlten Seite zuerst in das heiße Öl geben und bei starker Hitze von jeder Seite kurz anbraten.

3. Die Fleischscheiben herausnehmen und in eine Kasserolle geben. Die Zwiebel schälen, fein hacken und im Bratrückstand glasig braten. Die Fleischbrühe zufügen, aufkochen lassen und über die Rostbratenstücke gießen. Das Fleisch zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten schmoren.

4. Inzwischen die Kapern fein hacken. Das Wurzelgemüse putzen, waschen, in dünne Stifte (Julienne) schneiden und zum Fleisch geben. Die Rostbratenstücke in weiteren 30 Minuten schmoren, danach herausnehmen und warm stellen.

5. Die saure Sahne in den Bratrückstand rühren. Die Sauce mit den Kapern und der Zitronenschale pikant abschmecken und nochmals erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

Das Fleisch mit der Sauce servieren.  
Dazu passen Nudeln.

**Mengenangabe:** 4 Portionen  
**Zubereitungszeit** 90 Minuten  
2600 kJ

### 7.26 Rote Zwiebeln mit Mettfüllung auf Schinkensoße

1/2 EL Schnittlauch	Currypulver
1 Knoblauchzehe	Paprika
1 1/2 Frühlingszwiebel	Muskat
3 EL Sauerrahm	Jodsalz, Pfeffer
1 altbackene Semmel	1 TL Majoran
6 rote Zwiebeln (klein)	200 ml braune Grundsauce
40 g gekochter Vorderschinken	1/8 l Gemüsebrühe
240 g Zwiebelmettwurst	1/2 EL Petersilie
Brunnenkresse	1 Ei
1/2 EL Butterschmalz	

Rote Zwiebeln schälen, Strunkseite abschneiden und Oberseite abschneiden. Die Zwiebeln aushöhlen und in leichtem Salzwasser auf den Biss blanchieren. Ausgelöstes Zwiebelfleisch feinhacken. Majoran abzupfen und feinschneiden. Schinken in feine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie und Schnittlauch feinschneiden. Eine Knoblauchzehe schälen und feinblättrig schneiden. Das Brötchen vom Vortag in lauwarmem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Das Zwiebelmett mit Brötchen, Ei, Majoran, Petersilie, Schnittlauch und Zwiebeln gut vermengen. Mit Muskat, Jodsalz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln mit Mettmasse gut füllen, in eine Pfanne setzen und mit etwas Gemüsebrühe angießen. Im Ofen 5 Minuten bei 180 °C angehen lassen und danach bei 160 °C ca. 25 Minuten garen. Die Lauchzwiebeln in erhitztem Butterschmalz angehen lassen. Knoblauch und Schinken dazu, kurz mitanschwitzen und mit brauner Grundsoße auffüllen. Leicht reduzieren lassen und nachwürzen. Die Schinkensoße als Spiegel auf flachem Teller gießen und die Zwiebeln daraufsetzen. Mit Sauerrahm überziehen, mit Curry und Paprikapulver bestreuen und mit Brunnenkresse garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen  
**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 7.27 Rumpsteak mit Rotweinzwiebeln

800 g grüne Bohnen	4 Rumpsteaks
4 Zwiebeln	2 EL Rapsöl
2 EL Zucker	Steak-Pfeffer
1/4 l trockener Rotwein	Salz
450 g tiefgefrorene Backkroketten	

Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren. Zwiebeln zugeben, kurz darin wenden. Rotwein angießen und aufkochen lassen. Ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Salz würzen. Kroketten auf einem Backblech verteilen und nach Packungsanleitung 12-15 Minuten backen. Steaks trockentupfen, Fettrand mehrmals mit einem Messer einschneiden. Steaks in heißem Öl von beiden Seiten 3 -5 Minuten braten. Dabei mit Salz und Steakpfeffer würzen. Bohnen abgießen und gut abtropfen lassen. Je ein Steak mit Rotweinzwiebeln, Kroketten und Bohnen anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

## 7.28 Sächsisches Zwiebelfleisch

300 g Rindfleisch	4 altbackene Semmeln
500 g Schweineknochen mit Fleisch	1 Msp. Zucker
1 kg Zwiebeln	Salz, Pfeffer, etwas Kümmel
30 g Butter	

Die Zwiebeln fein schneiden, in der Butter mit gerade eben so viel Wasser dünsten, dass sie bedeckt sind. Die Schweineknochen gesondert in Wasser kochen, die Semmeln in Scheiben schneiden und ebenso das Rindfleisch. Die Rindfleischscheiben auf die Zwiebeln legen und mitdämpfen. Sobald sie weich sind, die Semmelscheibchen dazulegen, Schweinsbrühe zugießen und nun noch zusammen leicht durchkochen. Jetzt erst durchrühren, würzen, anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

## 7.29 Sahne-Zwiebel-Schnitzel

4 Schweineschnitzel, je etwa 175 g	65 g Holland-Butter
Salz	500 g Zwiebeln
weißer Pfeffer aus der Mühle	200 g süße Sahne
3 EL Mehl	200 g Holland-Gouda, mittelalt

Schnitzel abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden und in etwa 30 g Butter auf beiden Seiten zartbraun braten. Dann in eine dünn mit Butter eingefettete, flache feuerfeste Form legen.

Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden und in der restlichen Butter glasig werden lassen. Auf die Schnitzel verteilen, mit Sahne übergießen und mit Folie bedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Am nächsten Tag Käse reiben, über die Zwiebeln verteilen. Form in den kalten Backofen auf die untere Schiene stellen. Backofen auf 200°C erhitzen. Nach Erreichen der Temperatur etwa 20 Minuten überbacken, dann 5 Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen.

Mit frischer Baguette servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 7.30 Scharf-saures Lammfleisch

*Für die Vindaloo-Paste:*

0.5 TL Kardamomsamen (aus etwa 1/2 El. Kapseln)  
 2 Chilischoten getrocknete  
 2 TL Kreuzkümmelsamen (Cumin)  
 1 TL Pfefferkörner schwarze  
 1 TL Senfkörner schwarze  
 2 Zimtrinden (je 5 - 6 cm groß)  
 1 TL Bockshornkleesamen  
 4 EL Weißweinessig  
 2 TL Zucker brauner  
 Salz

*Für das Fleisch:*

1 kg Lammkeule ohne Knochen  
 4 Zwiebeln  
 6 Knoblauchzehen  
 1 frische Ingwerwurzel (etwa 4 cm lang)  
 6 EL Ghee (geklärte Butter) oder Öl  
 1 TL Koriander, gemahlen  
 2 TL Kurkuma, gemahlen  
 2 TL edelsüßer Paprika, gemahlen  
 1 TL Chili, gemahlen  
 2 EL Tomatenmark  
 Salz

1. Für die Vindaloo-Paste die Kardamomsamen aus den Kapseln lösen. Mit den Chilischoten, dem Kreuzkümmel, den Pfefferkörnern, den Senfkörnern, dem Zimt und den Bockshornkleesamen in einer elektrischen Kaffeemühle fein mahlen. Herausnehmen und in eine Schüssel geben. Den Weißweinessig, den braunen Zucker, 2 El. Wasser und 1 Tl. Salz dazugeben, gut vermischen und beiseite stellen.

2. Das Lammfleisch kalt abspülen, trockentupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, grob zerkleinern und pürieren. Den Knoblauch und den Ingwer schälen, grob zerkleinern und mit 4 Esslöffeln Wasser im Mixer pürieren.

3. 5 El. Ghee oder Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter Rühren dunkelbraun anbraten. Die Vindaloo-Paste dazugeben, kurz untermischen. Den Topf von der Herdplatte nehmen.

4. Das übrige Ghee oder Öl in einem Topf erhitzen. Die Fleischstücke darin nach und nach kräftig anbraten, jeweils mit einem Schaumlöffel herausheben und auf einem Teller beiseite stellen.

5. Die Ingwer-Knoblauch-Paste hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute anbraten.



Den Koriander, den Kurkuma, das Paprikapulver, das Chilipulver und das Tomatenmark hinzufügen und ebenfalls etwa 1 Minute mitbraten. Dabei ständig rühren.

6. Das Fleisch und die Vindaloo-Paste unterrühren. 300 ml Wasser dazugießen und zum Kochen bringen. Das Fleisch zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 45 Minuten garen, bis es weich ist. Zwischendurch umrühren, damit das Fleisch nicht anbrennt.

Dazu Basmatireis servieren.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Zubereitungszeit** 120 Minuten

2700 kJ

### 7.31 Schweinefilet in Zwiebel-Senfkruste

12 Schweinemedallions (à je 50-60g)	120 ml Weißwein
1 1/2 EL scharfer Senf	1 EL Thymian
120 g Zwiebeln	3 Eigelb
1 Knoblauchzehe	2 EL Butterschmalz
2 EL Petersilie	2 EL Mehl
360 g Fenchel	Salz, Pfeffer
160 g Tomaten	

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, fein würfeln. Petersilie hacken und alles vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten abziehen, entkernen und in Filets schneiden. Thymian abzupfen. Fenchel halbieren, Außenblatt abnehmen und den Strunk ausschneiden. Fenchel ca. 1 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die 12 Schweinemedallions (à je 50-60 g) mit scharfen Senf bestreichen, mit der Senfseite in die Kräutermischung drücken, danach in Mehl andrücken. Medallions mit der Mehlseite in heißem Butterschmalz anbraten, wenden und gar ziehen lassen. In der gleichen Pfanne Tomatenfilets kurz mit anbraten und würzen. Weißwein und die Eigelbe in einem Kessel über heißem Wasserbad schaumig schlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian unterheben. Fenchel in heißem Butterschmalz beidseitig goldgelb anbraten und zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen. Medallions auf die Fenchelscheiben setzen, Tomatenfilets mit einstecken und auf Tellern anrichten. Mit der Weinschaumsoße seitlich überziehen und mit einem Thymiansträußchen garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 7.32 Schweinefilet mit Apfel und Thymian

1 groß. Zwiebel	600 g Schweinefilet
1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer
1 säuerlicher Apfel (Glockenapfel, Boskop)	1 EL scharfer Senf

Mehl 100 ml trockener Cidre  
2 EL Butterschmalz

Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Thymian fein hacken. Apfel schälen, Kerngehäuse herausschneiden und achteln. Schweinefilet in etwa zwei Finger dicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und beide Seiten mit Senf bestreichen und mehlieren.

Fett in einer großen Pfanne erhitzen, Schweinefilets darin bei starker bis mittlerer Hitze auf jeder Seite zwei bis drei Minuten braten bis es gerade eben durch ist. Auf einer vorgewärmten Platte zugedeckt warm halten.

Zwiebel, Apfel und Bratfett bei schwacher bis mittlerer Hitze schmoren, bis Apfel und Zwiebel weich sind. Cidre zugießen, Bratfond damit lösen mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Fleisch anrichten.

Dazu passen: Baguette und Salat Getränketipp: natürlich Cidre

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 7.33 Schweinefilet mit Zwiebelgemüse

<i>Zutaten</i>	Pfeffer aus der Mühle
500 g Zwiebeln	1/8 l Weißwein
500 g Schweinefilet	2 TL Senf
30 g Butterschmalz	200 g Crème fraîche
Salz	Cayennepfeffer

1. Zwiebeln pellen, vierteln und in Scheiben schneiden.
2. Schweinefilet rundherum in heißem Butterschmalz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zwiebeln zugeben und in dem Bratfett glasig dünsten. Weißwein, Senf Crème fraîche einrühren. Zugedeckt 15 - 20 Min. garen.
4. Fleisch aus der Pfanne nehmen und in Alufolie wickeln. Zwiebelgemüse mit Salz und Cayenne herzhaft abschmecken.
5. Fleisch in Scheiben schneiden und mit den Zwiebeln servieren. Dazu paßt Kartoffelpüree mit Kräutern.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereitungszeit** 10 Min.

**Garzeit** 20 Min.

### 7.34 Schweinefilet unter der Studentenfutterkruste

*Schweinefilet mit Studentenfutterkruste*

360 g Schweinefilet  
 1 Pkg. Studentenfutter  
 50 g Butter  
 50 g geriebenes Weißbrot

*Glühweinzwiebeln mit Feigen*

1 Feige oder zwei getrocknete Feigen  
 150 g Perlzwiebeln oder kleine Schalotten  
 250 ml Rotwein  
 2 EL Zucker  
 1 cl. Rum  
 Nelke, Zimtrinde, Sternanis  
 1/2 Orange  
 1 EL Honig

*schnelle Version der Glühweinzwiebeln*

150 g Perlzwiebeln  
 300 ml Glühwein  
 1 EL Stärke

*Armer Ritter mit Parma-Schinken*

2 Scheib. Baguette  
 1 Ei  
 4 EL geriebenes Baguette  
 Mehl  
 200 ml Milch  
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
 1 Msp. Vanille  
 geriebene Zimtrinde  
 2 Scheib. Parma-Schinken oder ungeräucherten Landschinken

Schweinefilet mit Studentenfutterkruste: Studentenfuttertüte mit einem Hammer solange bearbeiten bis der Inhalt in kleine Brösel zerfallen ist. Butter auflösen und mit Studentenfutterstückchen und dem geriebenen Weißbrot vermischen. Leicht mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

In einer schweren Pfanne Butterschmalz oder Pflanzenöl erhitzen, das Schweinefilet mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten kräftig anbraten. Kruste dünn auf der oben liegenden Seite des Schweinefilets verteilen und kräftig andrücken. Das Filet in der Pfanne bei 140 Grad für ca. 14 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben.

Glühweinzwiebeln mit Feigen: Die Zwiebeln in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen, abschütten und sofort von der Schale befreien. (Die Schale löst sich so viel schneller.) Zucker in einem schweren Topf karamellisieren, Zwiebeln beifügen wenn der Zucker goldgelb ist und kurz mitschwitzen. Mit dem Rum ablöschen und flambieren (Vorsicht Stichflamme). Rotwein beifügen, von der Orange etwas Schale herunter schneiden und dazugeben. Saft der Orange auspressen und zusammen mit den restlichen Gewürzen ebenfalls beifügen. Feige vierteln und dazugeben wenn der Glühwein kräftig eingekocht ist und von selbst leicht bindet. Nicht zu stark einkochen; der Glühweinsud bildet gleichzeitig die Soße.

Schnelle Version der Glühweinzwiebeln: Einfach die geputzten Zwiebeln im Glühwein gar kochen. Mit der Stärke leicht binden.

Armer Ritter mit Parma-Schinken: Die Milch mit den Gewürzen abschmecken und das Weißbrot darin kurz einlegen. Danach sofort in Mehl wenden durch das aufgeschlagene Ei ziehen und im geriebenen Weißbrot wälzen. Den Armen Ritter jetzt mit dem Parma-Schinken einwickeln und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz vorsichtig goldgelb braten.

**Mengenangabe:** 2 Personen

### 7.35 Westfälisches Zwiebelfleisch

1 kg Rindfleisch (Tafelspitz)	1 EL Mehl
1.7 l Rinderbrühe oder Gemüsebrühe	1 EL Zucker
1 Bd. Suppengemüse	etwas Weinessig
2 Gemüsezwiebeln 4 Lorbeerblätter	Salz
1 1/2 EL Senf, mittelscharf	Pfeffer aus der Mühle
2 EL Butter	

Das Rindfleisch salzen und pfeffern. Im Bräter von allen Seiten gut anbraten -Fleisch herausnehmen. Das Suppengemüse kleinschneiden (walnussgroß) und mit den Lorbeerblättern ebenfalls in dem Bräter kurz anbraten. Das Fleisch darauf setzen und mit der Brühe auffüllen und ca. 2 - 2 1/2 Stunden leicht köcheln lassen. Nach der Garzeit das Fleisch herausnehmen und die Brühe passieren. Für die Sauce die Gemüsezwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Senf einrühren und Salz, Zucker und Weinessig dazugeben. Das Mehl einrühren und mit der Brühe auffüllen (15 Minuten köcheln lassen, damit sich der Mehlgeschmack verliert). Zum Servieren das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und in der Sauce erwärmen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 7.36 Westfälisches Zwiebelfleisch mit Petersilienpüree und blauen Kartoffelchips

<i>Westfälisches Zwiebelfleisch</i>	1 EL Zucker
800 g Rindfleisch (Tafelspitz)	etwas Salz und Pfeffer
1 Portion Suppengemüse (Lauch, Sellerie, Zwiebel, Möhre)	2 EL Creme fraîche
3 Lorbeerblätter	<i>Petersilienmus</i>
1 1/2 l Gemüsebrühe oder Fleischbrühe	1 Bd. Blattpetersilie (ca. 500 g)
2 Gemüsezwiebeln	1 Zwiebel
1 EL Senf, mittelscharfer	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
2 EL Butter	2 EL Pflanzenöl oder Olivenöl
1 EL Mehl	<i>Kartoffelchips</i>
5 cl Essig (Weinessig)	4 blaue Kartoffeln (truffes de Chine)
	Fleur de sel.

Westfälisches Zwiebelfleisch : Das Fleisch salzen und pfeffern. Dann in einem Bratentopf so lange von allen Seiten anbraten, bis es ordentlich Farbe bekommt. Mit Gemüse- oder Fleischbrühe ablöschen und damit abdecken. Lorbeerblätter und das geputzte und grob zerkleinerte Suppengemüse dazugeben. Alles mindestens zwei Stunden langsam köcheln

lassen. Fleisch aus der Brühe nehmen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die entstandene Rinderbrühe absieben und das Suppengemüse und die Lorbeerblätter entfernen. Für die Soße Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. In zerlassener Butter so lange anschwitzen, bis sie glasig sind. Dann Senf, Salz, Zucker und Weißweinessig dazugeben. Die Zwiebeln werden leicht mit Mehl bestäubt und mit der entstandenen Rinderbrühe, in der zuvor das Fleisch gekocht hat, aufgefüllt. Die Sauce ca. 20 Minuten köcheln lassen, dann die Creme fraîche dazugeben. Vorsichtig abschmecken und nach Geschmack Essig oder Zucker nachgeben. Zum Schluss das Fleisch wieder langsam in der Soße erwärmen und heiß servieren.

Petersilienmus: Die Blattpetersilie mit den Stielen in kochendem Salzwasser ca. acht Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Zwiebel in große Würfel schneiden und in dem Pflanzenöl glasig schwitzen. Mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss würzen und zusammen mit der Petersilie im Cutter/Mixer zu einem glatten Püree mixen.

Kartoffelchips: Die Kartoffeln schälen, auf einer Aufschnittmaschine dünn aufschneiden und in heißem Öl kurz frittieren. Dann abtropfen lassen und mit dem Meersalz bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 7.37 Wildleber sauer

600 g Leber-170 von Reh und Hirsch	125 ml Rotwein kräftiger
4 Zwiebeln rote	Salz
50 g Butter	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL Mehl	Himbeeressig oder Sherryessig
0.25 l dunkler Wildfond (ersatzweise Fleischbrühe)	Schnittlauchröllchen (nach Belieben)

1. Die Leber waschen, trockentupfen, von Röhren und Sehnen befreien und in kleinfingerdicke Streifen schneiden.

2. Die Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln. Die Hälfte der Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Dann an den Rand schieben und die restliche Butter in der Pfanne erhitzen. Die Leberstreifen portionsweise hineingeben und kräftig anbraten, die angebratene Leber jeweils an den Rand schieben.

3. Das Mehl in die Pfanne stäuben, unter Rühren braun braten und mit der Leber und den Zwiebeln vermischen. Den Fond und den Wein angießen, aufkochen und etwa 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, reichlich Pfeffer und Essig pikant abschmecken. Eventuell mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Dazu Bandnudeln und grünen Salat reichen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 20 Minuten

1400 kJ

**7.38 Zwiebel-Fleisch-Topf**

150 g durchwachsener Räucherspeck	Salz
30 g Holland-Butter	gekörnte Fleischbrühe
500 g Zwiebeln	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
350 g Rindfleisch aus der Keule	250 g Möhren
350 g mageres Schweinefleisch	450 g TK-Prinzessbohnen
1 Lorbeerblatt	250 g Tomaten
2 Gewürznelken	2 Mettwürstchen, ersatzweise Debreziner
1/4 l trockener Rotwein	200 g Holland-Bauern-Gouda, mittelalt

Speck würfeln und in heißer Butter glasig braten. Zwiebeln schälen, würfeln, zufügen und goldgelb braten.

Fleisch abspülen, trockentupfen und würfeln. Speckgrieben und Zwiebeln aus dem Bratfett nehmen. Fleisch portionsweise rundherum kräftig anbraten. Zerbröseltes Lorbeerblatt und Nelken in einem Gewürzsieb oder Teefilter (Filter oben zuknipsen) zum Fleisch geben. Speck-Zwiebel-Mischung wieder zufügen, Rotwein angießen und mit Salz, Fleischbrühe nach Geschmack und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei nicht zu starker Hitze etwa 45 Minuten schmoren lassen.

Möhren waschen, schälen, in Scheiben schneiden und mit den unaufgetauten Bohnen nach etwa 30 Minuten zum Fleisch geben.

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, achteln, dabei die Stängelansätze entfernen. Würstchen in Scheiben schneiden. Mit den Tomaten etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit in den Fleischtopf geben. Käse fein würfeln oder reiben, über das Gericht streuen und bei geschlossenem Deckel kurz schmelzen lassen. Dazu schmeckt kräftiges Bauernbrot.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**7.39 Zwiebel-Hackbraten mit Paprikagemüse**

1 Brötchen vom Vortag	100 g Schmand oder Creme fraîche
1-2 Knoblauchzehen	1 1/2 TL Edelsüß-Paprika
750 g gemischtes Hackfleisch	1 kg Paprikaschoten
1 EL Tomatenmark	(rote, grüne, gelbe)
1 Ei	2 EL Öl (z. B. Olivenöl)
Salz, weißer Pfeffer	1/8 l Tomatensaft
Fett fürs Blech	evtl. Basilikum
2 mittelgroße Zwiebeln	zum Garnieren

Brötchen in Wasser einweichen. Knoblauch schälen und hacken. Hack, ausgedrücktes Brötchen, Knoblauch, Tomatenmark und Ei verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hackmasse zu einem Laib formen. Den Hacklaib auf ein gefettetes Backblech legen. Im

vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) zunächst 50 Minuten braten. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Dann mit Schmand verrühren und mit Edelsüß-Paprika abschmecken. Paprikaschoten putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel-Schmand-Masse nach den 50 Minuten gleichmäßig auf dem Hackbraten verteilen und weitere ca. 10 Minuten braten. Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprikastücke darin unter öfterem Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatensaft angießen, aufkochen und alles ca. 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüß-Paprika abschmecken. Hackbraten aus dem Ofen nehmen. Kurz ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft etwas setzen kann. Dann in Scheiben schneiden. Nach Belieben mit dem Paprikagemüse auf einer großen vorgewärmten Platte anrichten. Nach Belieben mit Basilikum-blättchen garnieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/2 Std.

**pro Portion ca.:** 520 kcal / 2180 kJ; E 42 g, F 31 g, KH 15 g

## 7.40 Zwiebelfleisch

250 g Rinderfilet (Würfel),	1/4 l Fleischbrühe,
4 Zwiebeln (gehackt),	Senf,
1 Lorbeerblatt,	Salz,
Butterfett,	Pfeffer
1/4 l Rotwein,	

In heißem Butterfett Fleisch und Zwiebeln gut anbraten. Mit der heißen Brühe ablöschen. Das Lorbeerblatt und Senf dazugeben. Die Sauce einkochen lassen. Den Wein beifügen und bei kleiner Flamme ca. 30 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 7.41 Zwiebelfleisch von der Rinderbrust

2 Lorbeerblätter	1/2 TL Kümmel
4 Wacholderbeeren	60 g Frühlingszwiebeln
50 g Sellerie	60 g Zwiebeln
50 g Lauch	130 g Kartoffeln festkochend
50 g Karotten	400 g Ochsenbrust
150 ml brauner Grundfond	Salz und Pfeffer
1 1/2 EL Butterschmalz	2 Majoransträußchen
1/2 EL Schnittlauch	2 Eier
1/2 EL Petersilie	1 EL Zwiebelwürfel
1/4 TL Majoran	6 Pfefferkörner

Die Kartoffeln waschen, kochen, schälen, abkühlen lassen und dann in Scheiben schneiden. Mohrrübe, Sellerie und Porree mit der Wurzelbürste säubern, anschließend mit Wacholder, Lorbeer und Pfefferkörner in einen Topf geben. Dann die Ochsenbrust dazugeben, mit Wasser auffüllen und bis zum Garpunkt köcheln. Danach das Fleisch herausnehmen, abkühlen lassen und dann in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, 60 g in Streifen schneiden, den Rest würfeln. Die Lauchzwiebeln in Röllchen schneiden, Petersilie und Schnittlauch säubern und fein schneiden. Von den Majoranzweigen einige Blättchen abzupfen. Die Eier aufschlagen und verquirlen und mit den Kräutern vermengen. Die Zwiebelwürfel in heißem Butterschmalz angehen lassen, die Kartoffelscheiben dazugeben und goldgelb anbraten. Dann Kümmel und Majoran zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischscheiben in heißem Butterschmalz beidseitig kurz anbraten und mit der Pfeffermühle würzen. Dann das Fleisch beiseite legen. Zwiebelstreifen und Lauchzwiebeln in derselben Pfanne angehen und bräunen lassen, mit braunem Grundfond angießen, etwas reduzieren lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuterei in heißer Butter kurz und luftig einrühren. Fleisch auf flachem Teller anrichten, Zwiebelsoße darüber geben und Rührei darauf setzen. Bratkartoffeln dazu anrichten und mit Majoransträußchen garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 7.42 Zwiebelklump

Zu einem Zwiebelklump gehören Hammelfleisch, viel Zwiebeln und Gewürze wie Lorbeerlaub, Gewürzkörner, Salz, etwas Pfeffer und wenig Muskat. Aus dem Hammelfleisch wird eine Brühe gekocht und mit den genannten Gewürzen abgeschmeckt. Ist das Fleisch fast weich, werden Zwiebelringe dazu gegeben und alles zusammen gar gekocht. Nochmals mit Salz und eventuell mit etwas Speisewürze abschmecken. Als Beilage empfehle ich Kartoffelklöße.

### 7.43 Zwiebelroschtbrota

4 Rinderlendenschnitten von je etwa 200 g (Roastbeef)	100 ml Öl Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	Mehl Zum Wenden:
4 Zwiebeln große	

1. Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien, kalt abwaschen und trockentupfen. Mit dem Handballen flach drücken. Auf beiden Seiten mit Pfeffer würzen und in Mehl wenden.
2. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne erhitzen. Die Lendenschnitten darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 4 Minuten braten. Das Fleisch herausnehmen, mit Salz würzen und zugedeckt warm stellen.
3. Das restliche Öl in die Pfanne geben. Die Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze



goldbraun und knusprig braten. Das Fleisch auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Zwiebeln darauf verteilen.

Dazu passen Spätzle, mit Sauerkraut gemischt.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

2500 kJ

#### 7.44 Zwiebelrostbraten

600 g Zwiebeln

4 Scheib. Rostbraten (à ca. 180 g)

Salz

Pfeffer

2 EL Mehl

3 EL Öl

4 EL Butter

250 ml Brühe

2 EL Sojasoße

4 EL Sahne

*Dazu schmecken*

Röstkartoffeln

oder Kartoffelpüree

Zwiebeln abziehen, 300 g in feine, den Rest in dicke Ringe schneiden. Fleisch salzen, pfeffern, mit Mehl bestäuben und in 1 EL Öl je Seite ca. 3 Min. braten. In Alufolie wickeln. Warm stellen.

Feine Zwiebelringe in restlichem Öl und 2 EL Butter anbraten. Brühe, Sojasoße zugießen, einkochen, pürieren und durch ein Sieb streichen. Sahne unterrühren. Aufkochen und abschmecken.

Restliche Zwiebeln in übriger Butter braten. Mit Rostbraten und Soße anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten

**pro Person:** 430 kcal; E 42 g, F 24 g, KH 12 g, BE 1



## 8 Geflügelgerichte

### 8.1 Coq au Vin blanc

1 Poularde (1,8-2 kg)	700 ml trockener Weißwein
200 g Karotten	Salz, Pfeffer
70 g Petersilienwurzel	5 EL Olivenöl
100 g Staudensellerie	30 g Butter
200 g kleine Zwiebeln	2 EL Mehl
3 Knoblauchzehen	500 ml Kalbs- oder Hühnerfond
10 weiße Pfefferkörner	60 g Serranoschinken am Stück
2 Lorbeerblätter	200 g kleine rosa Champignons
4 Stiele Thymian	

Am Vortag die Poularde mit der Brust ach oben auf die Arbeitsfläche legen. Die Keulen vom Rumpf her nach außen drücken, die Haut zwischen Oberschenkel und Rumpf durchrennen. Dann die Keulen stark nach außen biegen, bis die Gelenkkugeln herausgedrückt werden. Die Keulen vom Rumpf abtrennen.

Das Brustfleisch durch einen scharfen Schnitt am Brustbein entlang halbieren. Den flachen, weichen Brustknochen mit einer Geflügelschere durchschneiden. Die Bruststücke vom Rücken trennen. Die Haut von den Geflügelteilen entfernen.

Bruststücke nochmals quer halbieren. Von den Flügeln die Flügelspitzen im Gelenk durchtrennen. Die Keulen im Gelenk in Ober- und Unterschenkel trennen, sodass sich insgesamt 8 Teile ergeben. Der Rücken bleibt übrig, diesen für einen Fond verwenden.

Für die Marinade Karotten und Petersilienwurzel schälen, Staudensellerie putzen. Das Gemüse schräg in 3-4 cm große Stücke schneiden, Zwiebeln und Knoblauch pellen. Geflügelteile, Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch Pfefferkörner, Lorbeer und Thymian in eine Schüssel mit Deckel geben und mit dem Weißwein auffüllen. Fest verschließen und das Fleisch über ach im Kühlschrank marinieren.

Mariniertes Fleisch mit dem Gemüse in einen Durchschlag über eine Schale geben, die Marinade dabei auffangen. Pfefferkörner und Lorbeer entfernen. Geflügelteile, Gemüse und Thymian trocken tupfen. Geflügelteile rundum salzen und pfeffern.

2 EL Öl und 10 g Butter in einem Schmortopf erhitzen und die Brustteile mit dem Knoblauch darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Fleisch herausnehmen und beiseite stellen. 2 EL Öl und 10 g Butter in den Topf geben und die Keulenteile darin von beiden Seiten goldbraun braten. Dann Karotten, Möhren Petersilienwurzel und Zwiebeln dazugeben und mit Mehl bestäuben.

Mit der Marinade und dem Fond auffüllen, aufkochen und bei milder Hitze 30 Minuten offen kochen lassen. Dann die Brustteile, Staudensellerie und Thymian dazugeben. Zugedeckt weitere 15 Minuten schmoren lassen.

In der Zwischenzeit den Schinken in 3-4 mm große Würfel schneiden. Champignons

putzen, größere Exemplare eventuell halbieren. Restliches Öl und restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, den Schinken bei milder Hitze darin auslassen. Temperatur erhöhen, die Champignons dazugeben und goldbraun braten. Salzen und pfeffern.

Champignons und Schinken auf das geschmorte Geflügel und Gemüse geben, das Gericht im Topf servieren.

Wer es etwas kräftiger mag im Geschmack nimmt statt dem milden Serranoschinken Schinkenspeck ohne Schwarte. Dazu: Baguette

Getränketipp: 2001er Weißer Burgunder, Essenheimer Teufelspfad, Weingut Braunewell

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 8.2 Entenkeulen auf Zwiebelgemüse mit Cassisjus und Kartoffelrösti

100 ml Sahne	10 g Senf, mittelscharf
1 Bd. Thymian	125 g Johannisbeerkonfitüre
400 g Kartoffeln, mehlig	2000 g Entenkeulen à 200 g
110 g Zwiebeln, geschält	70 g Zwiebeln
1 Bd. Lauchzwiebeln	70 g Sellerie, Knolle
110 g Zwiebeln, rot	70 g Möhren
5 g Knoblauch	50 ml Rapsöl
1000 g Zucchini	10 Stk. Gewürzpauschale
100 ml Rapsöl	(Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren)
1 Bd. Rosmarin	50 ml Cassislikör
5 Stk. Eier (M)	130 g Tomaten, geviertelt
100 g Haferflocken	500 ml Geflügelfond, aus Konzentrat, flüssig
1 Bd. Lauchzwiebeln	300 ml Weißwein
800 g Kartoffeln, vorwiegend fest kochend	

Rapsöl in einem Bräter erhitzen, Wurzelgemüse darin kurz anschwitzen. Entenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen, in einem Bräter anbraten und mit Weißwein ablöschen. Lorbeerblätter und Wacholder dazugeben und 1 Std. bei 190 °C im vorgeheizten Backofen garen. Nach und nach Geflügelfond zugießen und Entenkeulen mit Fond begießen. Je nach Größe Entenkeulen wenden. Nach ca. 30 Min. geviertelte Tomaten dazugeben und mit schmoren. Wenn die Entenkeulen gar sind, aus dem Fond nehmen. Sauce durch ein Sieb passieren und entfetten, auf die gewünschte Menge reduzieren, evtl. mit Stärkepulver binden, zum Schluss mit Cassislikör, Johannisbeerkonfitüre, Gewürzen, Salz, Pfeffer und etwas Senf abschmecken. Geschälte Kartoffeln in Streifen hobeln, evtl. salzen. 5 Min. ziehen lassen und ausdrücken. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, Kartoffelstreifen mit Haferflocken, Lauchzwiebeln und Eiern vermischen und würzen. Kartoffelmasse mit einem Löffel portionieren und mit der Hand kleine Röstis formen. In heißem Rapsöl kross braten. Zucchini längs in 2 mm dünne Scheiben schneiden. In Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, auf Küchentrepp legen, trockentupfen. Zuchinscheiben auf dem Grill oder in der Pfanne mit Öl, etwas Knoblauch und Rosmarin anbraten. Zwiebeln

halbieren und je nach Größe vierteln und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Mehlig kochende Kartoffeln in Salzwasser garen. Zwiebeln in etwas Butter anschwitzen, gehackten Thymian dazugeben, mit Sahne ablöschen und gar dünsten. Lauchzwiebeln zum Schluss dazugeben. (Zwiebelgemüse evtl. mit 1 bis 2 gepressten Kartoffeln binden.) Zucchinischeiben in Metallringe legen oder Formen zum Auslegen verwenden (fächerförmig). Zwiebelmasse einfüllen, mit Zucchinischeiben verschließen und auf ein gebuttertes Blech stürzen. Im Ofen regenerieren. Anrichtehinweis: Zwiebelgemüse und Kartoffelrösti auf Tellern anrichten. Entenkeulen anlegen und mit Sauce versehen.

**Mengenangabe:** 10 Personen

**je Portion:** 648 kcal / 2471 kJ

### 8.3 Geflügelspieße

1 TL Pfefferkörner eingelegte grüne	1 Paprikaschote mittelgroße grüne
50 ml Weißwein halbtrockener	8 Zwiebeln mittelgroße
125 ml Ananassaft (aus der Flasche)	2 EL Öl
1 TL Paprikapulver, rosenscharf	Öl Für die Grillspieße:
500 g Putenbrustfilet	Grillspieße
4 Scheibe(n) Ananas frische	1 Alu-Grillpfanne
1 Paprikaschote mittelgroße rote	

1. Die Pfefferkörner im Mörser zerquetschen und in einer Schüssel mit dem Weißwein, dem Ananassaft und dem Paprikapulver verrühren.

2. Die Putenbrust waschen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Das Fleisch in eine Schüssel geben und die Marinade darüber gießen. Zugedeckt etwa 3 Stunden marinieren.

3. Die Ananasscheiben in Stücke schneiden. Die Paprikaschoten vierteln, von den Stielansätzen, den Kernen und den weißen Trennwänden befreien, waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und halbieren. Alle Stücke sollten etwa die gleiche Größe wie die Fleischwürfel haben.

4. Die Putenbrustwürfel aus der Marinade nehmen und trockentupfen. Abwechselnd mit der Ananas, den Paprikaschoten und den Zwiebeln auf die leicht geölten Spieße stecken. Die Spieße in die Alu-Grillpfanne legen und rundum 20 - 25 Minuten grillen. Die Hälfte der Marinade mit dem Öl verrühren und die Spieße während des Grillens immer wieder damit bepinseln.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Marinierzeit** 180 Minuten

**Zubereitungszeit** 50 Minuten

1100 kJ

#### 8.4 Hühnchen nach Jägerart Polla alla cacciatore

1 Huh, ca. 1 Kg	1/2 Tasse Olivenöl
1 Zwiebel, fein gehackt	4 Fleischtomaten, enthäutet und zerdrückt
3 Knoblauchzehen, fein gehackt oder zerdrückt	1 Handvoll schwarze Oliven
Rosmarin, Thymian, Salbei, fein gehackt	4 ganze Knoblauchzehen
Saft einer Zitrone	schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Salz

Das Rezept stammt aus dem Buch 'Die kulinarischen Abenteuer des Fra Bartolo' von Leonhard Reinirkens.

Man teilt das Huhn in vier Teile (große Hühner in mehr).

Aus der gehackten Zwiebel, den zerdrückten Knoblauchzehen, den fein gehackten Kräutern, dem Olivenöl und dem Zitronensaft bereitet man eine Marinade, in der die mit Pfeffer und Salz gewürzten Hühner Teile 2-3 Stunden, einige Male gewendet ziehen. Dann fügt man die zerdrückten Tomaten bei, ebenso die Oliven und die ganzen Knoblauchzehen und lässt im heißen Backofen 30 bis 40 Minuten schmoren. Eventuell etwas Weißwein angießen.

Die Hühner Teile können auch nach dem Marinieren, mit etwas Mehl bestäubt, in der Pfanne scharf angebraten werden, ehe man sie in der feuerfesten Schüssel mit der Marinade in den Backofen stellt

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 8.5 Huhn mit Gemüseragout und Oliven

1 Huhn	1 Knoblauchzehe
Meersalz	2 Karotten
frisch gemahlener Pfeffer	1 gelbe Paprikaschote
1 TL Paprikapulver	1 grüne Paprikaschote
1 TL Chilipulver	14 klein. Kartoffeln
2 TL Kräuter de Provence	20 schwarze Oliven (ohne Stein)
8 EL Olivenöl	100 ml Hühnerbrühe
1 mittelgroße Zwiebel	100 ml trockener Weißwein

Salz, Pfeffer, Paprika, Chilipulver und Kräuter de Provence mit 3 EL Olivenöl zu einer Marinade verrühren. Huhn mit der Marinade innen und außen gut einreiben. In den Römertopf mit dem Rücken nach oben legen, in den Ofen geben und ca. 25 Minuten braten.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln im restlichen Olivenöl in einer Pfanne gut anbraten, Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Paprika dazugeben und andünsten. Pfeffern und Salzen. Oliven, Gemüsebrühe und Weißwein dazugeben.

Huhn mit der Brust nach oben im Römertopf wenden. Das Gemüse dazugeben und weitere 20-30 Minuten im Backofen schmoren, bis das Gemüse und die Kartoffeln gar sind.

Getränketipp: Das schmackhafte Huhn hat einen großen Wein verdient. Wir haben einen 2000er Amarone dazu genossen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 8.6 Huhn mit Zwiebeln

1 Huhn (1 1/2 kg),	etwas Cayennepfeffer,
1 1/2 kg Perlzwiebeln oder Schalotten,	1 Zimtstange,
1 1/2 EL Tomatenmark,	1 TL Pfeffer,
500 g reife Tomaten oder Pelati (geschälte Tomaten aus der Dose),	1 1/2 EL Essig,
1 Lorbeerblatt,	1 Tasse Olivenöl

Das Huhn in acht Teile zerlegen und in eine Kasserolle geben. Die Perlzwiebeln kurz in heißes Wasser legen, damit man die Schalen besser entfernen kann. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Indem man auf ihre äußere Haut drückt, lassen sich die Zwiebeln leicht schälen, anschließend zu dem Hühnerfleisch in die Kasserolle geben. Das Tomatenmark in wenig Wasser auflösen und hinzufügen. Die Tomaten schälen und zusammen mit dem Lorbeerblatt, Cayennepfeffer, Zimt, Pfeffer, Essig und Öl ebenfalls in die Kasserolle geben. Mit einem Deckel verschließen und etwa 45 Minuten bei mittlerer Hitze in den Backofen stellen. Während der Kochzeit darf der Deckel nicht abgenommen werden. Danach evtl. mit Salz und Pfeffer würzen.

## 8.7 Paprikahuhn auf Zwiebel-Schinkenbett Pollo al pimentón sobre cebollas y jamón

4 Hähnchenbrustfilets mit Haut	70 g Serrano-Schinken, gewürfelt
150 ml Zitronensaft, frisch gepresst	4 groß. Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
1-1 1/2 TL spanisches Paprikapulver, nach Geschmack	125 ml trockener Weißwein
Salz und Pfeffer	125 ml Hühnerbrühe
2 EL Olivenöl	frischer Thymian, zum Garnieren

Die Brustfilets zum Marinieren in eine nichtmetallene Schüssel legen. Mit dem Zitronensaft übergießen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Die Brustfilets erst kurz vor dem Kochen aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Die Haut mit Paprika, Salz und Pfeffer nach Geschmack einreiben.

2 Esslöffel Öl in einer großen, abdeckbaren gusseisernen Pfanne oder einer feuerfesten Kasserolle auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Brustfilets mit der Haut nach unten hineinlegen und 5 Minuten braten, bis die Haut knusprig und goldbraun ist. Herausnehmen.

Den Schinken mit dem restlichen Fett in der Pfanne verrühren, abdecken und ca. 2 Minuten garen, bis er zu schwitzen beginnt. Die Zwiebeln zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten weiter braten, bis die Zwiebeln glasig sind, nicht bräunen. Nötigenfalls noch etwas Öl zugeben.

Wein und Brühe zugießen und unter Rühren aufkochen. Die Brustfilets zurück in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren, abdecken und 20 Minuten köcheln lassen, bis beim Hineinstecken klarer Saft aus dem Fleisch austritt.

Das Hähnchenfleisch auf einen Teller legen und im vorgeheizten Ofen warm halten. Die Sauce aufkochen und reduzieren. Eventuell mit etwas Butter montieren. Abschmecken und nötigenfalls nachwürzen. Die Zwiebelmischung auf 4 vorgewärmte Teller verteilen und je ein Brustfilet darauf legen. Mit den Kräutern garnieren und sofort servieren.

Dazu: Bratkartoffeln

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 8.8 Putensteak mit Zwiebel-Käsesauce

300 g Zwiebeln	Salz
2 EL Butter	Pfeffer
150 g Gouda alter	2 EL Crème fraîche
4 Putensteaks zu je 125 g	2 TL Senf scharfer
3 EL Pflanzenöl zum Braten	

1. Die Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Dann in der Butter sanft schmoren, bis sie hellgelb geworden sind.

2. Den Käse fein reiben. Den Backofen auf 230° vorheizen. Die Putensteaks gut trocknen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks pro Seite etwa 4 Minuten braten. Dann salzen und pfeffern, zugedeckt zur Seite stellen.

3. Die Zwiebeln mit der Crème fraîche im Mixer pürieren, zurück in den Topf geben und den Käse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem Senf würzen.

4. Die Putensteaks auf eine ofenfeste Platte legen, das Zwiebel-Käsepüree daraufgeben. Im Backofen (Mitte) in etwa 10 Minuten goldbraun überbacken.

Mit Baguette und feinem Gemüse servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

2100 kJ

### 8.9 Wachteln mit Zwiebelkonfit



15 g Steinpilze getrocknete	100 g Kalbsbratwurstbrät
125 ml Madeira	Salz
250 g Zwiebeln rote	Pastetengewürz
60 g Butter	4 küchenfertige Wachteln (je etwa 200 g)
1 EL Zitronensaft	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
125 ml Rotwein kräftiger	125 ml Geflügelfond (Fertigprodukt)
1 Zimtstange (etwa 2 cm)	1.5 TL Honig
1 Brötchen altbackenes	1 EL Balsamessig
6 EL Sahne	1 Prise(n) Nelkenpulver
1 Schalotte	Küchengarh
0.5 Handvoll Kerbel, frisch gehackt	

1. Die Steinpilze etwa 30 Minuten in dem Madeira einweichen. Dann abtropfen lassen und fein hacken. Den Madeira durch ein Filterpapier gießen und beiseite stellen.
  2. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 20 g Butter erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig braten. Den Zitronensaft und den Rotwein angießen und den Zimt hinzufügen. Das Konfit zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.
  3. Das Brötchen auf einer Reibe entrinden und würfeln. Die Sahne erhitzen und über die Brötchenwürfel gießen. Die Würfel quellen lassen.
  4. Die Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Mit den Brötchenwürfeln, den Pilzen und dem Kerbel unter das Bratwurstbrät mischen. Mit Salz und Pastetengewürz abschmecken.
  5. Die Wachteln innen und außen waschen und trockentupfen. Die Haut längs des Rückgrats einschneiden. Das Fleisch mit dem Messer vorsichtig vom Gerippe lösen, dabei die Flügel- und Keulenknochen nicht entfernen. Das Gerippe aus dem Fleisch lösen.
  6. Die Wachteln innen mit Salz, Pfeffer und Pastetengewürz, außen nur mit Pfeffer und Salz einreiben. Die Wachteln mit der Pilzfarce füllen und zunähen. Die Karkasse grob zerkleinern. Den Backofen auf 200° vorheizen.
  7. In einem Bräter 20 g Butter erhitzen und die Karkasse darin braten. An den Rand schieben und die restliche Butter im Bräter aufschäumen lassen. Die Wachteln in den Bräter legen und offen im Backofen etwa 20 Minuten braten. Nach etwa 5 und etwa 10 Minuten mit Bratfett übergießen, dann langsam den Geflügelfond und den Madeira dazugeben. Die Wachteln noch zweimal mit dem Schmorfond begießen.
  8. Die Zimtstange aus dem Konfit entfernen. Die Zwiebelmasse mit dem Honig, dem Essig, dem Nelkenpulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
  9. Die Wachteln aus dem Bräter nehmen, halbieren und mit dem Konfit anrichten. Den Schmorfond durch ein Sieb gießen und zu den Wachteln geben.
- Dazu Baguette servieren.  
Als Hauptgericht mit Wildreis reichen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Quellzeit** 30 Minuten

**Zubereitungszeit** 50 Minuten

2200 kJ

### 8.10 Zwiebel im Pouletmantel

4 klein. Zwiebeln (ca. 100 g)	1/4 TL Paprika
Salzwasser, siedend	1/2 TL Salz
2 EL Thymian, fein gehackt	wenig Pfeffer
4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g), längs bis auf ca. 2cm eingeschnitten	1 EL Bratbutter
	2 dl Hühnerbouillon

Zwiebeln im Salzwasser ca. 5 Min. knapp weich kochen, abtropfen, trockentupfen. Zwiebeln mit Thymian bestreuen. Pouletbrüstli seitlich auseinanderziehen, würzen. Zwiebel in den Einschnitt der Pouletbrust legen, Hälften satt darumlegen, Enden verdrehen, mit Zahnstocher fixieren. Auch hinten einen Zahnstocher durch das Poulet in die Zwiebel stecken.

Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Poulet rundum ca. 6 Min. anbraten, Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 15 Min. köcheln.

Dazu passen: Rösti, Bratkartoffeln.

**Vor- und zubereiten:** ca. 35 Min.

**Pro Person:** 187 kcal / 782 kJ; E 36 g, F 4 g, KH 2 g

### 8.11 Zwiebel-Hähnchen 'Winzerin'

8 Hähnchenfilets (ca. 1,2 kg)	1 TL getrockneter Thymian
800 g Zwiebeln	1 EL Mehl
4 dünne Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)	1/8 l trockener Weißwein
3-4 EL Öl	350-400 g Schlagsahne
Salz	1/2 TL Gemüsebrühe
Pfeffer	125 g Hartkäse (Stück; z. B. Comte)
1/2 Bd. Petersilie	1/2 Bd. Schnittlauch

Filets waschen und trocken tupfen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

Speck halbieren. In 1 EL heißem Öl ausbraten, herausnehmen. Fleisch von jeder Seite im Bratfett kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

2-3 EL Öl im Bratfett erhitzen. Zwiebeln darin anbraten. Petersilie waschen, hacken. Mit Thymian unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2/3 Zwiebeln in eine ofenfeste Pfanne geben. Die Filets darauflegen.

Rest Zwiebeln in der Pfanne mit Mehl bestäuben, anschwitzen. Wein, 4-5 EL Wasser, Sahne und Brühe einrühren. Ca. 3 Minuten köcheln. Abschmecken, über das Fleisch gießen. Käse darüberreiben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen. Schnittlauch waschen, fein schneiden, darüberstreuen.

Dazu: Baguette. Getränk: trockener Rotwein.

Tipps von Lothar: - den leckeren Schinken mit darüber streuen. - lässt sich gut vorbereiten. Am Tag vorher alles bis auf den Käse zubereiten und 20 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Käse bestreuen und im Backofen nochmals 30 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 8 Personen

**Zubereitungszeit** Ca. 11/4 Std.

**Portion ca.:** 460 kcal; E 45 g, F 26 g, KH 7 g

## 8.12 Zwiebelgemüse mit Hähnchenbrust

4 EL Curry-Ketchup	2 EL Rapsöl
1 TL süßer Senf	100 g Cornflakes
2 Äpfel	1 frisches Ei
2 Orangen	Pfeffer, frisch gemahlen
1/8 l Gemüsebrühe	Salz
1 EL Butter	4 Hähnchenbrustfilets
2 Gemüsezwiebeln	

Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Ei verquirlen und Hähnchenbrust darin wenden. Cornflakes mit einer Teigrolle zerkleinern und Hähnchenbrust damit panieren. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch bei kleiner Flamme langsam braten. Inzwischen Zwiebeln schälen, vierteln und die Viertel jeweils 2 x quer durchschneiden. In der Butter andünsten, mit der Brühe ablöschen und bissfest garen. Orangen schälen und filetieren. Äpfel schälen, achteln und Kerngehäuse entfernen. Alles zu den Zwiebeln geben. Mit Senf, Ketchup, Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebelgemüse mit der Hähnchenbrust auf Tellern anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

## 8.13 Zwiebelhuhn mit Chilischoten und Zitronen

1 Hähnchen (1,2 kg)	Salz, Pfeffer
5 Gemüsezwiebeln	4 EL Palmöl
3 Zitronen	Zitronenspalten zum Garnieren
2 Chilischoten	

Das Hähnchen abrausen, trockentupfen und in 8 Portionsstücke teilen. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Zitronen auspressen.

Chilischoten waschen, entkernen und in feine Streifen teilen. Zitronensaft, Zwiebelringe und Chilistreifen miteinander vermengen.

Die Hähnchenstücke salzen, pfeffern und in der Zitronensaft-Zwiebel-Mischung etwa 2 Std. marinieren. Das Fleisch abtropfen lassen, die Marinade dabei auffangen.

Das Öl erhitzen, das Fleisch darin portionsweise anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Zwiebelringe, Chili anbraten, mit Marinade, 150 ml Wasser ablöschen. Fleisch zufügen und etwa 30 Min. zugedeckt schmoren. Abschmecken und mit Zitrone garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 40 Min.

**Marinieren** ca. 2 Std.

**Garen** ca. 30 Min.

**pro Person:** 620 kcal; E 60 g, F 41 g, KH 3 g

## 9 Grundlagen, Informationen

### 9.1 Gemüsezwiebel

Form, Farbe und Geschmack: Großer, runder Fruchtkörper mit hellgelber bis kupferroter, dünner Schale. Festes, weißes Fruchtfleisch. Milder, saftiger, leicht süßlicher Geschmack. Das ganze Jahr zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralstoffe: 100 g / 45 Kalorien / 189 Joule. Provitamin A und Vitamine B und C. Kalium, Phosphor, Calcium und Magnesium. Schwefelhaltige, ätherische Öle.

Verwendung im Haushalt: Entfernen Sie die äußeren Schalen, die Stiel- und Wurzelenden und schneiden Sie die Zwiebeln mit einem scharfen Messer in Scheiben oder Ringe. Roh verzehrt eignen sich Gemüsezwiebeln als Beigabe für Blattsalate und Tomaten. Sie können sie aber auch für Omelette, Kuchen und Suppen verwenden, oder mit Hackfleisch gefüllt, servieren.

Das sollten Sie wissen: Zwiebeln sollten immer erst kurz vor dem Kochen geschält und zubereitet werden.

Das sollten Sie probieren: Zwiebelsalat: Einige Zwiebeln werden in dicke Scheiben geschnitten. Man kann sie kurz in Essigsalzwasser vorkochen. Gut abgetropft, gibt man gekochten Rosenkohl und etwas Gänsefett, Salz, Pfeffer und Majoran oder 1 Tasse gekochten Reis, gehackten Essigpaprika und Kapern, Mayonnaise und Kräuter dazu. Auch Streifen von Käse und gekochtem Sellerie schmecken gut dazu. Man fügt viel Kräutchen darunter und garniert mit Tomaten.

### 9.2 Kleine Zwiebelkunde

Etwas unscheinbar kommt sie daher in ihrer Haut aus getrockneten Blattschichten. Doch die Zwiebel hat es in sich: Sie bringt Würze an unsere Speisen und wird seit Jahrtausenden in der Volksmedizin für ihre heilkräftige Wirkung geschätzt.

Gesunde Inhaltsstoffe: Neben Vitamin C, Kalium, Zink und Mangan enthalten Zwiebeln viele sekundäre Pflanzenstoffe, die gesundheitsfördernd wirken.

Reizend: Einen Großteil ihres ganz speziellen Aromas und auch ihrer Heilkräfte verdankt die Zwiebel der geruchlosen, schwefelhaltigen Aminosäure Alliin. Sobald die Zwiebel angeschnitten wird, bildet sich daraus das hocharomatische Allicin, das die empfindlichen Schleimhäute der Augen reizt und unfreiwillig zu Tränen rührt.

Gelbe Zwiebel: Sie heißt auch schlicht braune Zwiebel, Haushalts- oder Speisezwiebel. Sie ist die Standard- Zwiebel hierzulande. Angedünstet oder angebraten würzt sie vor allem Eintöpfe und Fleischgerichte. Ihr Aroma ist eher scharf. Es wird durch das Garen jedoch deutlich gemildert. Sie ist auch für den Rohgenuss geeignet.

Rote Zwiebel: Vor allem in Südeuropa gehört sie zur Standard-Küche. Mittlerweile wird sie auch bei uns beliebter. Ihr Geschmack ist im Vergleich zur gelben Zwiebel deutlich

milder und höchstens mittelscharf. Wird sie gegart, schmeckt sie süßlich - wohl ein Grund dafür, dass Kinder rote Zwiebeln eher mögen als die gelben Klassiker. Wegen ihres feinen Aromas eignet sie sich roh für Salate und geschmort für dunkle Soßen.

Weiße Zwiebel: Diese mildere Zwiebelsorte findet man bei uns eher selten. Sie ist aber besonders lagerfähig, schmeckt sehr gut geschmort oder gegrillt und wird für helle Soßen verwendet.

Gemüsezwiebel: Sie ist besonders groß und wiegt durchschnittlich 200 Gramm pro Stück. Ihr Geschmack ist mild. Gemüsezwiebeln eignen sich sehr gut zum Füllen, Schmoren und Grillen. Sie schmecken aber auch roh in Salaten.

Schalotte: Diese kleine Zwiebel ist die zarte Verwandte der einfachen Haushaltszwiebel. Ihr Geschmack ist besonders fein und mild. Damit eignet sich bestens für Soßen und Suppen. Es gibt viele Varianten der Schalotte, von rund bis länglich, von weiß bis violett.

Frühlingszwiebel: Sie wird auch Lauchzwiebel genannt. Genossen wird sie frisch mitsamt ihrem Grün. Ihr Aroma ist mild, der grüne Teil schmeckt ähnlich wie Lauch. In der asiatischen Küche gehört sie zu zahlreichen Gerichten. Außerdem eignet sie sich sehr gut zum Kurzbraten. Der grüne Zwiebellauch sollte immer nur kurz vor Garzeitende zugefügt werden. Frühlingszwiebeln schmecken auch roh im Salat oder in Suppen.

Silberzwiebel: Diese Mini-Zwiebel von 1,5 bis 3 Zentimetern Durchmesser findet man selten als Rohware, sondern meist schon fertig verarbeitet als Sauerkonserve. Wenn man sie roh bekommt, kann man sie als feine Beilage zu kurzgebratenem oder gegrilltem Fleisch schmoren.

Perlzwiebel: Auch sie ist sehr klein und gleicht äußerlich der Silberzwiebel. Es gibt neben den echten Perlzwiebeln auch unechte, die aus jungem Lauch gewonnen werden. Meist werden auch Perlzwiebeln als Sauerkonserve verkauft. Frische Perlzwiebeln sind ideal zum Schmoren und für feine Soßen.

Röstzwiebel: Keine Zwiebelsorte, aber eine besondere Zubereitungsart stellen Röstzwiebeln dar. Dafür werden Zwiebeln zerkleinert und frittiert, je nach Rezept auch vorher noch mit Mehl und Gewürzen gemischt. Getrocknet verleihen sie Gerichten wie Hot Dogs oder Burgern einen knusprig-aromatischen Beigeschmack.

Perfekte Zwiebelwürfel: Um möglichst gleichmäßige Zwiebelwürfel zu bekommen, schneidet man die Zwiebel nach dem Abziehen vom Wurzelansatz her durch. Mit der Schnittfläche legt man die Hälften aufs Schneidbrett und schneidet sie möglichst waagrecht zum Brett in der gewünschten Dicke der Würfel mehrfach bis kurz vor den Wurzelansatz ein. Dann die Hälften von oben vom Wurzelansatz her bis zur Spitze mehrfach parallel einschneiden. Nun trennt man von der Spitze her die Würfel ab.

### 9.3 Knusprige Zwiebelringe

Zwiebeln unmittelbar vor der Verwendung in möglichst dünne Ringe schneiden. Leicht salzen, ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Küchenpapier trockentupfen, mit wenig Mehl bestreuen.

Rösten: Für ca. 100 g Zwiebelringe 3-4 El Öl in der Bratpfanne heiß werden lassen. Zwiebeln portionenweise unter gelegentlichem Wenden ca. 8 Minuten hellbraun rösten. Auf

Küchenpapier kurz abtropfen, sofort servieren.

Hinweis: Hitze kontrollieren. Zu dunkel geröstete Zwiebeln sind bitter.

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 9.4 Rote Zwiebeln

Steckbrief: BOTANIK: Gehören zur Familie der Lauchgewächse. HERKUNFT: Aus Deutschland, den Niederlanden, Spanien, Italien, den Balkanländern und Ägypten. SAISON: Ernte heimischer Ware von Juni bis Oktober, Lagerung bis April. Importe ganzjährig erhältlich.

Gut zu wissen: EINKAUF: Die äußere Schale der Zwiebeln sollte papiertrocken und unbeschädigt sein. Weiche Stellen fangen schnell an zu schimmeln, grüne Keime deuten auf falsche Lagerung hin. LAGERUNG: Rote Zwiebeln sind nicht so haltbar wie normale Speisezwiebeln. Sie können ca. 4 Wochen aufbewahrt werden, wenn sie trocken, luftig, dunkel und kühl, aber nicht im Kühlschrank gelagert werden. INHALTSSTOFFE: Jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe: Allicin wirkt antibakteriell, senkt Cholesterinspiegel und Blutdruck, beugt so Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Anthocyane und Quercetin, die Farbstoffe in roten Zwiebeln, schützen vor zellschädigenden freien Radikalen und stärken das Immunsystem. Quercetin kann zusätzlich allergische Reaktionen hemmen.

Sie bringen Farbe, Geschmack und eine Extraportion Vitalstoffe ans Essen - deshalb: Greifen Sie öfter mal zu den Roten!

Die süßesten Zwiebeln kommen aus Südeuropa, denn der Geschmack ist abhängig von der Tageslänge: Je kürzer die Tage, desto weniger Säure bilden Zwiebeln und umso lieblicher schmecken sie. Aber auch rote Zwiebeln aus unseren Breiten sind weniger scharf als normale Küchenzwiebeln. Daher eignen sie sich gut zum Rohverzehr, schmecken süßsauer eingelegt oder als Chutney zu Fleisch und Käse.

So werden rote Zwiebeln richtig geschält und geschnitten: Wurzeln knapp abschneiden, damit die Zwiebel zusammenhält, sonst lässt sie sich schlecht würfeln. Stängelansatz abschneiden. Mit einem kleinen Messer die Schale samt feiner, weißer Haut abziehen. Für Zwiebelringe an einer Seite ein Scheibchen abschneiden, so liegt die Zwiebel fest auf dem Brett. Jetzt mit einem großen scharfen Messer in Ringe schneiden oder auf einem Hobel fein hobeln. Für Würfel die Zwiebel halbieren. Hälften bis kurz vor den Wurzelansatz dicht an dicht einschneiden. Nun quer dazu in feinen Streifen durchschneiden - die Zwiebel zerfällt in kleine Würfel.

## 9.5 Scharfe Knollen

Die Behauptung 'Ohne Zwiebeln gäbe es die Cheopspyramide nicht' ist zwar kühn, aber nicht von der Hand zu weisen. 1600 Silbertaler nach heutigem Wert ca. 20 Millionen Mark - wurden in den Kauf von Zwiebeln investiert - Hauptnahrungsmittel jener Tausende von Schwerstarbeitern, die das Wunderwerk frühgeschichtlicher Kultur errichteten. Auch in

anderen Kulturen galt die scharfe Knolle als Allheilmittel zur Stärkung der Schaffens- und Kampfkraft.

Aus den Steppen Innerasiens traten Zwiebelgewächse vor mehr als 4000 Jahren ihren Siegeszug an, erfüllten die Küchen der Sumerer und Ägypter, der alten Griechen und Römer, die Kombüsen auf Wikinger- und anderen Entdeckerschiffen mit ihrem tränentreibenden Aroma. Gleichmaßen als Gemüse und Würze beliebt, spielt die Zwiebelfamilie heute eine Hauptrolle auf den kulinarischen Bühnen aller fünf Kontinente. Knoblauch als ihr schärfstes Mitglied hat in den 50er und 60er Jahren, als Gastarbeiter aus Ost und Süd ins Land strömten, bei uns den Durchbruch geschafft, ein Shooting-Star, der keine Nase ungeschoren läßt.

Pflanze Zwiebeln sind Lauchgewächse, ihre dicken, schalenförmig aufgebauten Knollen bestehen aus einem saftigen, knackigen Gewebe. Schon beim Entfernen der Außenhaut, mehr noch beim Zerkleinern, tritt ihr beißendes Aroma aus, treibt Tränen in die Augen. Sorten Speise- oder Küchenzwiebel mit grünlich-weißem Fleisch behauptet mit weitem Abstand die Spitzenposition. Aroma und Geschmack mittel- bis sehr scharf, wird für Speisen aller Art verwendet - von Suppen und Salaten über Fisch-, Fleisch- und Geflügelgerichte bis zu Eintöpfen, Aufläufen, Pizzas und dem berühmten Zwiebelkuchen. Als Würze ist ihr Einsatz schier unbegrenzt.

Spanische Gemüsezwiebel gibt es mit weißem und rotem Fleisch, sie werden bis zu ca. 500 g schwer, lassen sich gut füllen und überbacken. Ihr Geschmack ist mild, etwas süßlich, in südländischen Küchen vor allem als gedünstetes Gemüse beliebt.

Italienische Gemüsezwiebel ist länglich, mild, manchmal süßlich. Roh in dünne Scheiben geschnitten eine dekorative Garnitur. Achtung: nicht zu früh häuten und schneiden. Wie alle Zwiebeln wird sie leicht bitter, wenn sie zu lange der Luft ausgesetzt ist.

Perlzwiebeln werden geerntet, wenn die Pflanze gerade die Knolle ausgebildet hat. Bevorzugt zum Einlegen verwendet, sind sie auch gekocht in Sauce angerichtet delikater. Frühlingszwiebeln werden geerntet, wenn sie jung und zart sind. Sie duften und schmecken würzig-mild. Roh beliebt für Gemüse, Vorspeisen, Salate.

Lauch (Porree) schmeckt frisch geerntet am besten als Gemüse und in Suppen. Es gibt Winterporree mit kurzem Schaft und dunkelgrünem Laub und den zarteren Sommerporree mit längerem Schaft. Lauch besitzt alle Vorteile der Zwiebel, ohne ihren scharfen Geruch und Geschmack. Schalotten sind eine Kulturvariante des Lauchs, werden bevorzugt zum

## 9.6 Speisezwiebel

Form, Farbe und Geschmack: Mittelgroßer Fruchtkörper mit hellbrauner oder ziegelroter, dünner Schale, Weißes, festes Fruchtfleisch. Würziger - bei roten Zwiebeln - süßlicher Geschmack.

Das ganze Jahr zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralien: 100 g / 45 Kalorien / 189 Joule. Provitamin A und Vitamine B und C. Kalium, Phosphor, Calcium und Magnesium. Schwefelhaltige, ätherische Öle.

Verwendung im Haushalt: Entfernen Sie die äußeren Schalen, das Stiel- und die Wurzeln-



den und schneiden Sie die Zwiebel mit einem scharfen Messer in Scheiben oder Ringe. Als vielseitiges Gewürz kann die Zwiebel zum Zubereiten von Saucen, Suppen, zum Braten und zum Kochen verwendet werden. Sie eignet sich auch als Beigabe zu Blatt-, Tomaten- und Bohnensalaten.

Das sollten Sie wissen: Sie sollten Zwiebeln immer erst kurz vor dem Kochen schälen und zubereiten.

Das sollten Sie probieren: Zwiebel-Gemüse-Pie: 6 Zwiebeln (250 g) in Streifen schneiden. 250 g Möhren grob raffeln. 200 g Broccoli in Röschen teilen, 150 g Champignons blättrig schneiden. 200 g Frühstücksspeck in Streifen schneiden, in Öl anbraten, Zwiebeln zugeben, goldgelb braten, dann das übrige Gemüse zugeben, wenig Brühe aufgießen, zugedeckt 10 Minuten garen. 1 1/2 Becher Creme fraîche einrühren, etwas einkochen mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. In eine gefettete, flache Auflaufform füllen. 3 Platten Tiefkühl-Blätterteig zu einer runden Teigplatte ausrollen, das Gemüse damit abdecken, in der Mitte einen runden 'Kamin' ausstechen. Mit verquirltem Ei bestreichen und bei 220° C in 25 Minuten goldgelb backen.

## 9.7 Zwiebeln

Die Zwiebel ist, wie alle Lauchgewächse, reich an Schwefel und hat einen recht starken Geruch. Die Schwefelverbindungen sind auch für die Schärfe verantwortlich. Beim Zwiebelschneiden verflüchtigen sich diese Substanzen und bringen uns zum Weinen. Mit unseren Tipps geht's jedoch fast ohne Tränen! Vielfach wird die Zwiebel nur als Gewürz verwendet, und noch viel zu wenig ist bekannt, dass sie auch ein hervorragendes Gemüse ist, aus dem sich delikate Gerichte zubereiten lassen. Gedämpft oder gekocht, verliert sie nämlich ihre Schärfe und entfaltet ein delikates Aroma. Schon die alten Römer nannten sie «unio», was in der Übersetzung «große Perle» heißt. Lässt sich daraus nicht schließen, dass die Zwiebel als etwas Wertvolles erachtet wurde? Zu Unrecht steht sie bei uns nun wieder am bitteren Ende des kulinarischen Alphabets. Ein Schicksal, das sie gewiss nicht verdient hat! Die Saucenzwiebel ist die gleiche Sorte wie die gelbe Speise- oder Gemüsezwiebel. Sie ist jedoch sehr klein und wird aus diesem Grunde meist ganz (lediglich geschält) verwendet.

Die weiße Speise- oder Gemüsezwiebel ist mild und leicht süßlich. Extragrosse Zwiebeln werden auch Metzgerzwiebeln genannt. Sie eignen sich hervorragend zum Füllen!

Die Schalotte (Eschalotte) ist klein, und meistens sitzen mehrere Zehen unter einem Häutchen. Sie ist würziger im Geschmack als die Speise- oder Gemüsezwiebel. Die Schalotte wird hauptsächlich zum Ansetzen von feinen Saucen und Füllungen verwendet.

Die gelbe Speise- oder Gemüsezwiebel ist etwas schärfer als die weiße Zwiebel. Sie ist in verschiedenen Größen, nur abgetrocknet, erhältlich.

Die grünen «Röhrl» (Trieb) der überlagerten Speise- oder Gemüsezwiebel kann man sehr gut anstelle von Schnittlauch verwenden. Die Zwiebel ist jedoch meist ausgetrocknet und kann nicht mehr gebraucht werden.

Die Frühlings- oder Silberzwiebel ist mild. Sie kann daher sehr gut roh genossen werden. In südlichen Ländern wird sie oft auch zum Aperitif serviert! Die Zwiebel muss nicht

geschält, sondern lediglich das Wurzelende entfernt werden. Auch bei dieser Zwiebel wird das grüne Laub mitverwendet.

Die frische, violette Zwiebel ist würzig, ohne scharf zu sein. Auch aus farblichen Gründen wird sie vor allem in Salat geschätzt. Das frische, zarte Laub (Kraut) kann ebenfalls mitverwendet werden. Diese Zwiebelsorte ist bei Erntebeginn (Frühling) als Bundzwiebel mit Laub erhältlich und wird mit zunehmender Reife abgetrocknet, d. h. mit getrockneter Schale im Handel angeboten.

Zwiebeln schälen, längs halbieren und auf die Schnittfläche legen. Parallele Längsschnitte machen; die Zwiebelhälfte soll auf der Wurzelseite noch zusammenhalten. Vorsichtig Querschnitte parallel zur Tischfläche anbringen. Auf der Wurzelseite nicht ganz durchschneiden. Nun die ganze Zwiebelhälfte, quer in feine Scheiben schneiden. Es entstehen so die feinsten Würfelchen. Ringe werden quer durch die ganze Zwiebel geschnitten. Streifen sind entweder halbe Ringe oder, wie hier gezeigt, längs geschnittene Hälften.

Tipps zum (fast) tränenlosen Zwiebelschneiden - Zwiebeln mit einem sehr scharfen Messer schneiden, damit das Gemüse nicht zerquetscht wird. Kühlschranks oder kurz ins Tiefkühlgerät legen.

Zwiebeln riechen! Aus diesem Grunde sollte man zum Zwiebelschneiden ein Brettchen benutzen (markieren!), auf dem ausschließlich Zwiebeln geschnitten werden. Da sich das Aroma bei geschnittenen Zwiebeln sehr schnell verflüchtigt, sollten sie wenn möglich nicht aufbewahrt werden. Haben Sie trotzdem mal Resten, können diese in Klarsichtfolie eingewickelt für ganz kurze Zeit im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Allgemeines: Frische Zwiebeln müssen kühl und luftig aufbewahrt und in kurzer Zeit verbraucht werden.

Abgetrocknete Zwiebeln (Lagerzwiebeln) müssen trocken gelagert werden. Sie sind mehrere Monate haltbar.

## 9.8 Zwiebeln

Es gibt recht unterschiedliche Zwiebelarten. Die bei uns häufigste Zwiebel ist rund, mit hellbrauner Schale. Wenn sie noch ganz klein ist, wird sie als Perlzwiebel geerntet und ist zum Einlegen und für Saucen besonders geeignet. Als sehr große Zwiebel verwendet man sie zum Füllen oder als Gemüsezwiebel. Diese Sorten sind gut haltbar. Die roten italienischen Zwiebeln sind länglich, milde bis süßlich. Roh, in Ringe geschnitten, sind sie eine attraktive Garnitur für Salate und Speisen, beim Kochen werden sie weiß.

Schalotten sind klein und länglich. Vorwiegend zum Einlegen und für Saucen finden sie Verwendung.

## 10 Käsegerichte

### 10.1 Münstercrème mit gebackener Zwiebel

1 Bd. Frühlingszwiebeln	1 Bd. Schnittlauch
1/4 TL Cayennepfeffer	250 g Münsterkäse
125 g Mehl	250 g Sahnejoghurt
8 mittelgroße, weiße Zwiebeln	Rapsöl zum Frittieren
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle	2 Eiweiß
2 TL Kümmel	1 Vollei
1/2 TL Paprikapulver (rosenscharf)	140 ml Weißwein
3 TL Paprikapulver (edelsüß)	Salz
50 g weiche Butter	

Mehl, Cayennepfeffer, Salz, Wein und Vollei in einer Schüssel mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren und zugedeckt 1 Stunde ruhen lassen. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Vorsichtig mit einem Spatel unter den Weinteig heben. Zwiebeln schälen und bis kurz über die Wurzel in 8 Spalten schneiden, damit die Zwiebeln ganz bleiben und nicht auseinanderfallen. Die Zwiebeln ein paarmal auf die Arbeitsfläche stoßen, damit die Blätter auseinandergehen und die Blätter mit den Fingern auseinanderziehen. Das Öl auf 160 Grad erhitzen. Nacheinander die Zwiebeln in den Teig tauchen, dabei mehrmals leicht auf den Schüsselboden stoßen, damit der Teig sich gut zwischen den Spalten verteilt. Überflüssigen Teig abtropfen lassen. Zwiebeln nach und nach ins heiße Fett tauchen, in 6-8 Minuten goldbraun backen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Ein Sieb mit einem Mulltuch auslegen und den Joghurt darin ungefähr 3 Stunden abtropfen lassen. Den Münsterkäse in kleine Würfel schneiden, die Frühlingszwiebeln putzen, in Scheiben schneiden, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Weiche Butter und abgetropften Joghurt mit dem Schneebesen oder in der Küchenmaschine mischen und glattrühren. Paprikapulver, Kümmel, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Frühlingszwiebeln und den Käse unter die Butter-Joghurt-Masse heben und mit den Zwiebeln servieren. Tipp: Dazu geben Sie noch ein paar Gemüsestäbchen zum Dippen.

**Mengenangabe:** 4 Personen



## 11 Kartoffel-, Gemüsegerichte

### 11.1 Auberginen mit Zwiebeln

800 g längliche Auberginen	4 EL Rotweinessig
2 reife Tomaten	Olivenöl
2 Zwiebeln	Salz
3 Lorbeerblätter	

Auberginen waschen und abtrocknen. Enden abschneiden und längs in Scheiben schneiden. Mit Salz bedecken und zehn Minuten Wasser abtropfen lassen, dann abtrocknen.

In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und Auberginen braten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tomaten abziehen, halbieren, entkernen und Fruchtfleisch würfeln. Bratfett entfernen und in der gleichen Pfanne die Tomaten braten. Mit den Auberginen auf einen Teller legen.

Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Kasserolle drei EL Öl mit Lorbeer erhitzen und die Zwiebel zehn Minuten sanft anbraten. Salzen und Essig zugießen. Zwiebeln vom Herd nehmen, über die Auberginen gießen und vor dem Servieren drei Stunden marinieren.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Vorbereitung:** 20 Minuten

**Garzeit:** 25 Minuten

### 11.2 Gebackene Zwiebeln mit Marinade

4 groß. Gemüsezwiebeln	schwarzer Pfeffer fadM.
6 EL Olivenöl	3 Zweige Basilikum
3 EL Zitronensaft	2 EL Kapern
Salz	

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine ofenfeste Form mit einem Eßlöffel Öl einpinseln und die Zwiebeln ungeschält hineinsetzen. 2. Die Zwiebeln offen in Ofenmitte 1/2 Stunde backen. Dann mit Alufolie abdecken und noch 1 Stunde backen. Sie sind weich, wenn man mit einem Zahnstocher mühelos hineinstecken kann. Die Zwiebeln in der Form leicht abkühlen lassen. 3. In der Zwischenzeit aus Zitronensaft, 1/2 Tl. Salz und Pfeffer und dem restlichen Olivenöl eine Marinade rühren. Basilikumblätter abzupfen. Die Kapern mit der Gabel leicht zerdrücken und beide Zutaten unter die Marinade mischen. 4. Die Zwiebeln quer halbieren, etwas Marinade auf die Schnittflächen träufeln und servieren.

Tip: Man ißt die milden, saftigen Zwiebeln zu gegrilltem Fleisch oder Fisch oder einfach zu Brot.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.3 Gefüllte Böllen (Gefüllte Zwiebeln)

8 mittelgroße Zwiebeln,	300 g gemischtes Hackfleisch,
500 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe	1 Ei,
<i>Füllung:</i>	1 EL Butterfett,
100 g altbackenes Brot (Würfelchen),	Salz,
1/2 Bd. Petersilie (fein gehackt),	Pfeffer

Die geschälten Zwiebeln in einen Topf stellen. Fleischbrühe dazugeben und fast weich kochen. Abkühlen lassen, die Brühe abschütten und aufbewahren.

Die Zwiebeln mit einem Messer oder Löffel aushöhlen. Das ausgehöhlte Zwiebelfleisch fein hacken. Die Brotwürfelchen mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen.

Für die Füllung das Hackfleisch in Butterfett dünsten. Etwas abkühlen lassen und mit dem gut ausgedrückten Brot, der fein gehackten Zwiebel, dem Ei und der Petersilie gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die ausgehöhlten Zwiebeln damit füllen.

Eine Auflaufform einfetten, die gefüllten Zwiebeln hineinstellen, Butterflöckchen darüber geben und mit ca. 200 ml Kochflüssigkeit angießen. In dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen stellen und ohne Deckel ca. 30 Minuten backen.

Mit Reis oder Kartoffeln servieren.

Variante: Anstatt Hackfleisch fein geschnittene Bratenreste verwenden.

### 11.4 Gefüllte Gemüsezwiebeln

4 groß. Gemüsezwiebeln	3 Eier
Salz	weißer Pfeffer
500 g Porree	75 g alter Gouda (frisch gerieben)
30 g Butter	2 EL Sherry fino
1/4 l Sahne	geriebene Muskatnuss

Zwiebeln schälen, halbieren. Salzwasser auf 3 zum Kochen bringen, Zwiebelhälften darin 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. Porree putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Butter zerlassen, Porree darin unter Rühren andünsten. Sahne hinzufügen und 10 Min. köcheln lassen. Eier trennen, Eigelb verquirlen, in das Gemüse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, Käse untermischen, abschmecken. Zwiebel vorsichtig aushöhlen (das Innere der Zwiebeln weiter verwenden für Suppen, Saucen etc.). Zwiebeln mit Porreemischung füllen und mit Sherry beträufeln,

in eine gefettete Form setzen. Im Backofen garen.

Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v.u. 170-190°, Umluftbackofen ca. 30 Minuten Eiweiß, wenig Salz und Muskat mit dem Handrührgerät zu steifem Schnee schlagen, auf die Zwiebeln verteilen und weiterbacken, bis die Schneemasse Farbe annimmt. Schmeckt gut zu gebratenem Fleisch oder mit Fladenbrot.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.5 Gefüllte Gemüsezwiebeln

4 groß. Gemüsezwiebeln	1 Becher Joghurt
Salz	150 g Pikantje van Gouda
50 g Frühstücksspeck	Salz
50 g Butter	Pfeffer
300 g Rahmspinat	Muskat
250 g Hackfleisch	1/8 l Brühe
2 Eier	

Die Gemüsezwiebeln schälen und quer halbieren. Das Innere bis auf drei Außenhäute auslösen und fein hacken. Die Zwiebelhälften in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen, herausheben und abtropfen lassen.

Den Speck in feine Streifen schneiden. In der Hälfte der Butter ausbraten. Die Hälfte der gehackten Zwiebeln zufügen und glasig dünsten. Alles in eine Auflaufform füllen.

Die restlichen Zwiebeln in der übrigen Butter glasig werden lassen. Den Spinat zufügen und bei milder Hitze auftauen.

In einer Schüssel Hackfleisch mit Eiern und Joghurt vermischen. Den Käse reiben und die Hälfte unter die Hackmasse mischen. Zwiebel-Spinat-Masse zufügen. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Zwiebeln damit füllen und in die Auflaufform setzen. Die Brühe angießen. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 35 Minuten backen.

### 11.6 Gefüllte Gemüsezwiebeln, gefüllt mit Thüringer Bratwurstbrät und Altenburger Ziegenkäse

4 groß. Gemüsezwiebeln	2 Eier
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle	1 Bd. glatte Petersilie
4 rohe Thüringer Bratwürste	1-2 TL Senf
4 Scheib. Kümmelbrot	50 g Butter
200 g Altenburger Ziegenkäse	

Gemüsezwiebeln schälen, das Wurzelende nur putzen und zusammen ca. 15 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Herausnehmen, abkühlen lassen und an der Spitze eine

Kappe abschneiden. Das Innere herausdrücken und grobhacken. In der Zwischenzeit das Brät aus den Würsten drücken und anbraten, Kümmelbrot in Würfel schneiden, zugeben und mitbraten. Alles in einer Schüssel mit den Eiern, der feingehackten Blattpetersilie, dem in Würfel geschnittenen Altenburger Ziegenkäse und der Zwiebelmasse mischen. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und Senf abschmecken und in die Zwiebeln füllen. In eine feuerfeste Form setzen, Butter darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/ Unterhitze 20-30 Minuten backen. Tipp: Es könnte sein, dass Sie keine rohen Thüringer Würste bekommen, da diese meistens schon gebrüht verkauft werden. Dann nehmen Sie eine ähnlich gewürzte grobe Bratwurst.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 11.7 Gefüllte Grillzwiebel

4 Gemüsezwiebeln à 250 g

*Für die Füllung*

200 g Tomaten

1 Bd. Petersilie

1 Knoblauchzehe

4 EL griechischer Feta

etwas Salz

etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1/2 TL süßes Paprikapulver

2 EL Sojaöl

Die Zwiebeln schälen, oben einen Deckel abschneiden und diesen beiseite legen. Die Zwiebeln mit einem Messer aushöhlen. Die Hälfte des entfernten Fruchtfleisches fein hacken. Die andere Hälfte nicht weiterverwenden.

Die Tomaten enthäuten, dann vierteln, entkernen und fein würfeln. Die Petersilie fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken; den Feta fein würfeln. Tomaten, fein gehackte Zwiebeln, Petersilie, Knoblauch und Feta mischen und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Die Tomatenmischung in die ausgehöhlten Zwiebeln füllen und die Deckel auf den Zwiebeln feststecken. Die Zwiebeln mit dem Öl bestreichen und etwa 30 Minuten in Alugrillschalen grillen, bis sie leicht gebräunt sind.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 1 1/4 Std.

### 11.8 Gefüllte Rote Zwiebeln Cipolle rosse ripiene

4 groß. Rote Zwiebeln

Etwas natives Olivenöl extra

80 g Pancetta

200 g Gemischtes Hack

1/2 Bd. Petersilie

100 g Taleggio-Käse

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Die Zwiebeln schälen und ca. 10 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Abgießen und kurz abkühlen lassen, dann von den Zwiebeln jeweils einen Deckel abschneiden. Das Innere der Zwiebeln mit einem Teelöffel her auslösen und fein hacken.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform oder eine ofenfeste Pfanne mit Olivenöl einfetten. Den Pancetta ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne auslassen, dann aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben. Das Hackfleisch ohne Zugabe von Fett in derselben Pfanne krümelig anbraten.

Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Den Taleggio in feine Würfel schneiden. Petersilie, Taleggio, Hackfleisch und gehacktes Zwiebelinneres zum Pancetta geben und alles gründlich vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen, dann in die ausgehöhlten Zwiebeln geben.

Die gefüllten Zwiebeln in die vorbereitete Form bzw. Pfanne setzen und auch die Zwiebeldeckel dazulegen. Eventuell übrig gebliebene Füllung um die Zwiebeln herum verteilen.

Die gefüllten roten Zwiebeln ca. 25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Heiß oder lauwarm servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 55 Min.

## 11.9 Gefüllte Zwiebel mit Graupen und Rosinen

4 Scheib. Allgäuer Emmentaler	1 klein. Knoblauchzehe, fein gewürfelt
Butterschmalz zum Einfetten	250 g Austernsaitlinge, geputzt, in Würfel geschnitten
Rapsöl zum Braten	80 g Bauchspeck, fein gewürfelt
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle	700 ml Geflügelbrühe
1/2 Bd. Majoran	350 g Perlgraupen
20 g Rosinen	4 groß. Gemüsezwiebeln
50 g Haselnüsse, geröstet und gehackt	

Die Zwiebeln schälen, dabei das Wurzelende nur putzen und etwa 30 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Herausnehmen, abkühlen lassen und an der Spitze eine Kappe abschneiden und das Innere herausnehmen. Die Graupen in der Brühe bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Graupen salzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen, den Speck darin auslassen und die Saitlinge in diesem Fett braten. Am Ende den Knoblauch dazugeben. Die Rosinen in einem anderen Topf knapp mit Weißwein oder Traubensaft bedecken, einmal aufkochen und ziehen lassen. In einer Schüssel die Graupen mit den Nüssen, Pilzen, Rosinen und dem geschnittenen Majoran vermischen und in die ausgehöhlte Zwiebel füllen. Die gefüllte Zwiebel auf eine gefettete Backform setzen, mit einer Emmentalerscheibe belegen und im Backofen bei 160°C - 180°C etwa 20 Minuten backen. Tipp: Servieren Sie dieses kleine Gericht als Abendbrot zusammen mit einer Scheibe Kartoffelbrot und Butter.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

### 11.10 Gefüllte Zwiebeln

5 Gemüsezwiebeln	1 Becher Vollmilchjoghurt (150 g)
Salz	8 Eier
150 g Sellerieknolle	Pfeffer a. d. Mühle
150 g Bacon	Muskat
60 g Hirse	Fett f. d. Form
3/8 l Brühe	50 g Gruyère
1/2 Bd. Majoran	40 g Butter oder Margarine

Zwiebeln pellen, Enden abschneiden. Aus jeder Zwiebel eine Spalte schneiden. Zwiebeln in kochendem Salzwasser 15 Min. garen, im Sieb auskühlen lassen. Sellerie schälen, waschen, klein würfeln. Bacon in Streifen schneiden, anbraten. Hirse darin andünsten, mit Brühe ablöschen. Nach 15 Min. Sellerie zugeben, alles zugedeckt weitere 10 Minuten garen. Zwiebeln in Schichten zerlegen, Inneres längs in Spalten schneiden. Majoranblättchen bis auf einen Rest hacken. Joghurt mit Eiern verquirlen, unter die Hirse mischen, mit Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran würzen. In jede Zwiebelschicht einen Esslöffel Füllung und ein paar Zwiebelspalten geben, aufrollen, in eine gefettete Auflaufform legen. Käse reiben, darüberstreuen, Butterflöckchen aufsetzen. Im vorgeh. Ofen bei 200 Grad (Gas 3) auf 2. Leiste 25-30 Min. backen. Mit Majoran garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Umluft:** 30 Min. bei 200 Grad

**Garzeit:** 25-30 Minuten

**Vorbereitungszeit:** 1 Stunde

**Pro Portion etwa:** 588 kcal / 2460 kJ; E 15 g, F 40 g, KH 37 g

### 11.11 Gefüllte Zwiebeln

8 -10 mittelgroße Zwiebeln	250 g Champignons
Salzwasser	1 dl Weißwein oder Bouillon
<i>Füllung</i>	1 dl Rahm
1 EL Olivenöl	1 EL Margarine, weich
ausgehöhltetes Zwiebelfleisch und Deckel	1 EL Mehl
1 Bd. Petersilie	Salz
1/2 Bd. Dill	Pfeffer
	50 g geriebener Greyerzer

Mikrowelle: Zwiebeln kochen: Diese in die Gratinform stellen, 1 dl Salzwasser dazugießen. Form mit Klarsichtfolie zudecken. 8 Min./600 W.

Zwiebeln vorbereiten: Zwiebeln schälen, beim Stängelansatz einen Deckel wegschneiden. Zwiebeln noch roh mit dem Pariser- oder Teelöffel aushöhlen, dabei die zwei äußersten Schichten als Hülle stehen lassen. Ausgehöhltes Zwiebelfleisch und Deckel für die Füllung beiseite stellen.

Weich kochen: Die ausgehöhlten Zwiebeln im siedenden Salzwasser während ca. 10 Minuten knapp weich kochen, Wasser abgießen, Zwiebeln gut abtropfen lassen.

Füllung vorbereiten: Petersilie, Dill, ausgehöhltes Zwiebelfleisch und Deckel hacken, Champignons in Würfelchen schneiden.

Füllung: Kräuter und Zwiebeln im warmen Öl andämpfen, Pilze zugeben, mitdämpfen. Mit Wein oder Bouillon ablöschen, 3-4 Minuten köcheln. Rahm zugeben.

Margarine und Mehl mit einer Gabel gut vermischen, in Flocken unter Rühren zugeben, nochmals 3-4 Minuten köcheln. Würzen, Käse daruntermischen, vom Feuer nehmen.

Füllen: Die Zwiebeln füllen und in die gefettete Gratinform stellen. Den Rest der Füllung auf den Formenboden verteilen.

Gratinieren: 15-20 Minuten auf der mittleren Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Dazu z.B. Kümmelbrot oder Gschwelli geben oder die gefüllten Zwiebeln als Beilage zu Fleisch servieren.

## 11.12 Gefüllte Zwiebeln

4 Gemüsezwiebeln (à 400 g)	1 Bd. Salbei
4 EL Paniermehl	1 Glas Senfgurken (215 g Einwaage)
100 ml trockener Weißwein	1 Ei
500 g Hackfleisch	150 g geriebener Allgäuer Emmentaler
1 EL Butterschmalz	30 g Butter
Salz, roter Pfeffer	

Die Zwiebeln abziehen und in Salzwasser 15 Minuten kochen. Danach abkühlen lassen, quer halbieren und aushöhlen. Das Fruchtfleisch fein würfeln und die Hälfte zusammen mit dem Hack im heißen Fett anbraten. Mit Salz, Pfeffer und dem kleingeschnittenen Salbei würzen. Die Masse etwas abkühlen lassen. Die Senfgurken abtropfen lassen und fein würfeln. Das Ei mit 100 g geriebenem Käse verrühren und unter das Hack mischen. Die ausgehöhlten Zwiebeln in eine Auflaufform stellen, restliche Zwiebelwürfel zugeben und die Hackfleischmischung einfüllen. Fett schmelzen und das Paniermehl darin anrösten. Auf den Zwiebeln verteilen, Wein angießen und im Backofen bei 200 Grad 40 Minuten garen. Den restlichen geriebenen Käse 10 Minuten vor Garzeitende auf die Zwiebeln streuen. Dazu passt: Erbsenpüree

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

595 kcal / 2505 kJ

**11.13 Gefüllte Zwiebeln**

8 mittelgroße Gemüsezwiebeln  
Salzwasser

*Füllung*

1 EL Margarine  
ausgehöhltes Zwiebelfleisch  
60 g Weißbrot, in kleine Stücke geschnitten

2 dl Gemüsebouillon, siedend heiß  
1 Petit-Suisse (60 g) oder 60 g Rahmquark  
75 g Kräuterboursin  
1 Ei  
1 EL milder Senf  
Paprika  
Salz

Die Zwiebeln schälen, beim Stielansatz eine Scheibe wegschneiden, im siedenden Salzwasser 10-12 Minuten knapp weichkochen, Wasser abgießen. Die Zwiebeln kalt abspülen. Die Zwiebeln mit einem Teelöffel aushöhlen, dabei die 2 äußeren Schichten als Hülle stehen lassen. Das Zwiebelfleisch fein hacken und in der warmen Margarine andämpfen. Tipp: Auch das Grapefruitmesser eignet sich sehr gut zum Aushöhlen.

Das Brot mit der Hälfte der Bouillon übergießen und nach 10 Minuten mit einer Gabel fein zerdrücken. Die restlichen Zutaten (ohne die Bouillon) und das Zwiebelfleisch gut druntermischen.

Die Zwiebeln in eine gefettete Gratinform stellen, die Füllung in die Zwiebeln einfüllen und die restliche Gemüsebouillon dazugießen. Gratинieren: 35-40 Minuten auf der mittleren Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Für dieses Gericht sind besonders die spanischen Gemüsezwiebeln geeignet, welche nun auch bei uns, unter dem Namen Zwiebelle, angebaut werden. Diese Zwiebelsorte ist im Geschmack milder. Je nach Grosse genügen 2-4 Stück für 4 Personen.

**11.14 Gefüllte Zwiebeln***Zutaten*

4 Gemüsezwiebeln (à 500 g)  
Salz  
100 g durchwachsener Speck  
3 EL Öl

375 g Champignons  
1 Dos. Tomaten (420 g Ew.)  
Pfeffer aus der Mühle  
2 Bd. glatte Petersilie  
1 Tüte Tomatensauce (1/4l)

1. Gepellte Zwiebeln mit Stielansätzen in Salzwasser 30-40 min. kochen. Rausnehmen und abtropfen lassen, Stielansätze als Deckel abschneiden. Zwiebelinneres aushöhlen, fein würfeln.

2. Gewürfelten Speck im Öl ausbraten, Zwiebeln darin glasig dünsten. Geviertelte Champignons und abgetropfte Tomaten in großen Würfeln zugeben, 10 Minuten offen einkochen. Salzen, pfeffern, gehackte Petersilie unterziehen. 3. Tomatensauce nach Vorschrift zubereiten. In eine feuerfeste Form gießen. 4. Zwiebeln füllen, Deckel aufsetzen. Zwiebeln in die Sauce setzen, zugedeckt im Ofen bei 225 Grad (Gas 4) 15 - 20 Minuten garen. Wichtig: Ist

Füllung übrig, wird sie zum Garen mit in die Sauce gegeben.

Pro Portion ca. 30 g E, 23g F, 54g KH = 489 kcal (2047 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Kartoffel-Kerbel-Suppe Hauptspeise: Gefüllte Zwiebeln Nachspeise: Sahnequark mit Kirschen

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 1 Stunde

### 11.15 Gefüllte Zwiebeln

4 groß. Gemüsezwiebeln	1 Ei
Salz	Zucker
Pfeffer	2 EL Semmelbrösel
50 g Butter (Margarine)	1/2 l Fleischbrühe
200 g Hackfleisch	Mehl
Muskat	2 EL geh. Petersilie

Zwiebeln schälen. 15 Min. in Salzwasser blanchieren. Deckel abtrennen. Zwiebeln aushöhlen. Ausgehöhlte Masse fein hacken, in 25 g Butter glasig andünsten. 2 EL von dieser Masse mit Hack, Ei, Bröseln, Gewürzen und 1 EL Petersilie vermischen. In die Zwiebeln füllen. Das restliche Fett mit Zucker erhitzen, die Zwiebeln (m. Deckel) einlegen, Brühe sowie restliche Zwiebelmasse zugießen. Zugedeckt etwa 30 Min. schmoren. Soße mit angerührtem Mehl binden, 2 Min. kochen, abschmecken, Petersilie einrühren.

**Zubereitung** ca. 3/4 Stunde

330 kcal / 1380 kJ

### 11.16 Gefüllte Zwiebeln

8 mittelgroße Zwiebeln,	1 Brötchen,
1 1/2 l Wasser,	4 EL Zwiebelsud oder Fleischbrühe,
1 TL Salz,	1 TL Zitronensaft,
2 EL Olivenöl,	Salz,
300 g Rinderhack,	Pfeffer,
1 Knoblauchzehe,	Muskatnuss,
1 EL Petersilie,	50 g Mandeln
1 EL Liebstöckel oder Salbei,	

Die Zwiebeln in kochendes Salzwasser geben, weichkochen (ca. 15 Minuten), mit einem Schaumlöffel aus dem Sud heben (Sud aufbewahren). Zwiebeln so aushöhlen, dass die Form erhalten bleibt, in eine gebutterte Gratinform setzen. Das Innere der Zwiebeln fein hacken.

Das Öl heiß werden lassen, restliche Zutaten nach und nach begeben. Dämpfen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Mandeln begeben. Die Zwiebeln damit füllen, ringsum etwa 1 cm hoch Zwiebelsud angießen. Im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen.

### 11.17 Gefüllte Zwiebeln

4 groß. Zwiebeln (je ca. 300 g) oder 8 klein. (je ca. 150 g)	(z. B. Polenta rustica, Kochzeit 7-10 Min.)
Salzwasser	1/2 TL Salz
1 Lorbeerblatt	Pfeffer aus der Mühle
<i>FÜLLUNG</i>	100 g Speckwürfeli, ohne Fett
5 dl Milchwasser (halb Milch, halb Wasser)	100 g Gruyère, in Würfeli
wenig Muskat	1 dl Gemüsebouillon
125 g grober Mais	Butter- oder Margarineflöckli
	1 TL Petersilie, gehackt

**VORBEREITEN:** Die Zwiebeln schälen, Deckel abschneiden (ca. 1/3). Das Salzwasser mit dem Lorbeerblatt aufkochen. Zwiebeln begeben, die großen ca. 15 Min., die kleinen ca. 10 Min. knapp weich kochen, Deckel ca. 5 Min. mitkochen. Das Innere mit einer Gabel herauslösen, kalt abspülen. Zwiebeln aushöhlen, Zwiebelinneres grob hacken.

**FÜLLUNG:** Das Milchwasser mit dem Muskat aufkochen. Mais einlaufen lassen, unter gelegentlichem Rühren ca. 8 Min. köcheln, würzen, auskühlen. Die Hälfte des Zwiebelinneren und je 2/3 der Speck- und Käsewürfeli darunter mischen. Die Zwiebeln damit füllen, mit den Deckeln in eine gefettete ofenfeste Form stellen, Bouillon dazugießen, restliche Speck- und Käsewürfeli sowie Butter- oder Margarineflöckli darauf verteilen.

**SCHMOREN:** Ca. 30 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Petersilie darüber streuen, nach Belieben die Deckel aufsetzen.

**TIP:** Restliches Zwiebelinneres neben die Zwiebeln in die Form geben oder portionenweise tiefkühlen und z. B. für Salate, Suppen oder Soßen verwenden.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 1 Std.

### 11.18 Gefüllte Zwiebeln - Mediterraneo

6 groß. Gemüsezwiebeln	1 EL Olivenöl
Salz	150 g Creme double
2 Tomaten	etwas grobes Salz
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
4 Rosmarinzwige	6 dünne Scheiben durchw. Speck
150 g Parmesan	150 ml Weißwein

Zwiebeln putzen, die äußere Haut abziehen, Zwiebeln in kochendem Salzwasser 15-18 Min. garen. Herausnehmen, oberes Viertel abschneiden, Inneres aushöhlen und beides hacken. Tomaten abbrausen, vierteln, entkernen, würfeln. Knoblauch abziehen, hacken. Nadeln von 2 Rosmarinzweigen hacken. Parmesan reiben.

Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180) vorheizen. Zwiebelwürfel in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze hellbraun schmoren, ab und zu rühren. Knoblauch, geh. Rosmarin j sowie Creme double zufügen und leicht sämig einkochen. Tomaten sowie Parmesan unterheben, mit grobem Salz und Pfeffer würzen. Masse in die Zwiebeln füllen. Jede mit einer Speckscheibe umwickeln, diese mit einem Holzspieß feststecken. In eine feuerfeste Form setzen. Wein angießen und übrige Rosmarinzweige zufügen, ca. 30 Min. im Ofen backen. Evtl. noch etwas Wein angießen.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Backen** ca. 15-18 Min.

**Kochen** ca. 15-18 Min.

**Vorbereiten** ca. 40 Min

**pro Person ca.:** 340 kcal; E 14 g, F 26 g, KH 9 g

### 11.19 Gefüllte Zwiebeln mit Käsesoße

4 Gemüsezwiebeln	Pfeffer
Salz	Paprikapulver edelsüß
125 g Patna-Reis	250 g Schmelzkäse
2 EL Butter	3 EL Milch
250 ml Gemüsebrühe (Instant)	125 g Creme double
1 EL Sojaöl	Paprikapulver rosenscharf
125 g Kochschinken	Pfeffer
1 rote Paprikaschote	1 EL TK-8-Kräuter-Mischung
1 EL geh. Petersilie	

Zwiebeln schälen und bis auf einen 1 cm dicken Rand aushöhlen. In Salzwasser 20 Min. zugedeckt garen. Zwiebelinneres fein hacken.

Reis in Butter andünsten. Brühe angießen und 20 Min. garen. Zwiebelwürfel im Öl braten. Schinken würfeln und zufügen. Paprika putzen, abbrausen, würfeln. Mit Reis zu den Zwiebeln geben. Mit Petersilie, Salz, Pfeffer, edelsüßem Paprika würzen.

Zwiebeln abtropfen lassen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Auflaufform fetten. Zwiebeln hineinsetzen, mit der Reismasse füllen. Für die Soße Käse in Milch und Creme double schmelzen. Mit rosenscharfem Paprika, Pfeffer, Kräutern würzen, angießen. 12-15 Min. backen. Evtl. mit Kräutern garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Backen** ca. 15 Min.

**Garen** ca. 20 Min.

**Zubereitung** ca. 40 Min.

**pro Pers.:** 670 kcal; E 23 g, F 32 g, KH 44 g

### 11.20 Gefüllte Zwiebeln mit Ricotta

200 g Ricotta	100 g Ziegenfrischkäse
20 Zwiebeln (à 60 g, 1,2 kg)	1 Ei (Kl. L)
Salz	weißer Pfeffer
1 rote und	125 ml trockener Weißwein
1 gelbe Paprika (à 150 g)	125 ml Olivenöl
50 g Pinienkerne	3 Lorbeerblätter
30 g Honig	50 g Sultaninen
8 Blätter Basilikum	40 ml Weißweinessig
1 Scheib. Weizentoastbrot	150 g Rauke

Ricotta mindestens 4 Stunden abtropfen lassen. Die Zwiebeln pellen, dabei den Boden intakt lassen, da die Zwiebeln sonst beim Kochen auseinanderfallen. Das obere Drittel der Zwiebeln abschneiden. Die Zwiebeln mit einem Kugelausstecher aushöhlen. Zwiebeln in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, abschrecken und mit der Öffnung nach unten auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Paprika vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben unter dem vorgeheizten Grill auf der obersten Einschubleiste 4 Minuten grillen, bis sie stark gebräunt sind. Mit einem feuchten Tuch abgedeckt 10 Minuten stehenlassen, häuten und in 5 mm kleine Würfel schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, Honig dazugeben und karamellisieren, auf einem Teller abkühlen lassen, dann hacken. Basilikum hacken. Toastbrot entrinden und in der Moulinette fein mahlen.

Ziegenfrischkäse mit Ricotta glattrühren, das Ei, Paprikawürfel, Pinienkerne, Basilikum und Toastbrotbrösel dazugeben und kräftig vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Füllung mit einer Spritztüte in die Zwiebeln füllen, dabei etwa 2 cm über den Rand hinausgehen. Wein und 2 El Öl in eine feuerfeste Form gießen, Zwiebeln hineinsetzen und Lorbeerblätter dazugeben. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Einschubleiste von unten bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) 35 Minuten backen.

Inzwischen Sultaninen hacken. Essig aufkochen, über die Sultaninen gießen, 10 Minuten ziehen lassen. Mit dem restlichen Öl glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Rauke putzen, waschen und trockenschleudern. Kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette mischen. Zwiebeln mit Raukesalat servieren. Dazu passt Ciabatta.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Zubereitungszeit:** 2 Stunden (plus Abtropfzeit)

**Pro Portion:** 472 kcal / 1972 kJ; E 13 g, F 34 g, KH 27 g

### 11.21 Gefüllte Zwiebeln mit Spinat



<i>Allgemein</i>	100 g Mandeln
4 groß. Gemüsezwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 l Gemüsebrühe	2 EL Rapsöl
200 g Blattspinat	Salz
4 Scheib. Baguette	Pfeffer
150 g Champignons	50 g geriebener Allgäuer Emmentaler

Zwiebeln schälen und in der Brühe 15-20 Minuten garen. Kappe abschneiden und Zwiebeln bis auf eine stabile Außenhülle aushöhlen und das Zwiebelinnere kleinschneiden. Spinat waschen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, anschließend grob hacken. Brot in etwas Wasser einweichen und ausdrücken. Champignons, Mandeln und Knoblauchzehen kleinhacken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und alles darin kurz anraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Käse untermischen und die Masse in die Zwiebeln füllen. Gemüsebrühe in eine feuerfeste Form gießen, gefüllte Zwiebeln hineinsetzen und bei 175°C auf der unteren Stufe ca. 40 Minuten garen. Zwiebeln herausnehmen und die Sauce mit Stärke binden. Zusammen mit den Zwiebeln servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.)** 70

## 11.22 Gefüllte Zwiebeln türkisch

4 g Gemüsezwiebeln	Pfeffer
1/2 gebrat. Hähnchen	50 g Butter (Margarine)
2 EL Rosinen	1/2 l Hühnerbrühe
Salz	Muskat
2 EL geh. Petersilie	1 Prise Zucker
4 EL Sahne	

Zwiebeln so vorbereiten, wie im nebenstehenden Rezept beschrieben. Hühnerfleisch auslösen, fein hacken. Rosinen in etwas Wasser quellen lassen. Gehackte Zwiebeln in 25 g Butter dünsten. 2 EL davon mit Hähnchenfleisch, abgetropften Rosinen, 1 EL Petersilie, etwas Salz, Pfeffer, Muskat, 2 EL Sahne vermischen und in die Zwiebeln füllen. Deckel daraufsetzen. Restliche Butter mit Zucker andünsten, Zwiebeln hineinsetzen und gar schmoren wie beschrieben. Die Soße abschmecken, mit Sahne verfeinern, restliche Petersilie zufügen.

**Zubereitung** ca. 3/4 Std.

280 kcal / 1170 kJ

## 11.23 Gemüse mit Zwiebeln

1 EL Olivenöl  
 1 Zwiebel, fein gehackt  
 2 Knoblauchzehen, gepresst  
 1 kg gemischtes Gemüse, in Stücken  
 (z. B. Auberginen, Bohnen, Peperoni, Rüb-  
 li, Tomaten)  
 1 dl Wasser

*Zwiebelringe*

1 EL Olivenöl  
 2 Zwiebeln, in feinen Ringen

3 EL Sultaninen  
 Salz, Pfeffer, nach Bedarf

*Weitere*

1 Dos. Kichererbsen (ca. 450 g), abgetropft  
 3/4 TL Edelsüß-Paprika  
 3/4 TL Kreuzkümmelpulver  
 wenig Cayennepfeffer  
 1 TL Salz  
 3 EL Korianderblättchen oder  
 glattblättrige Petersilie, zerzupft

Öl warm werden lassen, Zwiebel und Knoblauch andämpfen. 2. Gemüse begeben, ca. 3 Min. mitdämpfen. Wasser dazugießen, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln.

Zwiebelringe: Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen, Zwiebeln goldbraun braten. Sultaninen daruntermischen, würzen, zugedeckt auf der ausgeschalteten Platte stehen lassen.

Kichererbsen zum Gemüse geben, würzen, nur noch heiß werden lassen. Koriander daruntermischen, Zwiebelringe darauf verteilen.

Dazu passt: Couscous.

**Vor- und zubereiten:** ca. 45 Min.

**Pro Person:** 209 kcal / 875 kJ; E 8 g, F 8 g, KH 26 g

**11.24 Gemüsezwiebel mit Kürbis**

4 Gemüsezwiebeln (à 250 g)  
 2-3 TL Gemüsebrühe  
 1 EL Öl  
 100 g Bulgur (vorgegarte Weizengrütze)  
 1 Glas (370 ml) Kürbis

2 EL Kürbiskerne  
 100 g Schmand oder Crème fraîche  
 Salz, weißer Pfeffer  
 40 g Parmesan-Käse (Stück)  
 etwas Schnittlauch

Zwiebeln schälen. In ca. 3/4 l kochendem Wasser mit Brühe zugedeckt 15-20 Minuten vorkochen. Herausheben, etwas abkühlen. Brühe aufbewahren. Zwiebeln waagrecht halbieren, bis auf 3 Außenhäute aushöhlen und das Innere würfeln. 3/4 Zwiebelwürfel im heißen Öl im Topf andünsten. Bulgur und 1/4 l Brühe zufügen. Aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 10-20 Minuten (s. Packungsanweisung) ausquellen lassen. Evtl. abtropfen. Kürbis abtropfen und würfeln. Bulgur, Kerne, 3/4 Kürbis und Schmand mischen, abschmecken. Käse reiben. Zwiebeln in eine Auflaufform setzen, mit Bulgur füllen und mit Käse bestreuen. Übrige Kürbis- und Zwiebelwürfel in der Form verteilen. Rest Brühe angießen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 15-20 Minuten backen. Schnittlauch waschen, fein schneiden und darüber streuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/2 Std.

**pro Portion ca.:** 320 kcal / 1340 kJ; E 13 g, F 14 g, KH 34 g

### 11.25 Gemüsezwiebeln mit Weizen und Kräutern

4 groß. Gemüsezwiebeln	2 EL gegarte Weizenkörner
1 klein. Zucchini	1 EL geh. Estragon
2 Frühlingszwiebeln	Pfeffer
1 klein. Aubergine	750 g Tomaten
Salz	1 Bd. Basilikum
3 EL Öl	2 Scheib. Gouda

Zwiebeln abziehen. In einen Topf mit kochendem Wasser setzen, ca. 5 Min. sprudelnd garen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Je einen Deckel abtrennen, Zwiebeln aushöhlen.

Zucchini, Frühlingszwiebeln sowie Aubergine waschen und putzen. Zucchini klein würfeln, Zwiebeln schräg in feine Ringe schneiden. Aubergine in Scheiben teilen, mit Salz bestreuen und ca. 30 Min. ziehen lassen. Danach abrausen, trockentupfen und fein würfeln.

Gemüse und Frühlingszwiebeln im Öl 10 Min. dünsten. Weizenkörner und Estragon unterheben, salzen und pfeffern.

Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen, würfeln. Basilikum abrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen, hacken. Mit den Tomaten vermengen, würzen, in eine Auflaufform geben. Gemüse in die Zwiebeln füllen, diese in die Form setzen. Je 1/2 Scheibe Käse auflegen und 20 Min. im Ofen garen. Evtl. mit Basilikum garnieren und mit Reis oder Baguette servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 40 Min.

**Ruhen** ca. 30 Min.

**Garen** ca. 35 Min.

**pro Person:** 220 kcal; E 9 g, F 12 g, KH 18 g

### 11.26 Gepfefferte Schalotten

750 g Schalotten	1 TL schwarze Pfefferkörner
75 g Butter	1/8 l trockener Weißwein
Salz	2 Bd. Petersilie
1 TL weiße Pfefferkörner	

Schalotten pellen. Butter in einem Topf auf 2 oder Automatik-Kochplatte 5-6 schmelzen, Schalotten darin andünsten. Sie dürfen dabei keine Farbe annehmen. Schalotten salzen,

mit Pfefferkörnern und Wein mischen. Schalotten zugedeckt 20-25 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 5-6 garen. Petersilie grob hacken, Schalotten damit bestreuen und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.27 Imam bayildi

4 Auberginen mittelgroße	1 Bd. Petersilie glatte
Salz	1 TL Zucker
2 Zwiebeln mittelgroße	3 Knoblauchzehen
2 Tomaten mittelgroße	6 EL Olivenöl, kaltgepresst
2 Peperoni milde	

1. Die Auberginen am Stielansatz abschälen, den Stiel stehen lassen. Die Auberginen längs so abschälen, dass Streifen von 3 - 4 cm Breite entstehen. 1 Streifen pro Aubergine in der Mitte einschneiden. Die Auberginen etwa 30 Minuten in Salzwasser legen.

2. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Tomaten kochendheiß überbrühen, häuten und das Fruchtfleisch grob würfeln. Die Peperoni halbieren, Stiele, Kerne und Rippen entfernen. Die Schoten waschen und in Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Alles mit der Hand verkneten. Salzen und zuckern.

3. Die Auberginen ausdrücken. Die Schlitzlöcher auseinander ziehen und die Taschen mit dem Gemüse füllen. Die Auberginen in einen Topf legen. Die restliche Füllung auf die Schlitzlöcher legen. Die Knoblauchzehen schälen, in Stifte schneiden und diese in die Füllung stecken. Das Öl mit 1/4 l Wasser verrühren und über die Auberginen gießen.

4. Das Gericht etwa 10 Minuten zugedeckt bei starker Hitze ankochen, dann bei mittlerer Hitze in etwa 45 Minuten garen. Im Topf abkühlen lassen.

Schmeckt auch als Vorspeise gut.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 105 Minuten

850 kJ

### 11.28 Kartoffel-Zwiebel-Püree

Pfeffer	2 EL Markenbutter
Muskat	250 g Zwiebeln
etwas Brühe	250 g Kartoffeln

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser garkochen. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in Butter glasig dünsten. Mit etwas Brühe ablöschen und weiterdünsten, bis sie weich sind. Ausdampfen lassen. Kartoffeln und Zwiebeln durch die Kartoffelpresse

drücken, mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt: Bratwurst

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

### 11.29 Kasseler mit Auberginen

750 g Auberginen	1 Prise(n) Zucker
300 g Zwiebeln	0.5 TL frischer Thymian
5 EL Olivenöl	(oder 1/4 Teel. getrockneter)
4 EL Tomatenmark	0.5 TL frischer Oregano
125 ml Weißwein trockener	(oder 1/4 Teel. getrockneter)
Salz	4 Scheibe(n) Kasseler
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	

1. Die Auberginen putzen, waschen und klein würfeln. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. 1 El. Öl erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun braten. Dann herausnehmen.

2. Die restlichen 4 El. Öl in der Pfanne erhitzen und die Auberginen darin portionsweise anbraten. Dann die Zwiebeln dazugeben, das Tomatenmark und den Weißwein einrühren und alles mit Salz, Pfeffer, dem Zucker, dem Thymian und dem Oregano würzen. Das Auberginengemüse etwa 10 Minuten schmoren, dann nochmals abschmecken.

3. Inzwischen die Kasseler im restlichen Öl etwa 5 Minuten braten, dabei einmal wenden. Mit dem Auberginengemüse servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

2800 kJ

### 11.30 Marinierte Zwiebeln

500 g Zwiebeln kleine	2 EL Olivenöl, kalt gepreßt
4 Zweig(e) Estragon frischer	Salz
0.5 Zitrone unbehandelte	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
100 ml Weißwein trockener	

1. Die Zwiebeln schälen und, falls sie größer sind als Walnüsse, halbieren und vierteln. Den Estragon waschen, trockentupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen.

2. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen. Die Schale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Die Zitrone auspressen.

3. Den Zitronensaft mit der -schale, dem Wein, 1/8 l Wasser und dem Öl in einem Topf zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln mit dem Estragon

hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 10 Minuten bissfest garen.

4. Die Zwiebeln mit dem Sud in eine Schüssel füllen und zugedeckt mindestens 8 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Dazu schmeckt am besten Vollkornbaguette.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

**Marinierzeit** 480 Minuten

430 kJ

### 11.31 Mariniertes Gemüse

#### Zutaten

500 g Auberginen	1/8 l Olivenöl
500 g Zucchini	2 -3 El Essig-Essenz (25 v.H.)
500 g rote, grüne und gelbe Paprikaschoten	Salz
250 g kleine Zwiebeln	Pfeffer
5 Knoblauchzehen	2 Lorbeerblätter
	1 TL Kräuter der Provence

Gemüse putzen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln vierteln, Knoblauch in Scheibchen schneiden. Gemüse in die Bratpfanne des Backofens geben. Olivenöl mit Essig, 3-4 El Wasser, Salz und Pfeffer verrühren, über das Gemüse gießen. Lorbeerblätter und Kräuter zugeben, alles mischen.

Im vorgeheizten Backofen bei 175° ca. 50 Minuten schmoren lassen. Herausnehmen, abkühlen lassen.

Mariniertes Gemüse schmeckt lauwarm oder kalt zu knusprigem Brot.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.32 Ofenkartoffeln mit Zwiebelfüllung

4 groß. Kartoffeln à ca. 250 g, vorwiegend festkochend	2 Tomaten
2 EL Butter	1 Zweig frischer Rosmarin
1 Knoblauchzehe	100 ml Wasser
400 g gemischte Zwiebeln (rot, gelb, Schalotten, Gemüsezwiebeln)	2 EL Balsamico-Essig
1 TL brauner Zucker	1/2 TL Jodsalz
	Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad, Gas Stufe 3-4) vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen, abbürsten und in Alufolie einwickeln. Die Kartoffeln auf der mittleren

Schiene ca. 45 bis 50 Minuten garen.

Die Zwiebeln abziehen und halbieren, dann in ca. 0,5 cm dünne Schnitze schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Tomaten waschen, putzen und grob würfeln. Den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Dabei den braunen Zucker einstreuen. Die Zwiebeln und den Knoblauch zufügen und dünsten. Nach 5 Minuten die Tomaten und den Rosmarin hineingeben, kurz mitdünsten. Anschließend mit dem Wasser ablöschen und den Balsamico-Essig zugeben. Die Hitze auf kleinste Stufe stellen und das Gemüse ca. 15 Minuten offen garen.

Die Zwiebelmischung kräftig mit Jodsalz und Pfeffer würzen und nochmals mit Balsamico-Essig abschmecken. Die Ofenkartoffeln aus dem Ofen nehmen, auspacken und an der Oberseite kreuzweise einschneiden. Den Einschnitt vorsichtig auseinanderdrücken und mit der Zwiebelmasse füllen. Sofort servieren.

Tipp: Etwas schneller geht es, wenn die Kartoffeln für ca. 15 Minuten vorgekocht werden. Das kann auch schon am Vortag gemacht werden. Dann brauchen die Kartoffeln nur etwa 20 bis 25 Minuten im Ofen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 55 Minuten

**pro Portion:** 312 kcal; E 0 g, F 0 g, KH 53 g

### 11.33 Oignons à la Tapenade (Zwiebeln mit Olivenfüllung)

8 gleichmäßig große Zwiebeln,  
Wasser,  
Salz,  
Olivenöl,

4 Scheib. Rohschinken,  
200 g Tapenade (Rezept s. o.),  
1/4 l Hühnerbrühe, ca.

Den geschälten Zwiebeln im oberen Viertel einen Deckel abschneiden. Das Innere etwas aushöhlen ohne den Rand zu verletzen. Nebeneinander in einen Kopftopf stellen, so dass sie nicht umfallen können. Mit kaltem Wasser bedecken, leicht salzen, auf kleinem Feuer knapp gar kochen. Die Zwiebeln sorgfältig aus dem Sud heben und - wiederum so, dass sie nicht umfallen können - in eine mit Olivenöl bepinselnde Auflaufform stellen. Den in feine Streifen geschnittenen Schinken mit der Olivenpaste vermengen, in die Zwiebeln füllen. Die Hühnerbrühe darübergießen. Im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 1/4 Stunde bräunen. (Feißt/Rüegg: 'Was die Großmutter noch wusste', Albert-Müller-Verlags-AG)

### 11.34 Pellkartoffeln

500 g fest kochende Kartoffeln  
Salz

1 TL Kümmel

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gut reinigen und abbürsten. Entweder in einem Dämpfeinsatz im Kochtopf über wenig Wasser etwa 20 Minuten dämpfen oder in kaltem Wasser mit Salz und einem Teelöffel Kümmel aufsetzen und 25 bis 30 Minuten kochen.

Kurz unter kaltem Wasser abschrecken, damit sie sich besser schälen lassen.

TIPP: Wenn Pellkartoffeln vor dem Kochen mit einem scharfen Messer zwei bis drei Zentimeter eingeritzt werden, schmecken sie besser.

**BROKKOLIDIP** 250 g Sahnedickmilch cremig rühren. 100 g Brokkoliröschen putzen, waschen, klein schneiden und mit 1 Teelöffel Kräutersalz darunter heben. Mit einem Schneidstab fein pürieren. Zwei Knoblauchzehen durchpressen und den Dip damit nach Belieben abschmecken.

**ZWIEBELQUARK** 2 Esslöffel Butter oder Margarine mit 125 g Sahnequark schaumig rühren, 1 kleine Zwiebel schälen, reiben und darunter heben. Mit je 1 Teelöffel Senf, Tomatenmark und Paprika edelsüß sowie etwas Salz abschmecken.

**KNOBLAUCHQUARK** 125 g Magerquark mit 75 g Creme fraîche glatt rühren. 2 Knoblauchzehen mit etwas Salz zerreiben und mit 4 Esslöffel gehackten Kräutern unter den Quark ziehen. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit Kresse garnieren.

**KRÄUTERQUARK** 125 g Sahnequark mit 2 Esslöffeln Milch und 1 Esslöffel fein geschnittenem Schnittlauch verrühren und mit Salz abschmecken. (Quark kann mit nahezu allen Kräutern nach individuellem Geschmack gewürzt werden.) **PAPRIKAQUARK** Den Schnittlauch durch 1 Esslöffel Paprika edelsüß ersetzen.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

### 11.35 Piemontesische Zwiebeln

4 Gemüsezwiebeln (je etwa 300 g)

30 g Butter

5 Scheib. entrindetes Weizentoastbrot

20 g Butter

300 g Hackfleisch

Salz

Pfeffer

2 EL Grappa

1 Ei

50 g geriebener Parmesankäse

12 Salbeiblätter

Salz

50 ml Weißwein

Zwiebeln auf den Backofenrost geben und in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 200 °C / 30 bis 35 Minuten. Zwiebeln abkühlen lassen, pellen, an beiden Enden gerade schneiden und waagrecht halbieren. Das Innere der Zwiebeln so herauslösen, dass ein 2 cm breiter Rand stehen bleibt. Die Hälfte des ausgelösten Zwiebelfleisches fein hacken, die andere Hälfte grob zerteilen.



Butter erhitzen, Weißbrot zerbröseln und darin goldbraun rösten.

Butter erhitzen und feingehackte Zwiebeln darin andünsten. Hackfleisch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, Grappa hinzufügen und 8 bis 10 Minuten dünsten.

Ei mit Parmesankäse verquirlen, sechs Salbeiblätter in feine Streifen schneiden und beides zum Hackfleisch geben. Ausgehöhlte Zwiebelhälften in eine gefettete Auflaufform setzen und mit Salz würzen. Hackfleischmasse in die Zwiebeln füllen und Weißbrotbrösel drübergeben.

Grobes Zwiebelfleisch und restliche Salbeiblätter in der Form verteilen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 200 °C / 40 bis 50 Minuten. Nach 30 Minuten Wein dazugießen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.36 **Zwiebel im Sherrysud**

*Zutaten*

750 g Perlzwiebeln	1 getrocknete Chilischote
8 EL Olivenöl	1 Zweig Thymian
100 ml halbtrockener Sherry	Lorbeerblatt
100 ml Sherry-Essig	1 TL schwarze Pfefferkörner
1 Gewürznelke	Salz
	1 Prise Zucker

1. Zwiebeln schälen. In einer Pfanne mit Deckel das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln unter Wenden darin goldbraun anbraten. 2. Sherry, Sherry-Essig und 1/4 l Wasser verrühren und über die Zwiebeln gießen. Nelke, Chilischote, Thymianzweig, Lorbeerblatt, 1 knappen TL Salz und Zucker untermischen.

3. Die Zwiebeln zugedeckt in 30 Minuten garen und im Sud erkalten lassen. Als Vorspeise, zu luftgetrocknetem Schinken oder Salami servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.37 **Zwiebel-Frittata**

*Zutaten*

500 g milde, weiße Zwiebeln	Salz
6 EL Olivenöl	1 TL getrockneter Oregano
	6 Eier

1. Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und darin die Zwiebelringe unter Wenden 5 Minuten dünsten. Zwiebeln mit Salz und Oregano bestreuen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

2. In einer anderen Schüssel die Eier gründlich verquirlen und unter die abgekühlten Zwiebeln mischen. Das restliche Öl in der Pfanne stark erhitzen und die Zwiebel-Eiermischung hineingießen. Den Herd auf Mittelhitze schalten und die Frittata von beiden Seiten goldbraun braten, in Viertel teilen und mit Brot servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.38 Zwiebel-Kartoffel-Puffer

1 1/2 kg fest kochende Kartoffeln	Salz
1 groß. Gemüsezwiebel	frisch geriebene Muskatnuss
3 EL ausgesiebtetes Weizenmehl (Type 1050)	Öl zum Ausbacken
2 Eier	

Für diese Variation des Klassikers zunächst die Kartoffeln und die Zwiebeln schälen, waschen und fein raspeln. Das Weizenmehl und die Eier hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

Öl in einer Pfanne sehr stark erhitzen.

Von der Kartoffel-Zwiebel-Masse mithilfe eines Esslöffels Teig abstechen und mit den Handflächen zu kleinen Fladen formen. In der Pfanne von beiden Seiten goldbraun ausbacken und dabei mit einem Pfannenheber flach drücken. Sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.

### 11.39 Zwiebel-Sprossen-Puffer

1 Bd. Schnittlauch	Hefestreuwürze
5-6 EL gekeimte Weizenkörner	Salz, Pfeffer
etwas Muskatnuss	etwas Gemüsebrühe
2-3 EL Vollkornmehl	5 EL raffiniertes Rapsöl
3 EL Milch	500 g weiße Zwiebeln
2 Eier	

Die Zwiebeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. In 2 EL raffiniertem Rapsöl goldgelb anbraten und mit wenig Gemüsebrühe einige Minuten dünsten. Wenn die Flüssigkeit verkocht ist, mit Meersalz, Pfeffer und Hefestreuwürze würzen. Eier, Milch und Vollkornmehl verquirlen, mit Muskat abschmecken. Die Zwiebeln sowie die gekeimten Weizenkörner zugeben und etwa 10 Minuten quellen lassen. Den Schnittlauch waschen, fein schneiden und unter den Teig rühren. Das restliche Rapsöl erhitzen und darin ca. 8-12 kleine flache Puffer von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Tipp: Vollwertige Gemüsepudder lassen sich je nach Saison und Geschmack ganz einfach und schnell zubereiten. Reiben Sie

einfach Gemüse wie Karotten, Sellerie, Kartoffeln oder Zucchini fein und vermengen es mit einem Ei und etwas Vollkornmehl. Dann nur noch würzen und kleine Puffer ausbacken. Die Puffer sind vielseitig einsetzbar. So passt zu Kartoffel-Möhren-Puffern sowohl ein gemischter grüner Salat als auch frisches Apfelmus.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 35

### 11.40 Zwiebelblumen

4 mittelgroße Zwiebeln mit Schale

*Kräuterbutter*

50 g Margarine oder Butter, weich

3 EL Kräuter, gehackt,

z. B. Petersilie, Basilikum, Kerbel, Majoran

1/2 TL Salz

Pfeffer

Vorbereiten: Zwiebeln mehrmals kreuzweise nur so tief einschneiden, dass sie am Strunk noch zusammenhalten. Etwas auseinander ziehen, in Alu- oder andere Metallförmchen stellen.

Kräuterbutter: Margarine oder Butter mit den Kräutern mischen. Würzen, über Zwiebeln verteilen.

Grillieren: 20-25 Minuten, je nach Größe.

### 11.41 Zwiebeldünne

*Boden:*

1/2 Pfund Mehl,

1/8 l Milch,

etwas Salz,

10 g Hefe,

50 g lauwarme

Butter

*Belag:*

3 Eier,

6 EL Sauerrahm,

etwas Salz,

2 EL Mehl,

1 TL Backpulver

*Außerdem:*

2 gross. Zwiebeln,

2 Scheib. Speck oder Schinken

Aus den Zutaten für den Boden einen Hefeteig machen und gut gehen lassen.

Danach den Teig dünn auswallen (ca. 3 mm) und auf ein viereckiges Backblech legen (den Rand verdoppeln und gut andrücken).

Die Zutaten für den Belag zu einem glatten Teig rühren und auf den Hefeteig geben. Die feingehackten Zwiebeln leicht in Butter andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dies ebenfalls auf den Hefeteig geben.

Darüber den kleingeschnittenen Schinken streuen.

Die Zwiebeldünne bei mittlerer Hitze (ca. 180 Grad) backen bis der Teigrand sich gut vom

Blech lösen lässt und der Boden hellbraun gebacken ist. Zwiebedünne sollte möglichst warm gegessen werden.

### 11.42 Zwiebelgemüse

2 EL Butter,	1/4 l Hühnerbrühe,
600 g Zwiebeln,	3 EL Rosinen,
1 EL milder Curry,	150 ml Sahne
1 EL Mehl,	

Die Butter schmelzen, die Zwiebelscheiben darin hellgelb dämpfen, Curry und Mehl darüber stäuben, alles gut vermengen, mit der Fleischbrühe ablöschen, restliche Zutaten begeben. Einige Minuten köcheln lassen.

### 11.43 Zwiebelkrüstchen

300 g Zwiebeln	3 Eier
Salz	2 EL saure Sahne oder Schmand
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	100 g geriebener mittelalter Goudakäse
3 EL Mehl	Butter

Zwiebeln in sehr feine Würfel schneiden, mit wenig Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Eier, Sahne oder Schmand und Käse unterrühren. Butter erhitzen Zwiebelmasse mit einem Teelöffel in die Butter geben und goldgelbe Plätzchen backen. Die Krüstchen warm zu Bier servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.44 Zwiebellen mit Käse

2 Zwiebellen, je ca. 500 g	2 Eigelb
<i>FÜLLUNG</i>	wenig Salz
1 EL Margarine oder Butter	Muskat
150 g Reibkäse (z.B. Greyerzer), gemischt	Pfeffer aus der Mühle
mit	2 Eiweiß, steif geschlagen
2 EL Mehl	2 dl Gemüsebouillon

Vorbereiten: Von den Zwiebellen einen Deckel wegschneiden. Zwiebellen bis auf 1/2 cm aushöhlen, Ausgehöhlt und Deckel hacken, beiseite stellen. Die ausgehöhlten Zwiebellen

in zwei kleine ofenfeste Formen stellen.

Füllung: Margarine oder Butter in einer Bratpfanne warm werden lassen, das Zwiebellfleisch beigegeben und weich dämpfen, auskühlen. Reibkäse und Eigelb daruntermischen, würzen. Das Eiweiß sorgfältig darunterziehen. Die Füllung in die ausgehöhlten Zwiebeln verteilen. Bouillon in die Formen gießen.

Garen: 30-40 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

**Mengenangabe:** 2 Personen

### 11.45 **Zwiebeln im Speckmantel**

8 weiße Zwiebeln	2 EL Butter
Salz	120 g Creme double
8 kräftige Zweige Rosmarin	40 g frisch geriebener Parmesan
2 Knoblauchzehen	Pfeffer
2 mittelgroße Kartoffeln (vorwiegend fest kochend)	8 Scheib. Frühstücksspeck

Zwiebeln abziehen, ca. 15 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen. Etwas abkühlen lassen. Das obere Viertel der gekochten Zwiebeln abschneiden. Nun die Zwiebeln vorsichtig aushöhlen, so dass die äußeren Schichten unbeschädigt bleiben. Das Zwiebelinnere sowie die Zwiebelkappen klein hacken. Rosmarin abrausen, trockenschütteln. Die Zweige zu 2/3 von den Spitzen her von den Nadeln befreien. Nadeln klein hacken. Knoblauch abziehen und hacken. Kartoffeln waschen, schälen und fein würfeln. Butter aufschäumen. Gehackte Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffelwürfel in der Butter anbraten. Gehackten Rosmarin, Creme double und Parmesan darunter rühren, alles etwa 2 Minuten köcheln lassen. Kartoffelmasse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kartoffelmasse in die ausgehöhlten Zwiebeln füllen. Jede Zwiebel mit 1 Speckscheibe umwickeln und diese mit je 1 Rosmarinzwig feststecken. Gefüllte Zwiebeln in eine feuerfeste Form setzen und im Ofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) etwa 40 Minuten schmoren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.46 **Zwiebeln in pikanter - Schinken-Käse-Sauce**

1 kg kleine Zwiebeln	250 g Schmelzkäse
Salz	150 g gekochter Schinken
80 g Butter	1 bis 2 El Zitronensaft
60 g Mehl	Pfeffer
ca. 3/8 l Zwiebel-Kochbrühe	Muskat
3/8 l süße Sahne	Zucker

Die geschälten Zwiebeln in einen Topf geben, gerade mit Salzwasser bedecken und 20 Minuten garkochen. Aus Butter und Mehl eine helle Schwitze bereiten, mit Zwiebel-Kochbrühe und süßer Sahne auffüllen. Die Sauce mit einem Schneebesen kräftig durchrühren und 3 bis 4 Minuten köcheln lassen. Eventuell noch etwas Zwiebelbrühe nachgießen.

Anschließend den Schmelzkäse in kleinen Stücken hineingeben, unter ständigem Rühren auflösen lassen. Den Schinken klein würfeln und unterheben. Die Sauce mit Zitronensaft, Pfeffer, Muskat und etwas Zucker abschmecken, die Zwiebeln hinzugeben. Dazu Salzkartoffeln.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.47 Zwiebeln mit Brokkoli-Füllung

4 groß. Gemüsezwiebeln, je etwa 350 g	1 EL Mehl, gestrichen
Salz	Salz
750 g Brokkoli	weißer Pfeffer aus der Mühle
65 g Holland-Butter	150 g Pikantje van Gouda
1/4 l süße Sahne	

Gemüsezwiebeln schälen, in reichlich kochendem Salzwasser 10 Minuten vorgaren, herausnehmen und abtropfen lassen. Oben jeweils eine Kappe abschneiden. Das Zwiebellinnere bis auf 2-3 Schichten herauslösen und zusammen mit den Kappen grob hacken.

Brokkoli waschen. Die Röschen ablösen und im kochenden Zwiebelwasser 3 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und in die Zwiebeln füllen. Brokkolistiele schälen, in feine Scheiben schneiden und mit den gehackten Zwiebeln in 50 g Butter einige Minuten dünsten. In eine feuerfeste Form füllen. Gefüllte Zwiebeln darauf setzen. Mit der restlichen, zerlassenen Butter beträufeln.

Sahne mit Mehl, Salz und Pfeffer verquirlen, zwischen die Zwiebeln gießen. Käse grob reiben. Zwei Drittel über die Zwiebeln und die Sahne streuen. Zwiebeln bei 200°C im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten überbacken. Unmittelbar vor dem Servieren mit dem restlichen Käse bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 11.48 Zwiebeln mit Pfifferlingfüllung

4 Gemüsezwiebeln	1 Bd. Petersilie
40 g Butter	gehackt Thymian
250 g Pfifferlinge	150 g geriebener Emmentaler Käse
Salz	1/2 l Gemüsebrühe
Pfeffer	

Zwiebeln halbieren, das Innere zum Teil herauslösen und in kleine Würfel schneiden. Butter erhitzen, Zwiebelwürfel und Pilze darin etwa 5 Minuten dünsten. Salz, Pfeffer, Petersilie und Thymian unterrühren. Masse in die Zwiebelhälften füllen und in eine Auflaufform setzen.

Käse über die Zwiebeln streuen, Brühe angießen und Form in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Mitte. T: 200°C / 30 bis 40 Minuten, 5 Minuten 0. Beilage: Kartoffelpüree.

### 11.49 **Zwiebelragout mit Baked Potatoes**

<i>Zwiebelragout</i>	1 TL Thymianblättchen, gehackt
2 EL Butter	4 EL Wasser
1 Knoblauchzehe, gepresst	1 TL Petersilie, fein gehackt
1 groß. roter Chili/Peperoncino, in Ringen, entkernt	1/4 TL Salz
300 g verschiedene Zwiebeln, in ca. 1 1/2 cm breiten Schnitzen (z. B. Küchenzwiebeln, rote Zwiebeln, Schalotten und Gemüsezwiebeln)	wenig Pfeffer
2 Tomaten, in Schnitzen	2 EL Aceto balsamico
	<i>Baked Potatoes</i>
	2 Päckli Baked Potatoes (ca. 1 kg; vorgekocht)

Butter warm werden lassen. Knoblauch, Chili und Zwiebeln andämpfen. Tomaten und Thymian begeben, kurz mitdämpfen. Wasser begeben, Gemüse bei kleiner Hitze ca. 20 Min. offen weich köcheln. Petersilie begeben, Ragout würzen und mit Aceto beträufeln. Baked Potatoes: Baked Potatoes in Folie einpacken, auf ein Backblech legen, in die Mitte des kalten Ofens schieben.

Backen: ca. 15 Min. bei 240 Grad.

Herausnehmen, die Kartoffeln in der Folie übers Kreuz einschneiden, mit Ofenhandschuhen leicht zusammendrücken, damit sie sich öffnen. Etwas Zwiebelragout auf den Kartoffeln verteilen, Rest dazu servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 40 Min.

**pro Person:** 261 kcal / 1092 kJ; E 7 g, F 6 g, KH 43 g

### 11.50 **Zwiebeltitsche**

Reichlich Zwiebelscheiben und Speckwürfel hellbraun braten, 2 Eßlöffel Mehl dazugeben und bräunen. Mit Brühe oder Wasser zu einer leicht sämigen Soße auffüllen, 5 Minuten schwach kochen lassen. 1 große Salzgurke, 3 Tomaten in Würfel schneiden und dazugeben. Nachsalzen, pfeffern und mit Pellkartoffeln zu Tisch geben. Gurken- oder Bohnensalat ergänzt das schnelle Gericht.





## 12 Kuchen, Gebäck, Pralinen

### 12.1 Pikanter Zwiebelkuchen

<i>Teig</i>	3 EL ger. Wal- oder Haselnüsse
200 g Dinkelvollkornmehl	200 g grob ger. Greyerzer-Käse
1/2 TL Satz	1 EL Kümmel
75 g kalte Butter oder Margarine	<i>Guß</i>
100 g Magerquark	1 B. Schmand (200 g)
ca. 3 El. Wasser	100 ml Milch
<i>Belag</i>	3 Eier
8 - 10 mittelgroße Zwiebeln	1/2 TL Salz
150 ml Gemüsebrühe (instant)	Pfeffer

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, das in kleine Stücke geschnittene Fett zugeben, die Zutaten zwischen den kalten Händen kurz verreiben, bis die Masse gleichmäßig krümelig ist, Quark und Wasser zugeben, alles rasch zu einem Teig zusammenrühren (nicht lange kneten), zugedeckt 1 - 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor dem Ausrollen 1 weitere Stunde bei Raumtemperatur stehen lassen, Zwiebeln pellen und quer halbieren, in der Brühe im geschlossenen Topf knapp weich kochen, abtropfen lassen. Den Teig auf einem bemehlten Tisch ausrollen.

Eine Backform (o 28 - 30 cm) einfetten, mit dem Teig auslegen, Teig mehrfach mit einer Gabel einstechen, 1/2 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Nüsse und Käse auf den Teigboden streuen, Zwiebelhälften mit der Schnittfläche nach oben daraufsetzen, Kümmel darüberstreuen. Alle Zutaten für den Guß gut verrühren, über die Zwiebeln gießen. Goldbraun backen.

Schaltung: 180 - 200°C, 2. Schiebeleiste v.u. 160 - 180°C, Umluftbackofen ca. 40 Minuten  
129 g Eiweiß, 202 g Fett, 198 g Kohlenhydrate, 13650 kJ, 3258 kcal.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Zubereitungszeit** 180 Minuten

### 12.2 Wein-Zwiebelkuchen

<i>Belag</i>	1/8 l Weißwein
600 g Zwiebeln	100 g geriebener Käse
200 g geräucherter durchwachsener Speck	125 g süße Sahne
3 EL Öl	Salz

Pfeffer	knapp 1/4 l Wasser
<i>Teig</i>	10 EL Öl
400 g Mehl	1 Prise Zucker
40 g Hefe	Salz
	2 EL Paniermehl

Zwiebeln in Ringe, Speck in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Speck und Zwiebeln darin andünsten mit Wein ablöschen und 15 Minuten schmoren. Masse abkühlen lassen.

Käse mit Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig bereiten, sofort in einer Fettpfanne ausrollen und einen kleinen Rand hochziehen. Teig mit Paniermehl bestreuen, Belag darauf verteilen, Käsesahne darübergeben und in den kalten Backofen setzen. E: Mitte. T: 200 °C / 35 bis 40 Minuten, 5 bis 10 Minuten 0.

**Mengenangabe:** 1 Portion

### 12.3 Zwiebelplätzchen

Butterschmalz zum Braten	3 EL süße Sahne
Salz, Pfeffer	4 Eier
125 g geraspelter Emmentaler	1 Bd. Schnittlauch
4 EL Mehl	400 g Zwiebeln

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Schnittlauch fein schneiden. Eier, Sahne und Mehl in einer Schüssel gut verquirlen. Geraspelten Käse, Zwiebeln und Schnittlauch unter den Teig mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, pro Plätzchen 1 TL Teig in die Pfanne geben und zu dünnen Plätzchen verstreichen. Die Plätzchen von jeder Seite ca. 3 Minuten goldgelb braten. Sie passen zu Salaten, zu Wein oder Bier.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 15

382 kcal / 1599 kJ

## 13 Marmeladen, Konfitüren

### 13.1 Pikante Zwiebel-Konfitüre mit Wein

700 g rote Zwiebeln	100 ml Balsamico-Essig
6 Zweige Thymian	250 g Gelierzucker (3:1)
4 EL Öl	1 TL Salz
400 ml Weißwein	schwarzer Pfeffer

Zwiebeln abziehen, 600 g abwiegen, in feine Streifen schneiden. Thymian (oder auch Majoran) waschen, zum Sträußchen binden.

Öl (am besten Olivenöl) erhitzen, die Zwiebeln glasig dünsten. Mit Wein, Balsamico ablöschen. Mit Kräuterbund, Gelierzucker (am besten Super-Gelierzucker) verrühren, unter Rühren aufkochen, ca. 3 Minuten kochen. Öfter umrühren. Kräuter entfernen, salzen, pfeffern. Zwiebelmasse randvoll in Gläser füllen, mit Schraubdeckeln verschließen, umdrehen, ca. 5 Minuten so stehen lassen.

**Mengenangabe:** 6 Gläser (à 200 ml)

**Zubereitungszeit:** 45 Min.

**Nährwerte pro Glas:** 260 kcal; E 1 g, F 6 g, KH 40 g, BE 3

### 13.2 Zwiebelmarmelade

120 g Butter,	160 g Zucker,
700 g Zwiebeln,	200 ml Weinessig,
8 g Salz,	200 ml Rotwein,
5 g Pfeffer,	30 ml Grenadine (Sirup aus Granatäpfeln)

Die klein geschnittene Zwiebel wird mit Butter, Salz, Pfeffer und Zucker in einem Topf gemischt. Auf kleinem Feuer 1 Stunde köcheln lassen, bis die Zwiebeln weich sind. Essig, Wein und Grenadine begeben und nochmals 1 Stunde köcheln lassen. Passt zu jeder Art von Terrine.



## 14 Mehlspeisen, Nudeln

### 14.1 Allgäuer Käsespatzen mit Schmelzzwiebeln

1 Prise Zucker	1/2 TL Senf scharf
Muskat, Salz und Pfeffer	60 g Zwiebeln rot
2 EL Balsamico	40 g Frühlingszwiebeln
3 EL Rapsöl	80 g Endiviensalat
1 Schalotte	1 EL Schnittlauch
2 Rosmarinsträußchen	3 EL Allgäuer Bergkäse gerieben
Wasser	40 g Butter
1/2 EL Rapsöl	4 Eier
4 Radicchioblattschalen	250 g Mehl

Frühlingszwiebeln säubern, schräge, längliche Scheibchen schneiden, Zwiebeln, Schalotte schälen, in feine Streifen schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mehl in eine Schüssel geben, Muskat, Salz, etwas Pfeffer würzen. Eier dazu aufschlagen, etwas Wasser, ein paar Tropfen Öl dazu, alles gut vermengen, den Teig aufschlagen, bis er Blasen wirft. Endivien grob schneiden, in lauwarmen Wasser waschen, gut abtropfen; Radicchioschalen waschen, gut abtropfen. Öl, Balsamico, Senf, Prise Zucker gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Topf mit leichtem Salzwasser zum Kochen bringen, Lochsieb aufsetzen, Teigmasse darauf geben, mit Teigkarte Masse durchdrücken, einmal kurz aufkochen lassen. Pfanne mit Butter erhitzen, Spätzle mit Schaumkelle aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen, in die Butterpfanne geben, kurz anschwenken, Käse dazu unterheben, Schnittlauch dazu geben. Pfanne mit Butter erhitzen, Zwiebeln mit Frühlingszwiebeln ansautieren, leicht Farbe geben. Endivien in Marinade wenden, Schalotte zugeben. Radicchioschalen auf flachen Teller setzen, mit Endiviensalat füllen. Käsespatzen zur Mitte dazu anrichten, Zwiebeln darüber geben, mit Rosmarinzweig garnieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 14.2 Apfel-Zwiebel-Quiche

1 Pkt. TK-Blätterteig	150 ml Milch
100 g Zwiebeln	5 Eier
40 g Speck	Salz
500 g Äpfel	Pfeffer
150 ml Sahne	Majoran

Aufgetauten Blätterteig kurz durchkneten, ausrollen. Eine Pie- oder Springform (28 - 30 cm Ø) damit auskleiden, mit einer Gabel Löcher in den Boden stechen. 10 Min. stehen lassen, dann vorbacken.

Schaltung: 180 - 200°, 2. Schiebeleiste v.u. 160 - 180°, Umluftbackofen 12-15 Minuten

Wenn sich während des Vorbackens große Blasen im Teigboden bilden, diese mit einer Gabel einstechen und herunterdrücken.

Zwiebeln und Speck in feine Streifen schneiden, mit Fett in einer Pfanne auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-9 glasig anbraten. Äpfel schälen, entkernen, in Würfel schneiden, mit Speck und Zwiebeln mischen, auf dem vorgebackenen Blätterteigboden verteilen. Sahne, Milch und Eier mit dem Handrührgerät verrühren, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen, über die Quiche-Zutaten gießen und weitere 35 - 40 Min. backen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 14.3 Apfel-Zwiebel-Quiche

#### *Quark-Öl-Teig:*

100 g Quark  
4 EL Milch  
1/2 TL Salz  
4 EL Öl  
1 TL Backpulver  
200 g Mehl

400 g Zwiebeln  
50 g gehackte Walnüsse  
150 g durchw. Speck  
1 EL Butter oder Margarine  
Pfeffer  
200 ml saure Sahne  
80 g geriebener Käse  
(Emmentaler oder Greyerzer)  
4 EL Crème fraîche  
3 Eier

#### *Belag:*

4 Boskop-Äpfel

Quark, Ei, Milch, Öl und Salz mit dem Handrührgerät verrühren. Mehl und Backpulver unterrühren, zu einem geschmeidigen Teig verkneten, etwa 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Speck in Streifen schneiden, ohne Fett in einer Pfanne auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 austraten, herausnehmen. Butter oder Margarine in der Pfanne schmelzen lassen, in Ringe geschnittene Zwiebeln darin auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 andünsten. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden, in dünne Spalten schneiden, mit den Zwiebeln, saurer Sahne, Crème fraîche, Eiern, Käse, Salz und Pfeffer mischen. Den Teig ausrollen, in eine gefettete Spring- oder Quicheform legen (Ø 28 cm), dabei einen 2 cm hohen Rand formen. Die Füllung auf den Teig geben, den Speck darauf verteilen. Goldbraun backen.

Schaltung: 180-200°, 2. Schiebeleiste v. u. 160-180°, Umluftbackofen 40-45 Minuten

**Mengenangabe:** 6 Portionen

4129 kcal / 17146 kJ; E 105 g, F 248 g, KH 313 g

**14.4 Badischer Zwiebelkuchen**

300 g Mehl	1/4 l saure Sahne, knapp
20 g Hefe	4 Eier
1/8 l lauwarme Milch	1 Prise Salz
80 g Butter	1 EL Kümmel
1 TL SalzO	<i>Für das Backblech:</i>
1 1/2 kg Zwiebeln	Margarine
100 g durchwachsener Speck	

Ein Backblech mit Margarine bestreichen. Das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken, die Hefe hineinbröckeln und mit der Milch und wenig Mehl verrühren. Den Vorteig zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Die Butter zerlassen, mit dem Salz zum Vorteig geben und alles mit dem gesamten Mehl so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Den Hefeteig nochmals 15 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Die Zwiebeln in Scheiben schneiden oder hobeln. Den Speck würfeln und in einer Pfanne ausbraten, die Zwiebelringe zugeben und glasig werden lassen. Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und das Backblech damit belegen. Die Sahne mit den Eiern, dem Salz und dem Kümmel verquirlen, Zwiebelscheiben und Speckwürfel daruntermischen und die Masse auf der Teigplatte verteilen. Den Kuchen weitere 15 Minuten gehen lassen, dann auf der mittleren Schiebeleiste 45 Minuten backen. Nach Möglichkeit heiß servieren.

**14.5 Badischer Zwiebelkuchen**

1/8 l Milch	1.5 kg Zwiebeln
Zucker	2-3 EL Öl
1/2 Würfel (21 g) frische Hefe	100 g Schinkenwürfel
300 g Mehl	300 g stichfeste saure Sahne
Salz	4 Eier
100 g + etwas weiche Butter	1 EL Kümmel

Milch und 1 TL Zucker lauwarm erwärmen. Hefe hineinbröckeln und darin auflösen. Mehl, etwas Salz und 100 g Butter in eine Schüssel geben. Hefemilch dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen. Inzwischen Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Öl in einem Bräter erhitzen und die Schinkenwürfel darin anbraten. Zwiebeln zufügen und ca. 20 Minuten glasig dünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen. Teig nochmals kräftig durchkneten. Auf einer gefetteten Fettpfanne (ca. 32x39 cm) ausrollen, dabei den Rand ca. 1 cm hochziehen. Zugedeckt an einem warmen Ort weitere 15 Minuten gehen lassen. Saure Sahne, Eier, 1 TL Salz und 1 Kümmel verrühren. Erst die Zwiebeln auf dem Teig verteilen, dann den GUSS darübergießen. Zwiebelkuchen

im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 25-30 Minuten goldgelb backen. Getränk: kühler Federweißer oder Weißwein.

**Mengenangabe:** 16 STÜCKE

**Zubereitungszeit** ca. 11/2 Std.

**Gehzeit** ca. 1 Std.

**Backzeit** 25-30 Min.

**pro Stück ca.:** 230 kcal; E 7 g, F 13 g, KH 19 g

## 14.6 Berner Zwiebelkuchen

<i>Kuchenteig</i>	40 g Butter
200 g Mehl	700 g Zwiebeln, fein gehackt
1/2 TL Salz	4 Eier
75 g Butter, in Stücken, kalt	2 dl Vollrahm
1 dl Wasser	1 TL Salz
<i>Belag</i>	wenig Pfeffer
	Butterflöckli

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Butter begeben, von Hand zu einer gleichmäßig krümeligen Masse verreiben. Wasser dazugießen, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen. Butter in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln bei mittlerer Hitze unter häufigem Wenden ca. 15 Min. an-dämpfen, etwas abkühlen. Eier mit Rahm verrühren, würzen, mit den Zwiebeln mischen. Teig auf wenig Mehl rund (ca. 32 cm Ø) auswallen, in das mit Backpapier belegte Blech legen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen. Zwiebelmasse daraufgeben, Butterflöckli darauf verteilen.

Backen: ca. 35 Min. auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus dem Blech nehmen.

Tipp: Der Zwiebelkuchen schmeckt lauwarm am besten.

**Mengenangabe:** 1 Backblech von ca. 30cm Ø

**Backen:** ca. 35 Min.

**Kühl stellen:** ca. 30 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 40 Min.

**pro Stück (1/8):** 363 kcal / 1517 kJ; E 8 g, F 26 g, KH 25 g

## 14.7 Bölledünne (Zwiebelkuchen)

<i>Teig:</i>	1 EL Wasser,
200 g Mehl (gesiebt),	1 TL Salz,
100 g Butterflocken,	1 Spritzer Essig



<i>Füllung:</i>	300 ml Sahne,
4 Zwiebeln,	2 Eier,
40 g Butter,	Salz,
80 g feine Speckwürfel,	Pfeffer
1 EL Maismehl,	

Die Butterflocken mit dem Mehl in den kalten Händen zerreiben. Salz mit dem Wasser und dem Essig vermischt dazugeben und das Ganze zu einem festen Teig verarbeiten. 30 Minuten ruhen lassen. Ein rundes Wähenblech oder Springform (26 cm) ausfetten und mit Mehl bestäuben. Den gekühlten Teig auswallen und in das Backblech legen, dabei einen Rand hochziehen. Mit der Gabel den Boden einstechen.

Für die Füllung die Zwiebel schälen, in feine Scheiben schneiden und in Butter glasig dämpfen. Die gedämpften Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und in dem Bratfett die Speckwürfel goldgelb anbraten. Die Zwiebeln wieder dazugeben, mit dem Speck vermischen und mit Maismehl bestäuben. Die Pfanne zum Abkühlen vom Herd nehmen. Sahne und Eier verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit der abgekühlten Zwiebel-Speckmasse vermischen und auf den Teigboden geben. In dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen 40 Minuten backen.

Variante: Anstatt Speckwürfel können auch 40 g Greyerzer-Käse (gerieben) verwendet werden.

## 14.8 Böllewähe - Zwiebelwähe mit Variationen

750 g Zwiebeln	Salz
100 g Speck, in Würfel geschnitten	Muskat
4 EL Mehl	1 Pkg. TK-Hefeteig
3 Eier	15 g Butter
1/4 l Sahne	1 Pkg. Helle Soße
Salz	75 g Speck, in Würfel geschnitten
Kümmel	1 hartgekochtes Ei
1 Pkg. TK-Hefeteig	<i>Variation 2; Zwetschgenwähe</i>
15 g Butter	1 Pkg. TK-Hefeteig
<i>Variation 1; Spinatwähe</i>	1500 g Zwetschgen
1 Pkg. TK-Spinat	125 g Haselnüsse, gerieben
3 EL Paniermehl	1 TL Zimt
1 Ei	3 EL Zucker
1 mittl. Zwiebel	

Die Zwiebeln werden geschält, grob gehackt oder in dünne Scheiben geschnitten. Zusammen mit dem gewürfelten Speck werden die Zwiebeln halbweich gedünstet. Das Mehl mit Eiern, Sahne, Salz und Kümmel glatt rühren. Den Hefeteig ausrollen und in eine gefettete Springform geben. Rand ca. 3 cm hochziehen. Darüber die Zwiebelstücke mit dem Speck

und dann das Eiergemisch geben. Die Zwiebelwähe bei 220 Grad 30 bis 40 Minuten im vorgeheizten Ofen backen und warm mit grünem Salat servieren.

Variation 1; Spinatwähe: Unter den aufgetauten Spinat das Paniermehl, das verquirlte Ei und die fein gehackte Zwiebel rühren. Mit Salz und Muskat würzen. Den Hefeteig ausrollen und in eine gefettete Springform geben. Die Spinatmasse auf dem Hefeteig verteilen. Helle Soße nach Vorschrift zubereiten, den gewürfelten Speck daruntermischen und über den Spinat geben. Die Wähe bei 220 Grad im vorgeheizten Backofen 20 bis 30 Minuten backen, heiß und mit Eischeiben garniert servieren.

Variation 2; Zwetschgenwähe: Den Teig 3 mm dick ausrollen und eine Kuchenform damit auslegen. Die Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen und schuppenförmig auf den Teig auflegen. Mit den geriebenen Haselnüssen bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Zimt und Zucker mischen und nach dem Backen über die Wähe streuen.

### 14.9 Bolognese von roten Linsen

1 Zwiebel, in kleine Würfel	4 EL Kräuter nach Geschmack (Rosmarin, Thymian, Oregano)
2 Knoblauchzehen, mit Salz zerdrückt	2 EL Petersilie
2 Karotten, grob gerieben	1/2 TL Fenchel, im Mörser zerstoßen
2 Stangen Staudensellerie, in kleine Würfel	Chilipulver
3 EL Olivenöl	Pfeffer
2 EL Tomatenmark	Salz
1 Dos. Tomaten, gewürfelt, 400 g	500 g breite Spaghetti
450 ml Hühner- oder Gemüsebrühe	
120 g rote Linsen	

In einer hohen Pfanne die Zwiebel, den Knoblauch, die Karotten und den Sellerie bei mittlerer Temperatur anschwitzen. Das Tomatenmark hinzugeben und anrösten. Die Tomaten, die Brühe, die Linsen und die Kräuter, außer der Petersilie hinzugeben, mit einem Deckel bedecken und ca. 20 - 25 Minuten leise köcheln lassen. Eventuell noch etwas Flüssigkeit hinzugeben. Die Bolognese muss die Konsistenz der normalen Hackfleischsauce haben.

In der Zwischenzeit die Spaghetti laut Packungsangabe zubereiten.

Mehlspeisen, Nudeln nach Ende der Kochzeit absieben und unter die Bolognese rühren. Auf vorgewärmten Tellern servieren. Mit der Petersilie garnieren und eventuell frischen Parmesan darüber reiben.

Wir haben dieses Rezept in einem vegetarischen Kochbuch aus Amerika (!) entdeckt. Zuerst waren wir sehr skeptisch, aber der Geschmack war überwältigend. Die Zutaten hat man fast immer vorrätig im Hause. Wieder einmal - es muss nicht immer Fleisch sein.

Getränkertipp: ein kräftiger, aber weicher Rotwein.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**14.10 Dornfelder Zwiebelkuchen**

1 Prise Zucker	125 g durchwachsener Räucherspeck
Salz, Pfeffer	600 g rote Zwiebeln
2 frische Eier	1/2 TL Salz
100 g Schmand	1 frisches Ei
150 g saure Sahne	25 g Butterschmalz
125 g Allgäuer Emmentaler (grob geraffelt)	100 ml Milch
250 ml Dornfelder Rotwein	1 Würfel Hefe
1 EL Rapsöl	250 g Mehl (Type 550)

Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig kneten und 1 Stunde gehen lassen. In der Zwischenzeit den Speck in Streifen schneiden und im Öl auslassen. Die Zwiebeln pellen, in Spalten schneiden und anbraten. Den Wein nach und nach zugießen. Etwa 10 min kochen bis er fast verdampft ist, dann abkühlen lassen. Den Teig nochmals durchkneten. Eine Tarteform (26 cm) fetten, den Teig ausrollen, die Form damit auskleiden und gehen lassen. Saure Sahne, Schmand und Eier verquirlen. Den Käse unter die Zwiebelmasse rühren, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Form füllen. Die Eiersahne darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C 60\_70 min backen. Lauwarm servieren. (Dazu schmeckt ein Pfälzer Rotwein aus der Traubensorte 'Dornfelder'.)

**Mengenangabe:** 4-6 Personen

550 kcal / 2280 kJ

**14.11 Elsässer Flammkuchen**

<i>Für den Teig:</i>	4 groß. Zwiebeln
1 Würfel frische Hefe (42 g)	2-3 EL Butter
1 Prise Zucker	300-400 g Frühstücksspeck, ohne Schwarte
500 g Mehl (Type 405), etwa	2-3 EL Crème fraîche
1 TL Salz	<i>Außerdem:</i>
<i>Für den Belag:</i>	Fett für die Bleche

Für den Teig die Hefe zerbröckeln und mit 1/4 l lauwarmem Wasser, dem Zucker, 250-300 g Mehl und dem Salz in einer großen Schüssel zu einem flüssigen Teig rühren. Mit etwas Mehl bestäuben. Die Schüssel abdecken und den Teig an einem warmen Ort etwa 30 Min. gehen lassen. Dann das Restmehl unter den Vorteig rühren. Den Teig etwa 10 Min. mit bemehlten Händen kneten. Der Teig sollte nicht mehr kleben. Teig erneut zudecken. Bei Raumtemperatur weitere 1 1/2 Std. gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat. Backofen auf 250° (Umluft 230°) vorheizen. Zwei Backbleche einfetten. Den Teig halbieren, kneten und auf den Blechen ausrollen. Den Teig eventuell im Ofen (unten) 5 Min. vorbacken, herausnehmen. Für den Belag Zwiebeln schälen und in dünne Ringe

schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen. Zwiebeln darin bei schwacher Hitze in 5-10 Min. glasig dünsten, Pfanne vom Herd nehmen. Frühstücksspeck in schmale Streifen schneiden (bei Bedarf 2 Min. auskochen). Teig mit Crème fraîche bestreichen. Speck und Zwiebeln darauf verteilen. Die Flammenkuchen nacheinander in 10-15 Min. im Backofen (unten) knusprig backen. Danach unterm Grill einige Minuten abflammen. Sobald die ersten Zwiebeln dunkel sind, Blech aus dem Ofen nehmen. Flammenkuchen sofort in Portionsstücke schneiden und servieren.

Tipp: Der Flammenkuchen passt hervorragend zum Wein. Dazu schmecken ein Silvaner, ein Riesling oder ein Pinot Blanc.

**Mengenangabe:** 2 große Bleche

**Backzeit pro Backblech:** 15 Min.

**Gehzeit:** 2 Std.

**Zubereitungszeit:** 1 Std.

## 14.12 Elsässer Zwiebelkuchen

*Für den Teig:*

250 g Weizenmehl

15 g Frischhefe

1 TL Zucker

125 ml (1/8 l) lauwarmes Wasser

1 TL Salz

25 g Butter

1 Becher (150 g) Creme fraîche

2 Eier

Salz, Pfeffer

geriebene Muskatnuss

etwas Kümmel

*Für den Belag:*

250 g Zwiebeln

75 g durchwachsener Speck in dünnen Scheiben

Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe mit dem Zucker und etwas lauwarmem Wasser verquirlen, bis die Hefe aufgelöst ist. An einem warmen Ort etwa 10 Minuten gehen lassen. Restliches Wasser und Salz hinzugeben, mit den Knethaken des Handrührgerätes in etwa 5 Minuten zu einem Teig verarbeiten und so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Für den Belag Zwiebeln abziehen, halbieren, in Ringe schneiden. Butter erhitzen, Zwiebelringe darin andünsten. Creme fraîche mit den Eiern, Salz, Pfeffer, Muskat und Kümmel verrühren. Teig dünn auf ein gefettetes Backblech ausrollen, Zwiebelringe darauf verteilen, dann Creme fraîche und zuletzt die Speckscheiben darauf verteilen. Nochmal etwa 5 Minuten gehen lassen und backen. Ober-/Unterhitze: etwa 220 °C (vorgeheizt) Heißluft: etwa 200 °C (nicht vorgeheizt) Gas: Stufe 4-5 (vorgeheizt) Backzeit: 25-30 Minuten.

Tipp: Passt sehr gut zu Federweißer.

**Zubereitungszeit:** 80 Min.

**Insgesamt:** 2350 kcal / 9838 kJ; E 58 g, F 131 g, KH 52 g

**14.13 Farfalle Il Mondo**

500 g Farfalle	100 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe
12 Scheib. Parma- oder Serranoschinken	2 EL gehackte Petersilie
3 EL Olivenöl	20 schwarze Oliven ohne Stein, in Ringe geschnitten
1 groß. Zwiebel	Pfeffer, Salz
10 Tomaten	Chilipulver
1 Knoblauchzehe, zerdrückt	Parmesan
50 ml trockener Weißwein	

Die Mehlspeisen, Nudelnsauce geht sehr schnell, deshalb alle Zutaten im Voraus bereitstellen.

Farfalle laut Packungsangabe zubereiten.

Mehlspeisen, Nudelnteller mit jeweils drei Scheiben Schinken auslegen.

Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Tomaten vierteln, Saft und Kerne entfernen und in kleine Stückchen schneiden. Zwiebel in einer großen, hohen Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Temperatur glasig dünsten. 2/3 der Tomatenwürfel hinzugeben und weiter dünsten, bis diese weich sind. Knoblauch dazugeben, mit dem Weißwein und der Brühe ablöschen und etwas einkochen lassen, bis es sämig ist. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Die restlichen Tomaten, die Oliven und Petersilie dazugeben. Nudeln abtropfen lassen und unter die Sauce heben. Noch mal kurz erhitzen. Auf die Teller verteilen und mit frisch gehobeltem Parmesan bestreuen. Sofort servieren.

Getränkempfehlung: ein leichter Rotwein oder ein Chardonnay

Das Rezept ist eine Interpretation unseres Lieblingsitalieners 'Il Mondo'. Die Mehlspeisen, Nudeln wurde in einen ausgehöhlten Parmesan Raggiano gegeben und dann wieder herausgekratzt.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**14.14 Fegato alla Veneziana**

2 EL Margarine	<i>Sauce</i>
2 groß. Zwiebeln	500 g Tomaten
400 g Kalbsleber, geschnetzelt	1 1/2 TL Salz
1 TL Salz	1 Msp. Cayennepfeffer
Pfeffer aus der Mühle	1 Knoblauchzehe, gepresst
	2 dl Rotwein

Zwiebeln in Streifen schneiden und in der heißen Margarine goldgelb andämpfen. Leber begeben und unter Wenden braten, bis das Fleisch hell geworden ist. Vom Feuer ziehen, würzen und sofort servieren.

Tipps - Die Leber anrichten, Bratfond mit 1/2 dl Marsala auflösen, kurz einkochen lassen und über die Leber gießen. - 2-3 gehackte Salbeiblätter mit den Zwiebeln andämpfen.

400 g Penne 100 g Fontina, gescheibelt 2 dl Rahm 100 g geriebener Greyerzer 50 g geriebener Parmesan Tomaten schälen, halbieren und zusammen mit Salz, Cayenne und Knoblauch in eine Pfanne geben. Aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren, den Wein nach und nach begeben und während einer Stunde einkochen lassen. Gelegentlich umrühren, damit die Sauce nicht anbrennt. Die Penne in Salzwasser al dente kochen und gut abgetropft wieder in die Pfanne geben. Den Fontinakäse druntermischen, den Rahm dazugießen und den geriebenen Käse drunterziehen, sofort in eine vorgewärmte Schüssel geben, den Tomatensugo drübergießen, servieren.

Tipp: Das Gericht eignet sich nicht zum Warmstellen, weil die Teigwaren schnell zusammenkleben.

### 14.15 Flammkuchen

400 g Brotteig,	Salz,
150 g Rahm,	Pfeffer,
150 g Rahmquark,	200 g Rauchspeck (feine Streifen),
2 EL Sonnenblumenöl,	2 Zwiebeln (feine Ringe)

Backofen auf 250 Grad vorheizen. Brotteig so dünn wie möglich ausrollen. Je dünner, desto besser. Rahm, Quark, Öl, Salz und Pfeffer miteinander vermengen. Auf dem Teig verstreichen. Rauchspeck und Zwiebeln darüber verteilen. In den Ofen schieben und ca. 15 Minuten backen. In handliche Stücke schneiden und sofort servieren.

### 14.16 Flammkuchen

500 g Hefegrundteig	125 g durchwachsener Speck, in Würfel geschnitten
1 Ei	(nach Belieben)
3-4 EL Raps- oder Nußöl	2 Zwiebeln, feingehackt (nach Belieben)
Salz	

Für den Belag das Ei mit dem Öl, einer Prise Salz und, falls gewünscht, mit dem Speck sowie den Zwiebeln verrühren. Den Hefeteig wie üblich zubereiten und einmal gehen lassen. Dann zu einer ziemlich dicken, runden Scheibe von etwa 25 cm Durchmesser ausrollen und in eine mit Butter ausgestrichene flache, runde Backform drücken. Die Füllung daraufgeben. Den Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 220° C (Gasherd Stufe 4 -5) 15 Minuten backen; die Temperatur auf 190° C (Gasherd Stufe 3) herunterschalten und mit Butter bestrichene Alufolie über den Kuchen legen. Noch etwa 10 Minuten weiterbacken. Der Teig sollte hellbraun und gut aufgegangen, Speck und Zwiebeln gar sein. Sehr heiß servieren.

**Mengenangabe:** 1 Kuchen von 25 cm Durchmesser

**14.17 Fränkischer Zwiebelkuchen**

125 g Quark  
 1 Eigelb  
 1 TL Salz  
 3 EL Milch  
 3 EL Öl  
 200 g Mehl  
 2 TL Backpulver  
 Butter für die Form  
 1-2 EL Semmelbrösel

*Belag:*

750 g Zwiebelringe  
 2-3 EL Butterschmalz  
 2 EL Petersilie, gehackt  
 Salz  
 weißer Pfeffer  
 1 Prise edelsüßer Paprika  
 1 EL Mehl  
 200 ml Sahne  
 3-4 Eier  
 30 g geriebener Käse  
 1/4 TL gemahlener Koriander

Aus Quark, Eigelb, Salz, Milch, Öl, Mehl und Backpulver einen geschmeidigen Teig kneten. Auf einer bemehlten Fläche ausrollen.

Gebutterte Backform mit dem Teig auslegen. Rand hochziehen. Boden mit der Gabel einstechen. Semmelbrösel darauf streuen. Kühl stellen.

Zwiebelringe im heißen Schmalz glasig dünsten. Mit Petersilie, Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Mehl mit Sahne, Eiern und Käse verquirlen. Mit Koriander würzen. Zwiebeln untermischen. Auf den Teigboden füllen und glatt streichen.

Bei 180-200 Grad C etwa 50-60 Minuten backen. Falls der Zwiebelkuchen oben zu dunkel wird, die letzten 10 Minuten mit Alufolie abdecken.

Im ausgeschalteten Ofen weitere 10-15 Minuten (ohne Folie) abdampfen lassen. Warm servieren.

**Mengenangabe:** 1 Springform (26cm O) oder 4 Tartelettes (8cm O)

**Zubereitung:** 30 Min.

**Kochzeit:** 12 Min.

**Backzeit:** 50-60 Min.

**14.18 Frühlingswähe mit Zwiebeln**

1 rund ausgewallter Kuchen- oder Blätterteig  
 (ca. 250 g)

*BELAG*

8 Frühlingszwiebeln

*GUSS*

1 Kräuter-Boursin (180 g), mit einer Gabel zerdrückt

1 EL Mehl  
 2 dl Milch  
 2 Eier  
 2 EL Petersilie,  
 2 EL Schnittlauch,  
 2 EL Kresse, gehackt  
 1/2 TL Salz  
 Pfeffer aus der Mühle

Vorbereiten: Teig in das gefettete Blech legen, Boden mit Gabel dicht einstechen, bis zum Backen kühl stellen.

Belag: Zwiebeln auf der Länge von ca. 12 cm abschneiden, halbieren, Kraut in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Alles im Dämpfkörbchen knapp weich dämpfen, auskühlen. Zwiebelkraut, dann halbierte Zwiebeln auf dem Teigboden verteilen.

Guss: Alle Zutaten gut verrühren, darübergießen.

Backen: ca. 30 Minuten in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

**Mengenangabe:** 1 Backblech von 28 cm Ø

### 14.19 Frühlingszwiebelkuchen

1 EL Schnittlauchröllchen	600 g Champignons
2 Eier	40 g Butter
4 EL Schlagsahne	Hülsenfrüchte zum Blindbacken
200 g Crème fraîche	Salz
Pfeffer	1 Ei
Salz	200 g geriebene Haselnüsse
2 Tomaten	200 g Mehl
2 Bd. Frühlingszwiebeln	100 g Butter

Aus gesiebttem Mehl, Haselnüssen, Butterflocken und Salz einen Mürbeteig kneten. 30 Minuten kalt stellen. Teig ausrollen, eine Quicheform von 28 cm Durchmesser damit auskleiden. Teig mit Backpapier abdecken, Hülsenfrüchte einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad 10-15 Minuten vorbacken. Herausnehmen, Hülsenfrüchte und Papier entfernen. Teigboden abkühlen lassen. Pilze putzen, eventuell kurz abbrausen, in Segmente schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, kleinschneiden. Gemüse 4 - 5 Minuten in Butter dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Crème fraîche, Sahne, Eier und Schnittlauchröllchen verrühren, salzen, pfeffern. Eine Hälfte des Crème gusses auf den Teigboden geben. Gemüse und die gewaschenen, in Achtel geschnittenen Tomaten darauf verteilen. Mit dem restlichen Eieguss bedecken. Im Ofen bei 220 Grad 15-20 Minuten backen lassen.

Tipp: Dazu schmeckt ein knackiger Salat.

**Mengenangabe:** 4-5 Personen

274 kcal / 1147 kJ

### 14.20 Gemüsezwiebel-Wähe

<i>Kartoffelteig</i>	3 EL Mehl
1 Beutel Kartoffelflocken zu 3 Portionen (z. B. Stocki)	1 TL Salz
	1/8 Würfel Hefe (ca. 5 g), zerbröckelt



50 g Butter, flüssig	Stücken
1 dl Milch, lauwarm	1/2 EL Rosmarinnadeln, fein gehackt
1 Ei, verklopft	2 Prisen Salz
<i>Guss</i>	Pfeffer aus der Mühle
2 dl Kaffeerahm	8 Tranchen Bauernspeck, quer in ca. 5 mm breiten Streifen
2 Eier	1 Gemüsezwiebel (ca. 200 g, siehe Tipp), quer in 4 Scheiben
160 g Schmelzkäse (z. B. Bel Paese), in	

Kartoffelflocken und alle Zutaten bis und mit Hefe in einer Schüssel mischen. Butter, Milch und Ei darunter mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufgehen lassen.

Damit sich die gebackene Wähe gut aus dem Blech heben lässt, zwei doppelte Backpapierstreifen von je ca. 4 cm Breite übers Kreuz ins gefettete Blech legen. Dann den Teig von Hand im Blech ca. 4 mm dick ausstreichen.

Guss: Rahm und alle Zutaten bis und mit Rosmarin gut verrühren, würzen. Speck darunter mischen, Masse auf dem Teigboden verteilen, Zwiebelscheiben hineinsetzen.

Backen: 5 Min. in der unteren Hälfte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens. Hitze auf 200 Grad reduzieren, ca. 25 Min. fertig backen. Herausnehmen, leicht abkühlen, Wähe aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Tipp: statt einer Gemüsezwiebel 200 g Zwiebeln, quer halbiert, verwenden.

**Mengenangabe:** 1 für ein rundes Backblech von ca. 28 cm Ø, gefettet

**Backen:** ca. 30 Min.

**Aufgehen lassen:** ca. 1 Std.

**Vor- und zubereiten:** ca. 45 Min.

**Pro Stück (1/8):** 297 kcal / 1243 kJ; E 11 g, F 21 g, KH 16 g

## 14.21 Gewürztortelettes mit Rotweinschalotten

<i>Gewürz-Tortelettes</i>	300 g Schalotten, in feine Streifen geschnitten
300 g Mehl	50 g Speck, fein gewürfelt
150 g Butter	etwas Rohrzucker
etwas Salz	200 ml Rotwein
4 EL Wasser	20 ml Himbeeressig
1 Ei	etwas Thymian, fein gehackt
etwas Majoran, Pfeffer, Muskat, Zimt, Ingwer	Salz, Pfeffer
<i>Rotweinschalotten</i>	3 Eier, verquirlt

Gewürz-Tortelettes: Das Mehl auf eine Arbeitsplatte sieben, eine Mulde in das Mehl drücken und da die weiche, gewürfelte Butter rein geben. Die Butter mit den Gewürzen abstäuben, mit einem Löffel das Wasser über die Butter streuen und zum Schluss das Ei

in die Butter geben. Nach und nach das Mehl in die Butter einarbeiten. Den Teig dann schnell zusammenkneten, damit er schön geschmeidig wird. Sollte der Teig noch etwas brüchig sein, arbeiten wir noch etwas Wasser ein. Den Teig in Folie schlagen und eine Stunde kühl stellen. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen eine Scheibe abschneiden, dünn ausrollen und in eine gebutterte und mit Mehl ausgestreute Torteletteform legen. Gut in die Form einarbeiten und den Teig mit einer Gabel einstechen. Alle Böden auf diese Weise vorbereiten. Bei 160 Grad im Ofen zehn Minuten vorbacken.

Rotweinschalotten: Den Speck in einer Pfanne kross auslassen. Die Schalotten dazugeben und mitschmoren. Die Schalotten mit dem Rohrzucker bestreuen und leicht karamellisieren. Mit Rotwein und Essig ablöschen, würzen und einkochen bis der Fond verkocht ist. Die Masse in eine Schüssel geben, etwas abkühlen lassen, die Eier unterarbeiten und die Masse in die Formen füllen. Nochmals zehn Minuten im Ofen bei 160 Grad backen.

Fertige Tortelettes aus dem Ofen nehmen. Aus den Formen stürzen, mit ein paar Pinienkernen bestreuen. Schön ist es auch, wenn man vor dem Anrichten eine Scheibe Lardo (fetten Speck aus Italien) auf die Zwiebeln legt.

Guten Appetit!

**Mengenangabe:** 4 Personen

## 14.22 Herbstlicher Zwiebelkuchen

*für den Teig*

450 g Mehl  
225 g Butter  
3 Eier  
1/2 TL Salz  
etwa 50 ml Wasser

*für die Zwiebeln*

2.5 kg Zwiebeln  
350 ml Weißwein  
Salz, Pfeffer

etwas Butter

*Weitere Zutaten*

3 Eier  
300 ml Sahne  
100 g Schmand  
1/2 EL Stärke  
1/2-1 TL Salz (nach Geschmack)  
100 g Emmentaler  
100 g Speck

Teig: Alle Zutaten nicht allzu lange miteinander verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und eine halbe bis eine Stunde in den Kühlschrank legen.

Zwiebeln: Die Zwiebeln in Scheiben schneiden, in Butter andünsten, mit dem Weißwein ablöschen, köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend im Sieb abtropfen.

Eier, Sahne, Schmand, Stärke und Salz miteinander vermischen. Den Teig ausrollen, auf ein gefettetes Backblech legen. Zwiebeln, Käse und Speck darauf verteilen. Mit dem Schmandgemisch übergießen und mit einem Löffel alles noch mal andrücken. Dann ab in den Backofen damit und bei etwa 200 Grad 35 bis 45 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 1 Blech

**14.23 Hörnchennudeln mit Radicchio**

400 g Vollkorn-Hörnchennudeln	2 EL Olivenöl, kaltgepresst
Salz	250 g Sahne
2 Zwiebeln	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Knoblauchzehen	Muskatnuss, frisch gerieben
200 g Radicchio	2 EL Parmesan, frisch gerieben

1. Für die Nudeln reichlich Wasser mit 1 kräftigen Prise Salz zum Kochen bringen. Die Nudeln darin 'al dente' garen.
2. Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Radicchio waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Radicchio dazufügen und kurz anbraten.
4. Die Sahne angießen und bei starker Hitze unter Rühren etwas einkochen lassen, bis sie sämig ist. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Käse unterrühren und den Topf vom Herd ziehen.
5. Die Nudeln in einem Sieb gründlich abtropfen lassen, dann sofort mit der Sauce mischen und in vorgewärmten Tellern servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 25 Minuten

2700 kJ

**14.24 Kleine Zwiebelkuchen**

200 g Mehl	100 ml Creme fraîche
100 g weiche Butter	100 ml Sahne
1/4 TL Salz	4 Eier
4 EL Wasser	Salz
<i>Füllung:</i>	frisch gemahlener weißer Pfeffer
600 g Zwiebeln	geriebene Muskatnuss
150 g durchwachsener Speck	Schnittlauchröllchen zum Bestreuen
20 g Butter	8 Förmchen (Ø 10 cm)

Für den Teig alle Zutaten mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verkneten. In Folie wickeln und 1 Stunde ruhen lassen. Für die Füllung die Zwiebeln pellen und in dünne Scheiben schneiden. Den Speck in schmale Streifen schneiden und in einer Pfanne auf höchster Einstellung auslassen. Die Zwiebelscheiben darin glasig anschwitzen. Die Butter zufügen, zur Seite stellen und die Zwiebel-Speck-Mischung leicht abkühlen lassen. Die

Crème fraîche mit der Sahne und den Eiern verquirlen, unter die Zwiebeln mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer 4 mm dicken Platte ausrollen und 8 Kreise von reichlich 10 cm Ø ausstechen. Die Förmchen damit auslegen, dabei einen Rand formen. Die Füllung darin verteilen und im Backofen goldbraun backen.

Schaltung: 180 - 200°, 2. Schiebeleiste v. u. 160 - 180°, Umluftbackofen 25 - 30 Minuten  
Herausnehmen und mit Schnittlauch bestreuen.

**Mengenangabe:** 8 Portionen

### 14.25 Knöpfli mit Zwiebelschweitze

#### *Knöpfli*

300 g Knöpfli-Mehl  
3/4 TL Salz  
1 1/2 dl Milchwasser  
(1/2 Milch / 1/2 Wasser)  
3 frische Eier  
Salzwasser, siedend

#### *Butterflöckli*

#### *Zwiebelschweitze*

2 Zwiebeln, in Ringen  
1/4 TL Salz  
2 EL Mehl  
wenig Pfeffer aus der Mühle  
Bratbutter zum Braten

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. In der Mitte eine Mulde eindrücken. Milchwasser und Eier verrühren, nach und nach unter Rühren in die Mulde gießen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen. Teig portionenweise durchs Knöpfli sieb ins leicht siedende Wasser streichen, Knöpfli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, Butterflöckli daraufgeben, mit Alufolie zugedeckt warm stellen.

Zwiebelschweitze: Zwiebeln salzen, zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen. Mit dem Haushaltspapier trocken tupfen. Mehl und Pfeffer in einem Plastikbeutel gut mischen, Zwiebeln begeben, Beutel gutverschließen und kräftig schütteln, bis die Zwiebeln mit dem Gewürzmehl überzogen sind, überschüssiges Mehl abklopfen. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen, Hitze reduzieren. Zwiebeln portionenweise unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. hellbraun rösten, auf Haushaltspapier abtropfen, auf den Knöpfli verteilen.

**Quellen lassen:** ca. 30 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 40 Min.

**Pro Person:** 380 kcal / 1588 kJ; E 17 g, F 8 g, KH 59 g

### 14.26 Kürbis-Zwiebel-Kuchen

250 g Mehl	1 Zweig Rosmarin
5 EL Olivenöl	2 rote Zwiebeln
1 Ei	1 EL Butter
Salz	1 Ei
2 EL Wasser	150 g Sahne
400 g Kürbisfruchtfleisch	30 g geriebenen Parmesan
100 g Bratwurst	1 EL flüssige Butter
(z.B. italienische Salsiccia)	

Mehl, Olivenöl, Ei, Salz sowie Wasser glatt verkneten und zugedeckt ca. 30 Min. kühlen. Kürbisfruchtfleisch in Scheiben hobeln, 1-2 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Bratwurst würfeln. Rosmarin abbrausen, Nadeln abzupfen und hacken. Zwiebeln abziehen, in Streifen schneiden und mit Rosmarin in Butter andünsten. Kürbis, Wurst zufügen und mitdünsten. Ei, Sahne sowie geriebenen Parmesan verquirlen, salzen und pfeffern. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Teig durchkneten und rund (Ø 35 cm) ausrollen. In eine mit Backpapier ausgelegte Tarte- oder Springform (Ø 24 cm) legen, Kürbismasse einfüllen und mit Eiersahne begießen. Überstehenden Teig nach innen auf die Füllung klappen und mit flüssiger Butter bestreichen. Kuchen ca. 30 Min. backen.

**Mengenangabe:** 8 Stücke

**Zubereitungszeit** Ca. 35 Min.

**Kühlen** ca. 30 Min.

**Backen** ca. 30 Min.

**pro Stück ca.:** 240 kcal; E 8 g, F 17 g, KH 15 g

## 14.27 Leichter Zwiebelkuchen

200 g Mehl	2 Eier
1.5 TL Jodsalz	250 g Quark (Halbfettstufe, 20 % Fett)
75 g kalte Butter	100 ml Milch (1,5 % Fett)
100 ml Wasser	Pfeffer
1 kg Zwiebeln (ca. 700 g geputzt)	Butter für die Form
2 EL Rapsöl	1-2 EL Semmelbrösel
1 TL Fenchelsaat	

Das Mehl mit 1/2 Teelöffel Jodsalz in eine Schüssel geben. Die kalte Butter in Stückchen zufügen und zu einer krümeligen Masse verarbeiten. Das Wasser kurz unterrühren, sodass ein weicher Teig entsteht. Nicht kneten, sonst wird der Teig zäh. Den Teig zu einer Kugel formen, flach drücken und in Frischhaltefolie eingewickelt für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Die Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne das Rapsöl erhitzen. Die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten dünsten. Dabei

häufig wenden. Nach 10 Minuten die Fenchelsaat zufügen. Die Zwiebeln beiseite stellen und etwas abkühlen lassen.

Die Eier in einer Schüssel aufschlagen. Den Quark und die Milch zugeben und gut mischen. Mit 1 TL Jodsalz und Pfeffer kräftig würzen und unter die Zwiebelmasse rühren.

Den Backofen auf 220 Grad (190 Grad Umluft) vorheizen. Eine Quiche-Form oder eine große Springform (28 bis 30 cm Durchmesser) mit etwas Butter austreichen und mit Semmelbröseln ausstreuen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in die Form einpassen. Den Boden mit einer Gabel gleichmäßig einstechen. Anschließend die Zwiebelmasse darauf verteilen. Den Zwiebelkuchen ca. 35 Minuten auf der unteren Schiene backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, aufschneiden und lauwarm servieren.

Tipp: Wer es deftiger mag, mischt 150 Gramm gewürfelten Schinken unter die Zwiebelmasse. Dazu schmeckt ein grüner Salat als Beilage.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten

**pro Portion:** 299 kcal; E 10 g, F 0 g, KH 0 g

## 14.28 Makkaroni mit Zwiebelsoße

400 g Makkaroni

1 EL Milch

40 g geriebener Parmesan

4 EL Olivenöl

6 Zwiebeln

Salz

3 Eidotter

Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebeln dünsten, bis sie weich sind. Salzen und mit einer Tasse warmes Wasser begießen. Weiter auf niedriger Stufe 30 Minuten garen, dabei, wenn nötig, noch mehr warmes Wasser zugeben.

Eidotter in der Milch verquirlen. Pfanne mit den Zwiebeln vom Herd nehmen und die verquirlten Dotter zugeben. Umrühren bis eine glatte Soße entsteht.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Nudeln al dente garen und abgießen. Die Makkaroni in eine Form geben und mit der vorbereiteten Soße vermischen. Mit Parmesan bestreuen, umrühren und gleich servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereitung:** 10 Minuten

**Garzeit:** 45 Minuten

**Empfohlener Wein** Giro bianco

## 14.29 Möhren-Quiche mit Thymian

200 g Mehl	100 g Bergkäse, frisch gerieben
Salz	200 g Sahne
5 Eier	Cayennepfeffer
1 EL Olivenöl	2 EL Sonnenblumenkerne
500 g Möhren junge	Mehl Für die Arbeitsfläche:
150 g Zwiebeln rote	Öl Für die Form:
1 Bd. Thymian	

1. Das Mehl mit 1 kräftigen Prise Salz, 2 Eiern und dem Öl zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen.

2. Die Möhren schälen, putzen und auf der Rohkostreibe mittelfein raspeln. Die Zwiebeln schälen und sehr fein hacken. Den Thymian waschen, trocken schwenken und die Blättchen von den Stielen streifen.

3. Die restlichen Eier mit dem Käse und der Sahne verquirlen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

4. Den Teig noch einmal durchkneten, dann auf wenig Mehl in Größe einer Form von 26 cm Durchmesser ausrollen. Die Form mit Öl ausstreichen und mit dem Teig auskleiden, dabei einen Rand von etwa 3 cm hochziehen. Den Backofen auf 200 ° vorheizen.

5. Die Möhren mit den Zwiebeln und dem Thymian sorgfältig mischen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und auf dem Teigboden verteilen. Die Eiersahne darüber gießen und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

6. Die Quiche im heißen Ofen (Mitte, Gas Stufe 3) in etwa 40 Minuten backen, bis sie schön gebräunt ist.

Schmeckt auch kalt gut.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Zubereitungszeit** 90 Minuten

1600 kJ

### 14.30 Nudelpfanne mit Broccoli

4 EL Sonnenblumenkerne	120 g Sahne
800 g Broccoli	0.75 TL Delikata
150 g Zwiebeln	Muskatnuss, frisch gerieben
2 EL Olivenöl, kaltgepresst	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
40 g Butter	Meersalz
4 TL Gemüsebrühe gekörnte	3 EL Petersilie, frisch gehackt
200 g Vollkornmakkaroni kurze	100 g Parmesan oder Greyerzer, fein geraspelt
3 Knoblauchzehen	

1. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne unter Wenden goldgelb rösten.

2. Den Broccoli waschen. Die Röschen und die Blätter abtrennen. 2 Handvoll zarte Blätter

beiseite legen, die übrigen in breite Streifen schneiden. Die Röschen teilen. Die dicken Stiele schälen, schräg in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln grob würfeln.

3. Das Öl und 20 g Butter in einer großen, tiefen Pfanne bei schwacher Hitze erhitzen. Die Zwiebeln darin goldgelb braten. Die Broccolistiele, die gekörnte Brühe und 200 ml Wasser hinzufügen. Zugedeckt etwa 3 Minuten bei schwacher Hitze dünsten.

4. Gleichzeitig die Nudeln nach Packungsaufschrift kochen. Die Broccoliröschen und die Blätter zu den Stielen in die Pfanne geben und zugedeckt in etwa 3 Minuten bei schwacher Hitze bissfest garen.

5. Den Knoblauch in die Sahne pressen, mit dem Delikata, Muskat, Pfeffer und Salz würzen.

6. Die Nudeln abtropfen lassen und mit der restlichen Butter zum Gemüse geben. Von der Kochstelle nehmen. Die restlichen Broccoliblättchen in feine Streifen schneiden und mit der gewürzten Sahne, der Petersilie und dem Käse unter die Nudeln mischen. Die Sonnenblumenkerne darüber streuen.

Dazu schmeckt Salat.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 50 Minuten

2500 kJ

### 14.31 Orecchiette mit Zwiebelkartoffeln

400 g Orecchiettenudeln

400 g Kartoffeln, gekocht

2 rote Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 Rosmarinweig

2 EL Olivenöl

30 g Butter

2 dl frische Sahne

1 EL Petersilie, gehackt

Salz

weißer Pfeffer

Nudeln in kochendem Salzwasser garen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln in Würfel und Zwiebel in Streifen schneiden.

In einer großen, behafteten Pfanne, Knoblauchzehe und Rosmarinweig mit Öl und Butter, bei kleiner Flamme, einige Minuten anbraten.

Rosmarin und Knoblauch aus der Pfanne nehmen, Kartoffeln und Zwiebel hineingeben und goldgelb rösten. Salzen, Pfeffern, Petersilie, Sahne und Orecchiette dazugeben. Nochmals kurz erhitzen und servieren.

Dazu empfehlen wir Weißwein: Biferno Bianco, aus der Molise-Zone.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Kochzeit:** 25 Minuten

**Vorbereitung:** 20 Minuten



**14.32 Pasta con cipolle**

<i>Pasta</i>	dicken Scheiben
400 g Nudeln	400 g Zwiebeln, halbiert, in feinen Streifen
Salzwasser, siedend	1 Knoblauchzehe, gepresst
<i>Sauce</i>	1 1/2 EL milder Curry
Öl zum Anbraten	1 EL Mehl
3 Bratwürste, längs halbiert, in ca. 1 cm	3 dl Gemüsebouillon
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Nudeln «al dente» kochen, abtropfen.

Sauce: Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Würste portionenweise anbraten, herausnehmen. Evtl. wenig Öl in die Pfanne geben, Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze andämpfen. Curry und Mehl begeben, kurz mitdämpfen. Bouillon dazugießen, Zwiebeln ca. 15 Min. zugedeckt weich köcheln. Heiße Nudeln und Würste begeben, mischen, würzen, nur noch heiß werden lassen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 35 Min.

**pro Person:** 618 kcal / 2587 kJ; E 23 g, F 25 g, KH 76 g

**14.33 Pfälzer Zwiebelkuchen**

1 TL gehackter Kümmel (Belag)	200 g gekochter Schinken (Belag)
1 TL Salz	30 g Butterschmalz (Belag)
1 Pkg. Backpulver	400 g Gemüsezwiebeln (Belag)
Butterschmalz für die Form	2 Eier
200 g saure Sahne (Belag)	100 g Magerquark
2 Eier (Belag)	250 g Mehl
100 g Allgäuer Emmentaler (Belag)	40 g Butterschmalz
frisch gemahlener Pfeffer (Belag)	

Das Butterschmalz für den Teig bei milder Hitze zerlassen. Form einfetten ca. 28 cm. Mehl, Magerquark, Salz, Backpulver, Eier und 3 EL abgekühltes Butterschmalz zu einem glatten Teig verkneten, mit dem Teig ausschlagen und am Rand ca. 2 cm hochdrücken. Den Backofen auf 200 ° C vorheizen. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden, in dem erhitzten Butterschmalz weich dünsten. Den Schinken in Würfel schneiden. Zwiebeln und Schinken auf den Teig geben, Pfeffer darübermahlen. Käse mit Eiern sowie Sahne und Kümmel verrühren und darübergießen. Auf mittlerer Schiene etwa 40-45 Minuten backen.

**Zubereitungszeit (in Min.):** 40

### 14.34 Pfälzer Zwiebeltörtchen

10 Stk. Gewürzpauschale (Salz, schwarzer Pfeffer, gemahlen und Kümmel)	60 g Butter
1 Bd. Schnittlauch	4 Knoblauchzehen
3 Eier (M)	1000 g Zwiebeln, rot
150 g Saure Sahne, 10 %	20 ml Wasser, kalt
10 g Butter	1 Ei (M)
500 ml Rotwein	125 g Butter, gewürfelt
	250 g Mehl, Type 550

Teig: Alle Teigzutaten zu einem homogenen Teig verkneten. In Klarsichtfolie wickeln und mind. eine Stunde kühl stellen.

Füllung: Zwiebeln abziehen, in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden und mit Zwiebelstreifen in Butter ohne Farbe anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen, diesen fast komplett wieder einkochen. Inzwischen Kümmel mit Butter fein hacken, zu den Zwiebeln geben. Geschmorte Zwiebeln mit Saurer Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer zum Abschmecken. Teig ausrollen und Mini-Tarteformen (alternativ Muffinformen) damit auskleiden. Zwiebelmasse darin verteilen, 20 bis 25 Min. bei 175 °C backen. Schnittlauch fein schneiden und über Zwiebeltörtchen streuen.

**Mengenangabe:** 10

### 14.35 Piroggen mit Zwiebelfüllung

500 g Zwiebeln	1 EL Crème fraîche
100 g durchwachsener Räucherspeck	Salz
20 g Holland-Butter	weißer Pfeffer aus der Mühle
450 g TK-Blätterteig, in 6 rechteckigen Scheiben	Kümmel
Mehl zum Ausrollen	2 EL Semmelbrösel
100 g Favorel	1 Eiweiß
2 Eigelb	1 Eigelb
	2 EL süße Sahne

Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Speck fein würfeln, in der heißen Butter knusprig braten. Zwiebelringe zufügen und glasig werden lassen. Die Mischung etwas abkühlen lassen.

Blätterteigscheiben nebeneinander auf ein Küchentuch legen und etwa 10 Minuten antauen lassen. Jede Platte halbieren und auf dünn bemehlter Arbeitsfläche zu 10x14 cm großen Rechtecken ausrollen.

Käse reiben. Eigelb und Crème fraîche verquirlen, mit dem Käse mischen und unter die Zwiebelmasse heben. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Teigplatten mit Semmelbrösel bestreuen. Zwiebelmischung auf den Teig geben, dabei rundherum einen etwa 3 cm breiten Rand frei lassen. Ränder mit Eiweiß bestreichen.

Teig zusammenklappen und die Ränder mit einer Gabel andrücken. Ein Backblech mit kaltem Wasser abspülen, Blätterteigtaschen darauf setzen. Sahne und Eigelb verquirlen, Teigtaschen damit bestreichen. Bei 200°C im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen. Die Taschen schmecken warm und kalt.

**Mengenangabe:** 4 -6 Personen

### 14.36 Pissaladière (Zwiebel-Sardellen-Kuchen)

*Für den Teig:*

350 g Mehl (Type 405)  
1/2 Würfel frische Hefe (21 g)  
Salz  
2 EL Olivenöl

2-3 Zweige Bohnenkraut  
6 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
20 Sardellenfilets (Anchovis) in Öl  
50 g kleine schwarze Oliven

*Für den Belag:*

1.2 kg Zwiebeln  
5-6 Zweige Thymian

*Außerdem:*  
Öl fürs Blech

Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben. Hefe zerkrümeln und mit 180 ml lauwarmem Wasser verrühren. Hefe mit Salz und Olivenöl zum Mehl geben und alles kräftig durchkneten, bis ein glatter, geschmeidiger Teig entstanden ist. Den Teig in der Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Inzwischen für den Belag Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Kräuter waschen. Blättchen von den Stielen streifen. Zwiebeln im Öl kurz andünsten. Kräuter untermischen. Die Zwiebeln bei schwacher Hitze ca. 30 Min. garen, bis sie weich sind. Dabei immer mal wieder durchrühren. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Ein Backblech oder großes Pizzablech fetten. Den Teig durchkneten und auf dem Blech ausrollen. Rundherum einen Rand formen. Die Zwiebeln leicht salzen, pfeffern und auf dem Teig verteilen. Die Sardellenfilets abtropfen lassen und mit den Oliven dekorativ auf dem Zwiebelbelag anordnen. Die Pissaladiere im heißen Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. knusprig backen. Sie schmeckt warm oder lauwarm.

**Mengenangabe:** 1 Blech

**Backzeit:** 20 Min.

**Gehzeit:** 1 Std.

**Zubereitungszeit:** 1 Std.

### 14.37 Pissaladière (Zwiebelkuchen)

400 g Brotteig (siehe Rezept),	1 Zweiglein Bohnenkraut,
2.5 kg Zwiebeln (in feine Ringe geschnitten),	1 Zweiglein Oregano),
4 ungeschälte Knoblauchzehen,	12 Anchovisfilets (Sardellen aus dem Salz),
1 Bouquet (1/2 Lorbeerblatt,	24 klein. schwarze Oliven,
	100 ml Olivenöl

Im heißen Olivenöl die Zwiebeln mit den ungeschälten Knoblauchzehen und dem Kräuterbouquet auf kleinem Feuer ca. 2 Stunden dämpfen, ohne dass sie Farbe annehmen. Zum Schluss die Kräuter herausnehmen. In eine gefettete Springform (28 cm Durchmesser) den ausgewählten Brotteig legen und einen Rand von ca. 3 cm hoch ziehen. Der Teig muss noch einmal 20 Minuten gehen, dann für 10 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen stellen. Das Zwiebelmus mit einem Schaumlöffel (damit das Öl abfließen kann) auf den vorgebackenen Teig geben. Darauf die Anchovisfilets und die Oliven verteilen und nochmals für 15 Minuten in den Backofen stellen. Vor dem Servieren mit Pfeffer aus der Mühle bestreuen und warm servieren.

### 14.38 Pizza mit Paprika und Zwiebeln

<i>Für den Teig:</i>	1 grüne Paprikaschote (groß)
300 g Mehl	1 gelbe Paprikaschote (groß)
0.5 TL Salz	6 EL Olivenöl
0.5 Würfel Hefe (20 g)	Salz
190 ml Wasser lauwarmes	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
2 EL Olivenöl	Nach Belieben:
<i>Für den Belag:</i>	1 Prise(n) gemahlener Peperoncino (scharfe Pfefferschote), ersatzweise etwas Cayen
400 g Tomaten	Olivenöl Für das Backblech:
300 g Zwiebeln	Mehl Für die Arbeitsfläche

1. Aus den Teigzutaten einen Pizzateig zubereiten.
2. Die Tomaten überbrühen, häuten und ohne die Stielansätze, die Kerne und den Saft längs in schmale Spalten schneiden. Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Paprikaschoten in Streifen schneiden.
3. Die Zwiebeln bei mittlerer Hitze in 3 Esslöffeln Olivenöl weich dünsten. Zum Schluß die Paprikaschoten noch 1 - 2 Minuten mitdünsten.
4. Den Backofen auf 220 ° vorheizen.
5. Den Pizzaboden auf das gefettete Blech legen. Die Tomaten und die Gemüsemischung darauf verteilen. Salzen und mit dem restlichen Öl beträufeln.
6. Die Pizza im Backofen (unten) in 30 - 35 Minuten knusprig backen. Die fertige Pizza mit Pfeffer übermahlen. Wer's ganz scharf liebt, gibt noch 1 Prise Peperoncino über die Pizza. Vor dem Servieren mit dem Pizzaschneider zerteilen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 75 Minuten**Ruhezeit** 50 Minuten

2100 kJ

**14.39 Pizza mit Thunfisch***Für den Teig:*

300 g Mehl

0.5 TL Salz

0.5 Würfel Hefe (20 g)

190 ml Wasser lauwarmes

2 EL Olivenöl

*Für den Belag:*

200 g Zwiebeln

300 g Tomaten

250 g Bleichsellerie

6 EL Olivenöl

Salz

gemahlener Peperoncino (kleine, scharfe Pfefferschote), ersatzweise Cayennepfeff

200 g Thunfisch in Öl (Nettogewicht)

Olivenöl Für das Backblech:

Mehl Für die Arbeitsfläche:

1. Aus den Teigzutaten einen Pizzateig zubereiten.
2. Die Zwiebeln hacken. Die Tomaten überbrühen, halbieren und ohne Stielansatz, Kerne und Saft klein würfeln. Den Bleichsellerie in Scheibchen schneiden.
3. Alle vorbereiteten Zutaten bei mittlerer Hitze in 3 Esslöffeln Öl knapp 'al dente', bißfest, garen. Mit Salz und Peperoncino abschmecken.
4. Den Backofen auf 220 ° vorheizen.
5. Den Thunfisch abtropfen lassen und grob zerkleinern. Bei schwacher Hitze kurz mit den Tomaten ziehen lassen.
6. Den Pizzaboden auf dem gefetteten Blech mit der Masse bestreichen. Mit dem restlichen Öl beträufeln und im Backofen (unten) in 20 - 25 Minuten knusprig backen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen**Zubereitungszeit** 75 Minuten**Ruhezeit** 50 Minuten

2600 kJ

**14.40 Pizza pugliese***Für den Teig*

400 g Mehl und Mehl zum Arbeiten

1 knapper TL. Salz

2/3 Würfel (circa 30 g) frische Hefe oder

1 Tütchen Trockenhefe

2 EL Olivenöl und Öl für die Bleche

*Für den Belag*

4 groß. Zwiebeln

100 g frisch geriebener

Pecorino-Käse

8 EL Olivenöl

schwarzer Pfeffer fadM.

1. Das Mehl mit Salz in eine Schüssel sieben und eine Vertiefung eindrücken. Die Hefe mit 100 ml lauwarmem Wasser verrühren, in die Vertiefung gießen und mit einem Teil des Mehls vermengen. Diesen Teigansatz zugedeckt an einem warmen Platz 20 Minuten gehen lassen.
2. Olivenöl auf den Mehtrand gießen. Weitere 100 ml lauwarmes Wasser zufügen und alles gründlich kneten. Den Teig zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.
3. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Den Backofen auf 250 °C vorheizen. Den Teig zusammenkneten. Portions-Pizza-Bleche oder 1 großes Backblech einfetten. Den Teig in 4 Portionen teilen, ausrollen und auf die Bleche legen, oder als eine große Pizza vorbereiten und das Blech damit auslegen.
4. Die Zwiebeln und den Käse gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Das Öl überträufeln und die Pizza in Backofenmitte 15 bis 20 Minuten backen. Sofort servieren und bei Tisch mit reichlich frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 14.41 Porree-Zwiebel-Kuchen

250 g Weizenvollkornmehl	40 g Butter oder Margarine
1 Pkg. Trockenbackhefe	Salz
Salz	Pfeffer
1/8 l Milch, lauwarmer	75 g Crème fraîche
50 g Butter oder Margarine, weiche	100 ml Schlagsahne
1 Ei	3 Eier
<i>Für den Belag</i>	1 Bd. Petersilie
700 g Porree	Muskat
500 g Gemüsezwiebeln	100 g Raclettekäse (z. B. aus Frankreich)

1. Mehl, Hefe und Salz mischen. Milch, Fett und Ei zugeben, verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
2. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Porreeringe und Zwiebelscheiben im heißen Fett ca. 10 Minuten dünsten, würzen.
3. Crème fraîche, Sahne, Eier und gehackte Petersilie verrühren, kräftig würzen.
4. Teig auf einem geretteten Backblech dünn ausrollen. Mit den Fingern ringsherum einen Rand hochziehen.
5. Gemüsemischung und Eiersahne darauf verteilen. Geraspelten Käse darüberstreuen. Im Ofen ca. 45 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 14.42 Quark-Zwiebelkuchen mit Sardellen

<i>Für den Teig:</i>	750 g Zwiebeln
200 g Mehl	3 EL Butter
1 Pkg. Backpulver	3 Knoblauchzehen
1 TL Salz	250 g Magerquark
150 g Magerquark	50 g geriebener Parmesankäse
6 EL Öl	Salz, Pfeffer
4 EL Milch, etwa	12 Sardellenfilets
<i>Für den Belag:</i>	100 g schwarze Oliven
	1 TL getrockneter Rosmarin

Aus den Zutaten für den Teig einen geschmeidigen Quark-Öl-Teig kneten. Ein gefettetes Backblech damit belegen. Die Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden und in der Butter unter Wenden glasig braten, dann beiseite stellen. Die Knoblauchzehen schälen, sehr fein hacken und mit dem Quark, dem Käse, dem Salz und dem Pfeffer mischen. Den Quark auf den Teig streichen. Die Zwiebeln und die Sardellenfilets darauf verteilen. Die Oliven entsteinen und mit dem zerriebenen Rosmarin darüberstreuen. Den Backofen auf 225° vorheizen. Den Zwiebelkuchen 30 Minuten backen. Am besten noch heiß servieren.

**Mengenangabe:** 1 Backblech

**Backzeit:** 30 Minuten

**Vorbereitungszeit:** 40 Minuten

**Bei 12 Stücken pro Stück etwa:** 200 kcal / 840 kJ; E 8 g, F 10 g, KH 20 g

### 14.43 Rote Zwiebelsoße

400 g rote Zwiebeln	4 EL Balsamessig
50 g Salami, scharfe (hauchdünn geschnitten)	1 Chilischote, getrocknete
6 EL Olivenöl	2 Zweige Oregano
2 EL Zucker	Cayennepfeffer
Salz	1 EL Soßenbinder, eventuell (evtl. mehr)
Pfeffer	<i>Außerdem</i>
1/4 l Rotwein	400 g Nudeln
1/8 l Geflügelfond (aus dem Glas)	(z. B. Rigatoni oder Spaghetti).

1. Zwiebeln abziehen, in Spalten schneiden. Salami im heißen Öl knusprig braten. Herausnehmen.
2. Zwiebeln ins Bratfett geben, ca. 7 Minuten braten. Inzwischen Nudeln kochen.
3. Zucker zu den Zwiebeln geben, leicht bräunen. Salzen, pfeffern. Wein, Fond und Essig zugießen. Chilischote hineinbröseln, ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Oregano waschen, trockentupfen. Blättchen abzupfen und mit der Salami in die Soße geben. Abschmecken. Eventuell binden. Nudeln mit der Soße anrichten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

#### 14.44 Schwäbischer Speckkuchen

500 g Mehl	1/2 TL Salz
30 g Hefe	500 g durchwachsener Speck
1/4 l lauwarme Milch	2 EL Kümmel
1 Prise Zucker	2 EL grobes Salz
60 g Butter	<i>Für das Backblech oder die Formen:</i>
1 Ei	Butter oder Margarine

Ein Backblech oder zwei Obstkuchenformen leicht ausfetten. Das Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken und die zerbröckelte Hefe mit der Milch, dem Zucker und wenig Mehl verrühren. Den Vorteig 15 Minuten gehen lassen. Die Butter zerlassen, mit dem Ei und dem Salz verrühren, zum Vorteig geben und mit dem gesamten Mehl so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Den Teig 15 Minuten gehen lassen. Den Speck erst in dünne Scheiben und dann in Quadrate schneiden. Den Hefeteig auf einer bemehlten Fläche ausrollen, die Kuchenformen oder das Backblech damit belegen und die Speckquadrate dicht nebeneinander darauf verteilen. Den Kümmel und das Salz darüberstreuen und den Kuchen 15 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Kuchen auf der zweiten Schiebeleiste von unten 15-20 Minuten backen und heiß servieren.

#### 14.45 Schwäbischer Zwiebelkuchen

<i>Teig:</i>	<i>Belag:</i>
200 g Mehl	125 g durchw. Speck
10 g Hefe	500-750 g Zwiebeln
6-7 EL lauwarme Milch	3 Eier
1/4 TL Salz	1 B. saure Sahne (150 g)
4 EL Öl oder	1/2 TL Salz
50 g Margarine	1/2 TL Kümmel
	2 EL Semmelmehl

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Hefeteig verkneten. Zugedeckt in den Backofen stellen, Teig zur doppelten Größe aufgehen lassen. (5 Min. 50°, 20 Min. 0°). Speck, in kleinen Würfeln, in einem Topf goldgelb anbraten, herausnehmen. Zwiebeln pellen, in Scheiben schneiden. In dem Speckfett ca. 10 Min. im geschlossenen Topf dünsten. Nach dem Abkühlen Speckwürfel, Eier, saure Sahne und Salz hinzugeben, verrühren. Teig ausrollen, eine Springform (Ø 26 cm) damit auslegen, Rand formen, mit Semmelmehl



bestreuen. Zwiebelmasse darauf verteilen, goldbraun backen.

Schaltung: 170-190°, 2. Schiebeleiste v. u. 160-180°, Umluftbackofen 40-50 Minuten

### 14.46 Schwäbischer Zwiebelkuchen

3/4 Hefewürfel (ca. 30 g)	250 g saure Sahne
375 g Mehl	3 Eigelb
140 ml Öl	1 Ei
Salz	1/2 TL Zucker
1 1/2 kg Zwiebeln	2 TL Kümmel
100 g geräucherter, durchwachsener Speck	Pfeffer
2 EL Butterschmalz	

Die Hefe zerbröckeln und in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen. Die Mischung mit 375 g Mehl, 1/8 l Öl und 1 Tl Salz zu einem glatten Teig verrühren. Diesen zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Inzwischen die Zwiebeln schälen und grob hacken. Etwas Wasser aufkochen lassen. Den Speck fein würfeln, etwa 1 Minute in das kochende Wasser geben und dann abtropfen lassen. Das Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln und Speck darin glasig dünsten. Sie beiseite stellen und abkühlen lassen.

Ein Backblech mit dem restlichen Öl einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf Backblechgröße dünn auswellen. Ihn auf das Blech legen, dabei einen Rand formen. Den Teig etwa 10 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die saure Sahne zusammen mit Eigelben, Ei, Zucker und Kümmel verquirlen, salzen und pfeffern. 3/4 davon unter die Zwiebelmasse mischen. Diese auf dem Teig verteilen, den restlichen Guss darüber geben. Den Kuchen auf der untersten Schiene 35 bis 40 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 1 Backblech

**Zubereitungszeit:** ca. 2 Std.

**Gehzeit:** ca. 40 Min.

### 14.47 Schwäbischer Zwiebelkuchen

450 g tiefgekühlter Hefeteig	Butter zum Einfetten
250 g durchwachsener Speck	4 frische Eier
50 g Markenbutter	200 g saure Sahne
Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	geriebene Muskatnuss
1 TL Kümmel	6-10 Zwiebeln
Mehl zum Ausrollen	

Den tiefgefrorenen Hefeteig nach Vorschrift auftauen lassen. In der Zwischenzeit den Speck fein würfeln. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und den Speck darin bei nicht zu starker Hitze auslassen. Die geschälten Zwiebeln in Ringe schneiden oder hacken. In dem Speckfett langsam glasig braten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Den aufgetauten Hefeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und auf das eingefettete Blech legen. Den Rand leicht hochdrücken. Die Zwiebelmasse auf den Teig streichen. Die Eier mit der sauren Sahne schaumig schlagen, mit Salz und Muskatnuss würzen. Die Eimasse über die Zwiebeln gießen. Den Kuchen in dem vorgeheizten Backofen bei 250 °C 45-50 Minuten backen. Sofort in Stücke schneiden und warm servieren. Dazu passt trockener Weißwein oder Federweißer.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

#### 14.48 Schwäbischer Zwiebelkuchen

*Teig*

250 g Mehl

15 g Hefe (frisch oder Instantheife)

1/2 TL Zucker

125 ml lauwarme Milch

1/2 TL Salz

40 g Butter oder Margarine

1 kg Zwiebeln

70 g Butter oder Margarine

1 eingeweichtes Brötchen

2 Eier

1 EL Salz

1 EL Kümmel

1/8 l saure Sahne

Fett für das Blech

*Belag:*

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, Hefe hineinbröckeln. Mit Zucker, einem Teil der lauwarmen Milch und etwas Mehl vom Rand vermischen. Dann die Schüssel mit einem Tuch bedecken und für 15 Minuten an einen warmen Platz stellen. Die restliche Milch, Salz und das weiche Fett in Flöckchen auf dem Mehl verteilen. Alles verkneten und schlagen, bis Blasen entstehen. Das Backblech einfetten, danach den Teig darauf dünn ausrollen und noch einmal bedeckt 20 Minuten gehen lassen. Inzwischen die Zwiebeln (bei den größeren Gemüsezwiebeln müssen Sie weniger weinen, die kleinen sind aber würziger) schälen und würfeln. Das Fett in einem Topf zerfließen lassen und die Zwiebeln darin bei völlig geschlossenem Deckel 15 Minuten dünsten. Das Brötchen gut auspressen und in den letzten 5 Minuten mitgaren. Eier, Salz, Kümmel und saure Sahne verrühren und zu den abgekühlten Zwiebeln geben, und die Masse auf den Teig streichen. Bei 200 Grad etwa 40 Minuten backen. Tipp: Sollte der Belag zu schnell braun werden, dann bedecken Sie den Kuchen mit Alufolie.

#### 14.49 Spaghetti mit Zwiebel-Salbei-Sauce

350 g Zwiebeln	250 g Sahne
8 frische Salbeiblättchen	Salz
3 EL Butter	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
100 ml trockener Weißwein oder Fleischbrü-	400 g Spaghetti
he	

Die Zwiebeln schälen und nicht zu fein hacken. Die Salbeiblätter abbrausen, abtrocknen und in feine Streifen schneiden.

Die Butter in einer breiten Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 5 Minuten weich dünsten. Dann bei starker Hitze leicht anbräunen.

Mit dem Weißwein oder der Brühe ablöschen und offen etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Hälfte der Flüssigkeit verdampft ist. Den Pfanneninhalt mit dem Pürierstab pürieren und in einen kleinen Topf füllen.

Die Sahne zu der Zwiebelmasse gießen und aufkochen lassen. Die Hälfte der Salbeiblätter einstreuen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce offen bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und, falls nötig, nachwürzen.

Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser »al dente« garen, abgießen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Die Spaghetti mit der Zwiebelsauce in einer vorgewärmten Schüssel mischen, mit den restlichen Salbeiblättchen bestreuen und gleich servieren.

Köstlich mit frischem Salbei, aber auch mit anderen frischen Kräutern.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** etwa 30 Minuten

**Pro Person etwa:** 670 kcal / 2800 kJ

### 14.50 Spaghetti mit Zwiebeln

350 g Spaghetti	Olivenöl
400 g Zwiebeln	1 Stück Butter
4 EL geriebener Parmesan	Salz
1 klein. Glas Cognac	Pfeffer
3 Eier	

Zwiebeln abziehen und fein hacken. In einer beschichteten Pfanne Butter und etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln sanft anbraten. Mit Cognac begießen und die Zwiebeln zerkothen lassen.

Eier in eine Schüssel schlagen und mit Parmesan, Salz und Pfeffer verquirlen. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Spaghetti al dente garen und abgießen.

Spaghetti in die Pfanne mit den Zwiebeln geben, etwas von dem Kochwasser der Nudeln zugeben und unter Rühren kurz ziehen lassen.

Pfanne vom Herd nehmen und Nudeln mit den verquirlten Eiern mischen. Umrühren, großzügig pfeffern und auf einem tiefen Servierteller zu Tisch bringen.

**Mengenangabe:** 4 Personen  
**Vorbereitung:** 10 Minuten  
**Garzeit:** 20 Minuten  
**Empfohlener Wein** Squirtzano

### 14.51 Spinatwähe

1 Portion Blätterteig oder Quarkblätterteig	<i>Guss</i>
<i>Belag</i>	2 Sauerrahm
3/4 kg Spinat, abgewellt	2-3 Eier
100 g Speckwürfeli	3 EL Mehl
1 Zwiebel, gehackt	Salz
1 Knoblauchzehe, gehackt	Pfeffer
1 Büschel Petersilie, feingehackt	Muskat
1 Zweig frische Pfefferminze, gehackt	

*Guss:* Alle Zutaten mit dem Schwingbesen mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Teig 2 mm dick auswallen, eingefettetes Blech damit belegen, einstechen. Außer dem Spinat alle Zutaten für den Belag andämpfen, mit dem Spinat und dem *Guss* mischen, auf den Teig verteilen.

*Backen:* 20-30 Minuten bei guter Hitze (220°) auf der untersten Rille des vorgeheizten Ofens.

*Tipp:* Zwiebelwähe wird auf dieselbe Art zubereitet wie Spinatwähe, Zwiebelstreifen jedoch mit den andern Zutaten andämpfen. Nach Belieben mit Kümmel oder wenig Käse würzen.

**Mengenangabe:** 1 Blech mit 28-30 cm Durchmesser.

### 14.52 Vollkornpizza mit Kartoffeln, Zwiebeln und Kapern

2 mehlig kochende Kartoffeln	Oregano
1 Zwiebel	Salz
Kapern	weißen Pfeffer

Kartoffeln in ganz dünne Scheiben schneiden, dann auf den Pizzaboden geben, ebenso wie die papierdünnen Scheiben einer Zwiebel. Kapern und Oregano und Salz und weißen Pfeffer darauf.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 14.53 Zweierlei Flammkuchen

500 g Kürbis (z. B. Hokkaido)	(Kühlregal)
1-2 Bund/Töpfchen Thymian	etwas Mehl
200 g Ziegenfrischkäse	100 g Rucola (Rauke)
6 EL Schlagsahne	1 Zwiebel
Salz	250 g Creme fraîche
Pfeffer	200-250 g Schinkenwürfel
2 Rollen (à 400 g) frischer Blech-Pizzateig	Backpapier

Mit Ziegenkäse & Kürbis: Kürbis halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Dann schälen und fein würfeln. Thymian waschen, Blättchen abzupfen. Käse und Sahne glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Hälfte Thymian würzen. 1 Teig entrollen und quer halbieren. Auf 2 mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Mit bemehlten Händen größer ziehen auf ca. 26 x 32 cm. Teig mit Käse bestreichen. Kürbis und Rest Thymian daraufgeben. Bleche nacheinander im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C/ Gas: Stufe 4) 10-12 Minuten backen. In Stücke schneiden.

Mit Schinken & Rucola: Rucola putzen, waschen und evtl. kleiner zupfen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Zweiten Teig entrollen und wie unter oben vorbereiten. Mit Creme fraîche bestreichen. Zwiebel- und Schinkenwürfel darauf verteilen und wie oben backen. In Stücke schneiden, mit Rucola belegen. Schmeckt warm und kalt. Pro Stück (Käse) ca. 150 kcal, 5 g E, 5 g F, 21 g KH. Pro Stück (Schinken) ca. 230 kcal, 8 g E, 13 g F, 19 g KH.

**Mengenangabe:** 8-12 STÜCKE, je Kuchen

**Zubereitungszeit** ca. 45 Min.

ca. 11/2 Std.

## 14.54 *Zwiebel-Apfel-Kuchen*

<i>Teig:</i>	3 EL Butter
200 g Mehl	200 g in feine Streifen geschnittene Äpfel
1 Ei	4 Eier
1 Prise Salz	0.4 l Sahne
120 g weiche Butterflocken	Salz
Butter zum Auskleiden der Form	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
<i>Füllung:</i>	frisch geriebener Muskat
400 g Zwiebeln	30 g Butterflocken zum Bestreuen

Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde in die Mitte drücken. Ei und Salz in die Mulde geben, Butterflocken auf dem Mehland verteilen. Schnell zu einem glatten Teig verarbeiten (evtl. etwas Wasser zugeben). In Klarsichtfolie einschlagen. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Dann 2-3 mm stark ausrollen. Die gebutterte Form damit auslegen. Mehrmals mit einer Gabel einstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad 10 Minuten vorbacken. Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln in Butter glasig dünsten. Apfelstreifen unterheben. Auf dem vorgebackenen Teig verteilen. Eier und Sahne verquirlen.

Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eieguss über die Zwiebeln gießen, alles im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 45 Minuten backen, bis die Eiersahne gestockt ist und der Kuchen eine goldgelbe Farbe hat.

Anrichten: Butterflocken auf dem Kuchen verteilen, lauwarm servieren.

**Mengenangabe:** 1 Form von 24 cm Durchmesser:

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten plus Ruhe- und Backzeit

### 14.55 Zwiebel-Dünne

Spezial-Pizzateig siehe Grundrezept

*Belag*

2 EL Margarine

400 g Zwiebeln, geschält

1 dl Weißwein

Salz

Pfeffer

100 g Frühstücksspeck-Tranchen

200 g Raclettekäse, in Scheiben

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Nur den Boden eines rechteckigen Backbleches mit dem ausgewallten Teig belegen, nicht einstechen. Teig in der warmen Küche etwas aufgehen lassen. Unterdessen die in Ringe geschnittenen Zwiebeln in der Margarine andämpfen, Wein beifügen, einkochen lassen, die Zwiebeln würzen und leicht ausgekühlt auf dem Teig verteilen. Speck- und Käsescheiben ebenfalls darauf verteilen, alles großzügig mit Pfeffer würzen. Dünne sofort backen. Backen: 30-40 Minuten auf der untersten Rille des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Dem Pizzateig 1-2 Teelöffel Kümmel beifügen.

### 14.56 Zwiebel-Käse-Kuchen

375 g Weizenmehl, Type 1050

1/2 Würfel Hefe

1/2 TL Zucker

1/8 l lauwarme Milch

50 g Holland-Butter

Salz

750 g Zwiebeln

80 g Holland-Butter

Mehl zum Ausrollen

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Kümmel

150 g Holland-Gouda, überjähig

100 g durchwachsener Räucherspeck

1 Ei

1/8 l Sahne

Aus Mehl, Hefe, Zucker, Milch, Butter und Salz einen Hefeteig bereiten und zum doppelten Volumen aufgehen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Ein Backblech einbuttern. In der übrigen Butter die Zwiebelringe glasig werden und dann abkühlen lassen. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, auf das Blech legen und im 50°C warmen Backofen nochmals 10 Minuten gehen lassen.

Käse reiben, Speck in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln auf dem Teig verteilen, mit Pfeffer und Kümmel würzen, mit Käse und Speck bestreuen. Ei mit Sahne verquirlen und über den Kuchen verteilen. Kuchen etwa 25-30 Minuten bei 200°C im vorgeheizten Ofen backen. Noch warm in Stücke schneiden und servieren. Dazu schmeckt neuer Wein (Federweißer oder Reißer) besonders gut.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 14.57 *Zwiebel-Käse-Wähe*

2 rechteckig ausgewallter Kuchenteig (ca. 42x25cm)	1 TL Kümmel, evtl. 200 g Tilsiter 250 g Freiburger Vacherin
<i>BELAG</i>	
1600 g Zwiebeln, halbiert, in Streifen	<i>GUSS</i>
2 TL Zucker	8 dl Milch
1 EL Butter oder Margarine	8 Eier
2 dl Apfelwein	1 TL Salz
1 TL Salz	Pfeffer aus der Mühle
Pfeffer aus der Mühle	1/2 TL Muskat

Das vorbereitete Blech mit den Teighälften auslegen, Boden dicht einstechen, kühl stellen. Zwiebeln mit dem Zucker in einer weiten beschichteten Bratpfanne in der warmen Butter oder Margarine andämpfen. Apfelwein dazugießen, Zwiebeln unter gelegentlichem Wenden ca. 25 Min. dämpfen, bis sie goldgelb sind und alle Flüssigkeit eingekocht ist. Würzen, herausnehmen, in einer Schüssel auskühlen. Den Käse an der Röstiraffel dazureiben, gut mischen, auf dem Teigboden verteilen.

**GUSS:** Alle Zutaten gut verrühren, über die Zwiebelmasse gießen, sofort backen.

**BACKEN:** ca. 10 Min. in der unteren Hälfte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens. Hitze auf 220 Grad reduzieren, ca. 25 Min. weiterbacken.

**BACKEN IM BEISS-/UMLOFTOFEN:** Wähen auf der untersten Rille des Ofens 20 Grad weniger heiß als im herkömmlichen Ofen backen. Die Backzeiten bleiben sich gleich

**SCHNELLER GEHTS:** Zwiebeln mit dem Gemüsehobel schneiden.

Für 6 Personen

**Mengenangabe:** 1 Backblech, gefettet

**Vor- und zubereiten:** ca. 45 Min.

**Backen:** ca. 35 Min.

### 14.58 *Zwiebel-Nuß-Fladen*

*Hefeteig*

200 g Weizenmehl (Type 1050)  
 50 g Roggenmehl  
 1 TL Salz  
 1/4 Würfel Hefe (10 g)  
 150 ml Wasser, ca.  
 2 EL Öl

*Belag*

100 g Speckwürfel  
 50 g grobgehackte Haselnüsse  
 2 EL Öl  
 300 g Zwiebel  
 Pfeffer  
 1 B. Schmand (180 g)  
 etwas frischer Thymian

Alle Zutaten für den Teig in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine in 5 Minuten zu einem geschmeidigen Hefeteig verarbeiten. Zugedeckt in 1 - 2 Stunden ums Doppelte bei Raumtemperatur oder im Plastikbeutel über Nacht im Kühlschrank aufgehen lassen.

Den Teig nochmal durchkneten, ca. 1/2 cm dick oval ausrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Speckwürfel und Nüsse ohne Fett in einer Pfanne auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 rösten, herausnehmen. Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. In feine Ringe geschnittene Zwiebeln zugeben, knapp weich dünsten.

Schmand auf dem Teig verteilen, Zwiebeln, Speck, Nüsse, und abgezupfte Thymianblättchen darauf geben, backen. Warm servieren. Schaltung: 180 - 200°, 2. Schiebeleiste v.u. 160 - 180°, Umluftbackofen ca. 25 Min. 50 g Eiweiß, 175 g Fett, 226 g Kohlenhydrate, 1 1698 kJ, 2792 kcal.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 75 Minuten

### 14.59 Zwiebel-Speckkuchen

1 Bd. Thymian	Zucker
schwarzer Pfeffer gestoßen	40 g Butter
Muskat	Salz
Jodsatz, Pfeffer	120 g Mehl
1 EL Schnittlauch	1 Eigelb
2 EL Reibkäse	2 EL Rapsöl (raffiniert)
1 Toastbrotsscheibe	1/4 Frühlingslauch
1/16 l Sahne	1/2 Apfel
1/8 l Milch	2 Knoblauchzehen
1 Ei ganz	100 g Räucherspeck
1 Eigelb	1 1/2 Zwiebeln rot

Eigelb, Butter, Mehl, Prise Salz und Prise Zucker zu einem glatten Teig verarbeiten - ruhen lassen, dann fingerdick ausrollen. Eine kleine Pizzaform mit Teig auslegen und Rand abschneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Streifen schneiden. Vom



Toastbrot den Rand wegschneiden, das Brot in Würfel schneiden. Apfel schälen, Kernhaus ausschneiden, in kleine Stücke schneiden. Thymian abzupfen, den Räucherspeck in Würfel schneiden. Eigelb, ganzes Ei, Sahne und Milch gut verrühren und mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat würzen. Lauch säubern, grün in Scheiben schneiden, den Schnittlauch fein schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig gehen lassen. Den Speck, Lauch, Apfel und Schnittlauch dazu und mit gestoßenem schwarzen Pfeffer würzen. Brotwürfel auf Teig verteilen, Thymian darüber streuen, mit Zwiebel-Speckmasse auffüllen. Ei-Milchgemisch darüber leeren und mit Reibkäse bestreuen. Im Ofen bei 180°C 20 Minuten goldbraun backen.

**Mengenangabe:** 2 Personen

### 14.60 Zwiebel-Speckkuchen mit Thunfisch

1 kg Gemüsezwiebeln	1 Dos. Thunfisch in Öl
250 g magerer durchwachsener Speck	1/8 l Milch
4 EL Olivenöl	1/8 l Sahne
Salz	4 Eier
Pfeffer	1 Bd. Petersilie (fein gehackt)
1 Pkg. Sanella Frische Teige 'Pizzateig'	100 g geriebener Emmentaler

Zwiebeln pellen, in dünne Ringe schneiden. Speck fein würfeln. Speckwürfel in einer großen Pfanne im heißen Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 andünsten, Zwiebelringe zufügen und unter mehrmaligem Wenden in ca. 5 Min. weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Pizzateig auf einem leicht gefetteten Blech 30 x 40 cm dünn ausrollen. Die Zwiebel-Speck-Masse darauf geben. Thunfisch gut abtropfen lassen, zerpfücken, darüber verteilen. Milch, Sahne, Eier und Petersilie gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, gleichmäßig über den Belag gießen. Mit Käse bestreuen, backen. Schaltung: 250°, 1. Schiebeleiste v.u. 200°, Umluftbackofen 30 - 35 Minuten

**Mengenangabe:** 16 Stücke

### 14.61 Zwiebel-Tarte

Butter für die Form	5 mittelgroße Zwiebeln
Salz, Pfeffer	etwas Wasser
125 g fein geriebenen Goudakäse	1 Ei
4 Eier	120 g Butter
200 g saure Sahne	300 g Mehl
5 EL Sonnenblumenöl	

Mehl, Butter, Salz, Ei und Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten, ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Eine gebutterte Springform mit Durchmesser 26 cm mit dem

Teig auslegen und einen Rand hochziehen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 10 Minuten backen. Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne hellgelb weichbraten. Die Zwiebelringe auf die vorgebackene Tarte verteilen. Saure Sahne, Eier und geriebenen Käse verrühren, mit Pfeffer würzen. Die Eimischung auf die Zwiebeln verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180° weitere 40 Minuten backen, bis die Masse gestockt ist. Warm oder kalt servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

626 kcal / 2620 kJ

### 14.62 Zwiebelfladen

*Blitz-Kuchenteig*

300 g Mehl

1/2 TL Salz

120 g Butter, in Stücken

1 dl Wasser

1 1/2 EL Fertig-Pesto

Mehl zum Auswallen

*Belag*

180 g Creme fraîche

1 EL Fertig-Pesto

400 g Gemüsezwiebeln, in ca. 3 mm dicken Ringen

1 Maiskolben (ca. 300 g), Körner vom Kolben geschnitten

3/4 TL Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

Basilikumblätter zum Garnieren

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in einer Pfanne schmelzen. Pfanne von der Platte nehmen, Wasser und Pesto darunter rühren, alles auf einmal zum Mehl gießen, mit der Kelle zu einem glatten, festen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, in Klarsichtfolie oder einem Plastikbeutel verpackt, ca. 1 Std. kühl stellen.

Formen: Teig auf wenig Mehl oval ca. 3 mm dick auswallen, in ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Belag: Creme fraîche und Pesto verrühren, Teigboden damit bestreichen, dabei ringsum einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen. Zwiebeln und Maiskörner darauf verteilen, würzen.

Backen: ca. 35 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Backen:** ca. 35 Min.

**Kühl stellen:** ca. 1 Std.

**Vor- und zubereiten:** ca. 40 Min.

**pro Person:** 935 kcal / 3913 kJ; E 17 g, F 48 g, KH 108 g

### 14.63 Zwiebelkuchen

15 g Hefe	Pfeffer aus der Mühle
125 g Grahammehl (fein)	200 g Crème fraîche
3 EL Öl	2 Eier
Salz	Fett für die Form
2 Gemüsezwiebeln (à 300 g)	Mehl zum Ausrollen
30 g Butter	1 Bd. Schnittlauch
1 TL Kümmel	

Die Hefe in 70 ml lauwarmem Wasser auflösen und unter das Mehl rühren. Das Öl und 1 Prise Salz zugeben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt 20-25 Minuten gehen lassen. Inzwischen die Zwiebeln pellen, vierteln, dann in Streifen schneiden und in der Butter glasig dünsten. Kümmel und 5 EL Wasser zugeben, zugedeckt 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Crème fraîche mit den Eiern verquirlen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Eine Tarteform (24 cm Durchmesser) fetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche entsprechend der Form ausrollen, in die Form drücken und den Rand geradeschneiden. Den Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen. Erst die Zwiebelmasse, dann die Crème fraîche darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3; Umluft 200 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 30-40 Minuten backen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und über den Zwiebelkuchen streuen.

**Mengenangabe:** 4-6 Portionen:

**Zubereitungszeit:** 1 Stunde

**Pro Portion (bei 6 Portionen) etwa:** 317 kcal / 1326 kJ; E 7 g, F 22 g, KH 21 g

#### 14.64 Zwiebelkuchen

*Für den Mürbeteig:*

250 g Mehl  
1/2 TL Salz  
1 Ei  
125 g kalte Butter  
Mehl für die Arbeitsfläche

Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1/4-1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver  
2 EL Mehl  
200 ml Milch  
2 Eigelbe  
200 g Sahne  
100 g magerer Räucherspeck  
100 g Greyerzer

*Für den Belag:*

600 g Zwiebeln  
50 g Butter

Das Mehl mit dem Salz auf die Arbeitsfläche geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Das Ei hineingeben, die Butter in Flöckchen am Rand verteilen. Mit einem Messer durchhacken, dann rasch zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt 1 Std. kühl stellen. Inzwischen die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Scheiben in die einzelnen Ringe teilen. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne zerlassen, die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren goldgelb braten. Mit Salz, Pfeffer und dem

Paprikapulver würzen. Gleichzeitig die restliche Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl hineinstreuen und goldgelb werden lassen, dann unter Rühren mit der Milch ablöschen. Bei schwacher Hitze 5 Min. köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, erst die Eigelbe und die Sahne, dann die Zwiebeln untermischen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Teig auf leicht bemehlter Fläche noch einmal durchkneten, dünn ausrollen und eine hitzebeständige Form (28 cm Ø) damit auskleiden. Überstehenden Teig abschneiden. Den Speck von Schwarte und Knorpeln befreien und in feine Würfel schneiden. Den Käse grob raspeln. Die Zwiebelmischung auf den Teig geben, mit Käse und Speck bestreuen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 40 Min. backen. Vor dem Anschneiden 10 Min. ruhen lassen.

**Mengenangabe:** 6

**Backzeit:** 40 Min.

**Zubereitungszeit:** 1 1/4 Std.  
40 Min.

### 14.65 Zwiebelkuchen

*Teig:*

500 g Mehl

1 Ei

50 g Margarine

1 Würfel Hefe

1 Tasse lauwarme Milch

etwas Zucker und Salz

1 kg. Zwiebeln

300 g Dörrfleisch

1 Becher Sahne

1/2-1 Becher Creme fraîche

2 Eier

350 g Reibekäse

Pfeffer, Salz, Kümmel gemahlen

Butter zum Anbraten

*Belag:*

Mehl in eine Schüssel geben, eine Kuhle formen und die Hefe in der Kuhle mit lauwarmer Milch und 1 TL Zucker auflösen. Margarinenflocken auf das Mehl geben und dann ein Tuch über die Schüssel decken. Das Ganze ca. 1/2 - 3/4 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Danach die restlichen Zutaten hinzugeben und mit dem Rührgerät zu einem glatten Teig vermischen.

Ein Tuch darüber legen und ca. 1 Stunde gehen lassen. Danach auf einem Backblech (vorher kurz einfetten) dünn ausrollen. Den Teig nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen (Das ist aber kein Muss).

Zubereitung Belag: Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Das Dörrfleisch in etwas Butter in einer Pfanne anbraten, die Zwiebelringe dazugeben und andünsten. Die Masse gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

In einer Schüssel Eier, Sahne und Creme fraîche miteinander vermischen, Salz, Pfeffer und 1/2 TL gemahlener Kümmel (je nach Geschmack) dazu.

Die Flüssigkeit gleichmäßig auf den Zwiebeln verteilen, Käse darüber streuen und in den Ofen bei 180°C ungefähr 3/4 - 1 Stunde backen, fertig. Heiß servieren.

Dazu schmeckt natürlich ein Glas Federweißer ganz hervorragend, aber auch mit einem

ausgereiften Wein lässt sich Zwiebelkuchen wunderbar genießen.

### 14.66 Zwiebelkuchen

#### *Für den Teig*

400 g Mehl  
30 g Hefe  
1/4 l Milch, knapp  
1 gute Prise Salz  
40 g weiche Butter

#### *Belag:*

1 1/4 kg Zwiebeln  
40 g Butter  
4 Eier  
1/4 l Creme fraîche  
Salz, Pfeffer

Aus den genannten Zutaten einen Hefeteig bereiten, zweimal gehen lassen und durchkneten. Dann ein mit Backpapier belegtes Blech damit bedecken und den Belag auftragen: zunächst die in Ringe geschnittenen und in Butter angedünsteten Zwiebeln, dann einen gut gewürzten Guss aus Eiern und Creme fraîche. 50 Minuten bei 200 Grad backen. Man kann den Guss auch mit süßer Sahne zubereiten, doch kommt Creme fraîche der früher üblichen, von der Kuhmilch abgeschöpften Sahne am nächsten.

**Mengenangabe:** 1 Blech

### 14.67 Zwiebelkuchen

375 g Mehl  
30 g zerbröselte Hefe  
1 Pr. Zucker  
100 g Margarine  
1 TL Salz  
200 ml Wasser, ca.  
1.5 kg Zwiebeln

200 g durchwachsener Speck  
5 Eier  
250 g saure Sahne  
gemahlener Kümmel  
Salz  
Pfeffer

Mehl, Hefe, Zucker, Margarine, Salz und Wasser mit dem Handrührgerät 5 Min. verkneten. Den Gasbadeofen ca. 3 Min. auf 1 (Elektrobackofen ca. 5 Min. auf 50°) vorheizen, ausschalten und den abgedeckten Teig 15 Min. im Backofen aufgehen lassen. Kurz durchkneten und noch einmal im Backofen aufgehen lassen. Den Teig in eine gefettete Fettpfanne streichen, einen Rand formen und nochmals 15 Min. gehen lassen.

Zwiebeln pellen und mit dem Schnitzelwerk der Küchenmaschine in feine Scheiben schneiden. Den Speck fein würfeln und im Topf auf großer Gasflamme oder Gaskochzone 12 (E-Herd auf höchster Einstellung) auslassen. Die Zwiebeln hinzufügen, glasig dünsten und etwas abkühlen lassen. Eier mit saurer Sahne, Kümmel, Salz und Pfeffer verrühren, unter die Speck-Zwiebel-Masse mischen und auf den aufgegangenen Hefeteig streichen. Im Backofen backen.

Gasbackofen: 180-200°, Thermostatstufe 2-3 160-180°, Umluftbackofen Elektrobackofen: 170-190°, 2. Schiebeleiste v. u. 160-180°, Umluftbackofen  
40 - 45 Minuten

Tipp: Hefe hält sich länger, wenn man sie in einem Schraubglas verpackt ins Gefrierfach stellt. Am Vortag der Verarbeitung bei normaler Zimmertemperatur oder in der Mikrowelle bei schwacher Leistung (ca. 80 W) auftauen lassen.

**Mengenangabe:** 20 Stücke

### 14.68 Zwiebelkuchen

Ein mittelgroßes Kuchenblech wird mit Hefeteig belegt. Dann schält und schneidet man 1 bis 1,5 kg weiße Zwiebeln in Scheiben und dämpft sie in Schmalz weich, wobei sie aber weiß bleiben müssen, Nachdem sie ausgekühlt sind, breitet man sie auf den inzwischen gegangenen Kuchen und bäckt diesen fast gar. Nun vermischt man 3 Eier, 1/4 l saure Sahne, etwas Salz, Kümmel und Schnittlauch, streicht das Ganze auf den Kuchen und bäckt ihn fertig. Er wird warm aufgetragen.

### 14.69 Zwiebelkuchen

#### *Teig*

400 g Mehl  
1 Würfel Hefe  
2 TL Salz (evtl. mehr)  
50 g Zucker  
175 g Margarine  
125 ml Milch

#### *Belag*

750 g große Zwiebeln  
200 g durchwachsener Speck, mager  
1/4 l saure Sahne  
2 Eigelb  
Salz  
Paprika  
100 g geriebener Käse, pikant

Aus den ersten Zutaten einen elastischen Hefeteig bereiten und auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Für den Belag Zwiebeln pellen, in Ringe schneiden. Speck sehr fein würfeln, im großen Topf glasig werden lassen. Zwiebelringe dazugeben und goldgelb bräunen. Sahne, Eigelb und Gewürze verquirlen, mit der Zwiebelmasse vermengen. Zuletzt den Käse unterrühren. Die Masse auf dem Teig verteilen. Das Blech in den Gasbackofen einschieben und abbacken. (20 Stücke) Vorbereitungszeit:  
Backen: Stufe 4 (220°C) Backzeit: 25 - 30 Minuten

### 14.70 Zwiebelkuchen

300 g TK-Blätterteig	3 Eier
200 g durchwachsener Räucherspeck	200 g Sauerrahm
2 Zwiebeln	Salz, Pfeffer
2 EL Butter	Muskatnuss
3 Zweige frischer Thymian	1 TL Kümmel

Die Blätterteigplatten nebeneinanderliegend auftauen lassen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Eine Obstboden- oder Tarteform (Ø 26 cm) fetten. Die Teigplatten überlappend zu einem Quadrat legen und größer als die Form ausrollen. Den Teig in die Form drücken und etwas über den Rand hinausragen lassen.

Den Speck würfeln, die Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden oder hobeln. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Speck darin glasig dünsten.

Den Thymian abbrausen und trockenschütteln, von 2 Zweigen die Blättchen abzupfen. Die Eier mit dem Sauerrahm verrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskat, Kümmel und Thymianblättchen würzen. Die Sauerrahm-Masse mit den Speck-Zwiebeln mischen und auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. backen. Den Zwiebelkuchen vor dem Servieren mit dem übrigen Thymian garnieren.

**Mengenangabe:** 8 Stüc

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Min.

**pro Stück:** 345 kcal; E 9 g, F 28 g, KH 12 g

## 14.71 Zwiebelkuchen

1/2 Würfel Hefe	50 g weiche Butter
180 ml lauwarme Milch	1 kg Zwiebeln
1 Prise Zucker	175 g Frühstücksspeck
350 g Mehl	400 g Sauerrahm (20 %)
Salz	Pfeffer
4 Eier	

Hefe zerbröckeln und in der Milch auflösen. Zucker, Mehl, 1/2 TL Salz, 1 Ei und Butter zugeben, alles glatt verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen.

Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Speck würfeln und in einem Topf anbraten. Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Sauerrahm, 3 Eier, Salz und Pfeffer verquirlen. Alles gründlich mischen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und auf einem gefetteten Blech ausrollen. Zwiebelmischung darauf verteilen. Den Zwiebelkuchen im Ofen ca. 35 Min. backen. In Stücke schneiden und eventuell mit Petersilie garniert noch warm servieren.

**Mengenangabe:** 16 Stücke

**Zubereitungszeit:** ca. 50 Min.

**pro Stück:** 210 kcal; E 8 g, F 11 g, KH 20 g

## 14.72 Zwiebelkuchen

1 Backblech von 45 x 37 cm

*Für den Teig:*

300 g Mehl

20 g Hefe

1 EL Öl

Salz

*Für den Belag:*

1.5 kg Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

3 EL Öl

100 g Schinken Schwarzwälder

4 Eier

3 EL Mehl

400 g Sahne saure

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

2 TL Kümmel

Fett für das Blech:

Mehl für die Arbeitsfläche:

1. 200 ml Wasser erwärmen. Das Mehl in eine Schüssel sieben. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit 2 - 3 Esslöffeln von dem warmen Wasser und 3 Esslöffeln Mehl verrühren. Die Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort etwa 15 Minuten gehen lassen.

2. Das restliche Wasser, das Öl und Salz in die Schüssel geben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zur Kugel formen und zugedeckt etwa 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

3. Für den Belag die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Das Öl in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen und darin die Zwiebeln und den Knoblauch bei schwacher Hitze glasig dünsten. In eine große Schüssel füllen.

4. Den Schinken in feine Würfel schneiden. In der Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rundum anbraten. Mit den Zwiebelringen mischen.

5. Die Eier mit dem Mehl verrühren. Die saure Sahne dazugeben. Alles miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

6. Die Eier-Sahne zu der Zwiebel-Schinken-Mischung geben und alles gründlich miteinander vermengen. Den Backofen auf 200 ° vorheizen.

7. Ein Backblech einfetten. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche nochmals durchkneten und in Backblechgröße ausrollen. Auf das Blech legen. Die Zwiebel-Schinken-Ei-Masse darauf verteilen. Den Zwiebelkuchen im Backofen (Mitte; Gas: Stufe 3) etwa 45 Minuten backen.

Dazu passt neuer Wein, auch als Federweißer, Sußer oder Sauser bekannt.

**Mengenangabe:** 15 Stück

**Zubereitungszeit** 90 Minuten

820 kJ



**14.73 Zwiebelkuchen**

250 g Mehl	400 g Zwiebeln
125 g Butter	Salz
Salz	Pfeffer
etwas Wasser	1/4 l Rahm
<i>Pro Kuchen:</i>	1-2 Eier
	Muskat

Das gesiebte Mehl, die Butter und das Salz werden mit dem Wasser zu einem glatten Teig vermengt.

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne glasig andünsten. Den Rahm mit den Eiern vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, danach zu den Zwiebeln geben und noch etwas weiter köcheln lassen.

Den Teig ausrollen und mit der Zwiebelmasse bestreichen. Bei 200 Grad 40 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**14.74 Zwiebelkuchen**

<i>Teig</i>	1 kg Zwiebeln
250 g Mehl	60 g Margarine
125 g Mondamin	1/8 l saure Sahne
1 Ei	2 Eier
4 EL Wein	20 g Mondamin
Salz	1/2 TL Kümmel
200 g Margarine	Salz
<i>Belag</i>	65 g geräucherter Speck

Aus den ersten Zutaten einen Teig kneten, 1/2 Stunde kühl ruhen lassen, ausrollen und auf ein Backblech legen. Die Zwiebelmasse auf den Teig streichen, gewürfelten Speck darüber verteilen und den Kuchen bei guter Mittelhitze ca. 30-35 Minuten goldgelb backen. Zwiebelbelag: Die Zwiebeln häuten, fein schneiden, in Fett halbweich dünsten, das mit saurer Sahne und Eiern angerührte Mondamin dazugeben und mit Kümmel und Salz abschmecken. Zum Zwiebelkuchen trinkt man Federweißen oder ein Glas Bier.

**14.75 Zwiebelkuchen**

500 g Mehl	60 g Butter
1 Würfel frische Hefe	Pfeffer
1 TL Zucker	Kümmel
1/4 l Milch	100 g durchwachsener Speck
1 Ei	150 g Holland-Gouda, alt
1 TL Salz	1 Ei
60 g Butter	1/8 l Sahne
750 g Zwiebeln	

Nach dem Grundrezept einen Hefeteig zubereiten, gehen lassen. Inzwischen die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. In der Butter glasig dünsten. Den Teig auf einem gebutterten Backblech ausrollen. Die abgekühlten Zwiebeln darauf verteilen. Mit Pfeffer und Kümmel würzen. Speck fein würfeln, auf den Zwiebeln verteilen. Mit dem frisch geriebenen Käse bestreuen, Ei und Sahne verquirlen und darübergießen. Den Kuchen im 50 Grad warmen Ofen nochmals gehen lassen, dann bei 200 Grad 25-30 Minuten gold-gelb backen.

### 14.76 Zwiebelkuchen

<i>Für den Teig:</i>	2 EL Öl
300 g Mehl (Type 405)	1/4 l saure Sahne
1/2 TL Salz	3 Eier
1/2 Würfel frische Hefe (21 g)	1/4 TL Salz
1/8 l lauwarme Milch	frisch gemahlener Pfeffer
50 g Butter	1/2 TL Kümmelsamen
1 Prise Zucker	1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver
<i>Für den Belag:</i>	<i>Außerdem:</i>
800 g Zwiebeln	Fett fürs Blech
150 g durchwachsener Räucherspeck	Mehl für die Arbeitsfläche

Das Mehl in eine Schüssel sieben, mit Salz vermischen und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Hefe in die Mulde bröckeln, mit der Hälfte der warmen Milch vermengen, etwas Mehl darüber häufeln. Zugedeckt an einem warmen Ort 20 Min. gehen lassen. In der restlichen Milch die Butter schmelzen lassen und mit 1 Prise Zucker an den Teig gießen. Mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten und mit den Händen eine Kugel formen. Wieder zudecken und die Schüssel an einem warmen Ort etwa 1 Std. gehen lassen, bis sich der Teig ums Doppelte vergrößert hat. Inzwischen die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden, mit dem Öl in eine Pfanne geben und das Speckfett ausbraten. Die Speckwürfel herausnehmen und das Bratfett in der Pfanne zurücklassen. Die Zwiebeln darin glasig andünsten und abkühlen lassen. Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Ein großes Backblech fetten. Den Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal durchkneten, ausrollen und auf

das Blech legen. Die Ränder etwas hochziehen und den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Zwiebeln und Speckwürfel gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Die saure Sahne mit den Eiern verquirlen und mit TIPP Salz, Pfeffer, Kümmel und Paprikapulver würzen. Die Mischung über den Zwiebelkuchen gießen. Im Ofen (Mitte) 35-40 Min. backen,

TIPPS Zwiebelkuchen schmeckt warm vom Blech am besten! Bleiben Stücke übrig, können Sie sie einfach im Ofen wieder aufbacken. Der Zwiebelkuchen lässt sich auch sehr gut portionsweise einfrieren.

**Mengenangabe:** 1 Backblech

**Backzeit:** 40 Min.

**Gehzeit:** 1 1/2 Std.

**Zubereitungszeit:** 1 1/4 Std.

### 14.77 Zwiebelkuchen

1 ausgewallter Vollkornkuchenteig (ca. 32 cm O)	Guss
3 groß. Zwiebeln (ca. 400 g), am Hobel in ca. 2 mm dicke Ringe geschnitten	180 g Dessert Extrafin (Sauermilch)
2 rote Zwiebeln (ca. 200 g), am Hobel in ca. 1 mm dicke Scheiben geschnitten	1 dl Milch
	2 Eier
	1/4 TL Salz
	wenig Pfeffer
	wenig Muskat

Teig mit dem Papier ins Blech legen, Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen. Zwiebeln und rote Zwiebeln abwechslungsweise ziegelartig auf dem Teig auslegen.

Guss: Alle Zutaten gut verrühren, über den Kuchen gießen.

Backen: ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

**Mengenangabe:** 1 Wähenblech von ca. 30 cm O

**Backen:** ca. 25 Min.

**Vor- und zubereiten:** ca. 20 Min.

**pro Person:** 425 kcal / 1779 kJ; E 12 g, F 24 g, KH 38 g

### 14.78 Zwiebelkuchen

300 g Mehl	400 g Creme fraîche
4 g Trockenhefe	4 Eier
Salz	Pfeffer a. d. Mühle
6 EL Öl	2 EL Kümmel
2 Gemüsezwiebeln (à 400 g)	75 g durchw. Speck
50 g Butter oder Margarine	Fett für die Form

Mehl, Trockenhefe, Salz, Öl und 150 ml lauwarmes Wasser mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Gemüsezwiebeln pellen, vierteln, quer in dünne Scheiben schneiden und in der Butter oder Margarine glasig dünsten. Crème fraîche mit den Eiern verquirlen, zu den Zwiebeln geben, mit Salz, Pfeffer und 1 EL Kümmel würzen. Speck in feine Würfel schneiden. Den Teig ausrollen und eine gefettete Springform (26 cm Ø) damit auslegen. Die Zwiebelmasse auf den Teig geben und den überstehenden Rand nach innen aufrollen. Den restlichen Kümmel und den Speck darüberstreuen und alles im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3) auf der 2. Einschubleiste von unten ca. 50 Minuten backen.

**Mengenangabe:** 10-12 Portionen

**Umluft:** 50 Min. bei 200 Grad

**Garzeit:** 50 Minuten

**Vorbereitungszeit:** 35 Min.

**Pro Portion (bei 12 Portionen) ca.:** 380 kcal / 1590 kJ; E 7 g, F 26 g, KH 26 g

### 14.79 Zwiebelkuchen

<i>Für den Teig:</i>	500 g Zwiebeln
250 g Weizenmehl	1-2 EL Butter oder Margarine
1 Pkg. Trocken-Backhefe	1 EL Weizenmehl
1 Prise Salz	3 Eier
50 g zerlassene, abgekühlte Butter	300 g saure Sahne
125 ml (1/8 l) lauwarme Milch	Kümmelsamen
Butter oder Margarine	Salz
<i>Für den Belag:</i>	50 g durchwachsener Speck

Für den Teig Mehl in eine Schüssel sieben und mit Hefe sorgfältig vermischen. Salz, Butter und Milch hinzufügen und alles mit Handrührgerät mit Knethaken zuerst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem Teig verarbeiten. Den Teig an einem warmen Ort so lange stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Für den Belag Zwiebeln abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Butter oder Margarine zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten lassen. Mehl mit Eiern, saurer Sahne, Kümmel und Salz verrühren und mit den Zwiebeln vermengen. Den Teig nochmals kurz durchkneten. Auf dem mit Butter oder Margarine gefetteten Boden einer Springform (Ø 26 cm) ausrollen und am Rand 2-3 cm hochdrücken. Die Masse gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Speck in Würfel schneiden und über die Zwiebelmasse streuen. Teig nochmals so lange an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Form erst dann auf dem Rost in den Backofen schieben. Ober/Unterhitze: 200-220 °C (vorgeheizt) Heißluft: 160-180 °C (nicht vorgeheizt) Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt) Backzeit: etwa 30 Minuten.

**Zubereitungszeit:** 75 Min.

**Pro Portion:** 725 kcal / 3036 kJ; E 23 g, F 39 g, KH 62 g

**14.80 Zwiebelkuchen**

<i>FÜR DEN HEFETEIG</i>	200 g durchwachsener Speck
2 Beutel à 230 g Fix-Teig für Gemüseku- chen	2-3 EL Butterschmalz
Fett fürs Blech	Salz, Pfeffer
<i>FÜR DEN BELAG</i>	1-2 TL Kümmel
1.5 kg Zwiebeln	350 g saure Sahne
	3 Eier
	3 Eigelbe

Die Backmischung nach Packungsangabe mit Wasser zu einem Teig verarbeiten. Zugedeckt ruhen lassen. Zwiebeln abziehen, halbieren und längs in dünne Streifen schneiden. Speck in schmale Streifen teilen. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Speck auslassen, herausnehmen. Zwiebeln hellgelb anschwitzen, mit Salz, Pfeffer, Kümmel kräftig abschmecken. Abkühlen lassen. Saure Sahne mit Eiern und Eigelben verrühren. Unter die abgekühlte Zwiebelmasse mischen. Hefeteig auf bemehlter Fläche in der Größe eines Backblechs ausrollen, auf das gefettete Blech legen, Ränder etwas hochziehen. Zwiebelmasse und Speck darauf verteilen. Zwiebelkuchen im Ofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) 35 Minuten goldgelb backen.

PIKANTE REZEPT-VARIANTE: ZWIEBELKUCHEN 'ORIENTALISCH' Zwiebelkuchen mit der Würze des Orients. Dafür die Zwiebelmasse wie im Rezept oben zubereiten und statt Kümmel je 2-3 TL gemahlene Koriander und Kreuzkümmel (= Kumin, gibt es im Gewürzregal des Supermarkts) und 75 g Sultaninen zufügen. Ruhig ein bisschen kräftiger abschmecken, denn die Eiermilch schluckt viel Würze. Masse auf den Teig streichen und backen.

**Mengenangabe:** 24 Stücke  
**pro Stück:** 175 kcal / 740 kJ

**14.81 Zwiebelkuchen**

200 g durchwachsener Speck	1 Pr. Salz
1 kg Haushalts-Zwiebel	etwas Pfeffer
200 g saure Sahne	1-2 EL Kümmel
500 g Roggenmehl	20 g Trocken-Hefe
250-300 ml Wasser	150 g Natursauerteig
2 EL Öl	(im Handel gibt es vorgefertigten Portions- packungen)
50 g Semmelbrösel	

Den Sauerteig in lauwarmem Wasser ein paar Minuten erwärmen. Das Mehl in eine Schüssel geben, Sauerteig und Hefe dazu, salzen und mit Salz und Kümmel abschmecken.

Wer keinen Kümmel mag, kann ihn auch weglassen. Dann alles vermischen, am besten in einer Küchenmaschine, nach und nach das Wasser dazugeben. Wenn der Teig fest wird, aus der Schüssel nehmen noch mal mit der Hand durchkneten und gehen lassen. Den Backofen auf 30 bis 40 Grad erwärmen und den Teig etwa eine Stunde in der Wärme gehen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden und kurz erhitzen. Sie sollten nicht braun werden. Jetzt den Speck in Würfel schneiden und beiseite stellen, ebenso die Zwiebeln, damit sie erkalten können. Wenn der Teig aufgegangen ist, auf einem Blech ausrollen, saure Sahne mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, die Masse auf den Teig streichen. Anschließend Zwiebeln und Speckwürfel darauf verteilen. Wer mag, kann zum Schluss Semmelbrösel darüber streuen, so entsteht eine feste Kruste. Bei 230 Grad ca. 30 bis 35 Minuten backen - am besten mit Unter- und Oberhitze.

### 14.82 Zwiebelkuchen mit Allgäuer Emmentaler

150 g Mehl	1 kg Zwiebeln
150 g Butter	100 g Räucherspeck
150 g geriebener Allgäuer Emmentaler	1 Bd. Petersilie
1 Eigelb	250 g Schmand
1 TL Salz	2 Eier
	Muskat
	Pfeffer

Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben. Gewürfelte Butter, Käse, Eigelb und Salz dazugeben und mit den Fingerspitzen zerkrümeln. Dann zu einer Kugel kneten und einige Stunden gut abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen, am besten über Nacht. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden, Speck in Streifen schneiden. Den Speck in einer großen Pfanne bei milder Hitze auslassen, dann zusammen mit den Zwiebeln goldbraun dünsten. Während die Zwiebelmischung abkühlt, Petersilie hacken und mit Schmand und Eiern verschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Teig auf einer bemehlten Fläche rund ausrollen und eine große Kuchenform (28 cm Durchmesser) damit auslegen. Mit einer Gabel mehrmals in den Teigboden stechen, damit sich keine Blasen beim Backen bilden. Zwiebelmasse in die Kuchenform füllen, mit dem Eierschmand begießen und bei 180 Grad auf der unteren Schiene des Ofens 35-40 Minuten goldbraun backen. Dazu passt am besten junger Wein oder Federweißer.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

**je Portion:** 1070 kcal / 4480 kJ

### 14.83 Zwiebelkuchen mit Dickmilch-Guss

300 g Porree (Lauch)	3 gestr. TL Backpulver
500 g Zwiebeln	125 g Magerquark
6 EL Öl	5 EL fettarme Milch
50 g magere Schinkenwürfel (2 % Fett; z. B. von Abraham)	etwas Fett für die Form
1 TL getrockneter Majoran	250 g fettarme Dickmilch
Salz, Pfeffer, Muskat	2 Eier (Gr. L)
225 g + etwas Mehl	evtl. Majoran zum Garnieren

Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden. Zwiebeln schälen, in feine Ringe hobeln oder schneiden, 1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Porree darin andünsten. Zwiebeln zufügen, glasig dünsten. Schinken und Majoran kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen. 225 g Mehl und Backpulver mischen. Quark, Milch, 5 EL Öl und 1 Prise Salz zugeben und alles glatt verkneten. Quark-Öl-Teig auf wenig Mehl zum Rechteck (ca. 26 x 34 cm) ausrollen. Eine dünn gefettete ofenfeste Form (ca. 22 x 30 cm; ca. 2 l Inhalt) damit auslegen, am Rand andrücken. Den Boden mehrmals einstechen. Zwiebelmischung auf dem Teig verteilen. Dickmilch und Eier verrühren, würzen und darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 35 Minuten goldbraun backen. Garnieren und evtl. mit einem Klecks Dickmilch servieren.

**Mengenangabe:** 8 Stücke:

**Zubereitungszeit** ca. 1 Std.

**Backzeit** ca. 35 Min.

**pro Stück ca.:** 250 kcal; E 10 g, F 10 g, KH 29 g

## 14.84 *Zwiebelkuchen mit Dinkel*

*Für den Teig:*

375 g Dinkelmehl  
1 Pkg. Trocken-Backhefe  
1 TL Zucker  
200 ml lauwarmes Wasser  
Meersalz  
3 EL Speiseöl

*Für die Füllung:*

400 g Zwiebeln  
3 EL Speiseöl  
300 g geriebener Gouda  
1 Becher (150 g) Creme fraiche  
2 EL Milch  
2 Eier Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel geben, mit Hefe und Zucker sorgfältig mischen. Wasser, Salz und Öl hinzufügen. Die Zutaten mit einem Handrührgerät mit Knethaken zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem Teig verarbeiten. Teig so lange an einem warmen Ort stehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Für die Füllung Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Gouda und Creme fraiche miteinander verrühren. Milch

und Eier mit den Gewürzen verschlagen. Den gegangenen Teig auf der Arbeitsfläche kurz durchkneten, dann auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Zuerst die Zwiebeln gleichmäßig darauf verteilen, darüber die Käsmasse verstreichen, Eiermilch zum Schluß darübergießen. Vor den Teig einen mehrfach umgeknickten Streifen Alufolie legen. Teig nochmals so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Das Backblech in den Backofen schieben. Ober-/Unterhitze: 200-220 °C (vorgeheizt) Heißluft: 180-200 °C (nicht vorgeheizt) Gas: Stufe 4-5 (vorgeheizt) Backzeit: etwa 30 Minuten.

**Zubereitungszeit:** 90 Min.

**Pro Portion:** 1026 kcal / 4294 kJ; E 37 g, F 56 g, KH 82 g

### 14.85 Zwiebelkuchen mit Speck

*Hefeteig:*

375 g Mehl

25 g Hefe

1/2 TL Zucker

1 Prise Salz

1/8 l und 5 EL lauwarmen Milch

3 Eiern

75 g Butter oder Margarine

*Für den Belag*

1 kg junge Zwiebeln

150 g durchwachsener Speck

50 g Butter

2 Eier

1/8 l saure Sahne

1/2 TL gemahlener Kümmel

Pfeffer

Salz nach Geschmack

1 TL Speisestärke

1 Bd. Schnittlauch

Die Zutaten für den Hefeteig der Reihe nach mit den Knethaken des Handrührers verarbeiten. Ein Kuchenblech gut einfetten, dann den Teig darauf rollen und im Backofen gehen lassen, und zwar 5 Min. bei 50 Grad und anschließend 20-30 Min. im ausgeschalteten Ofen. Danach alle Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Räucherspeck würfeln und in einer heißen Pfanne auslassen, herausnehmen und beiseitestellen. Im Speckfett und 50 g Butter die Zwiebeln glasig dünsten. Speckstücke wieder zugeben. Eier mit der Sahne verquirlen und die etwas abgekühlte Speck- Zwiebelmasse zufügen. Das Ganze würzen, mit Speisestärke andicken und feingeschnittenen Schnittlauch unterziehen. Die Masse auf dem Hefeteig verstreichen, dann bei 240 Grad etwa 40 Min. backen. Kuchen noch warm essen.

### 14.86 Zwiebelkuchen mit Walnussmürbeteig

50 g Walnusskerne

175 g weiche Butter

250 g Mehl

3 Eier (Kl. M)

Salz

1.5 kg Gemüsezwiebeln



200 ml trockener Weißwein	Pfeffer
120 g durchwachsener Speck	200 g gekochte Rote Bete (eingeschweißt, Supermarkt)
1 Bd. glatte Petersilie	150 g Crème fraîche
200 g geraspelter Gouda	

Walnüsse in der Moulinette sehr fein hacken und mit 125 g weicher Butter, Mehl, 1 Ei, 1 El kaltem Wasser und 1 Prise Salz schnell zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In Klarsichtfolie wickeln, kalt stellen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden und in 50 g heißer Butter in einem Brät er dünsten, bis die Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Wein zugießen und so lange dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Zwiebeln in der Saftpfanne abkühlen lassen. Speck fein würfeln und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. 1/2 Bund Petersilie hacken. Speck, Petersilie, Käse und 2 Eier mit den kalten Zwiebeln mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mürbeteig auf Backpapier mit etwas Mehl auf Backblechgröße ausrollen und die Ränder begradigen. Den Boden gleichmäßig mit einer Gabel einstechen und die Zwiebel-masse auf den Boden streichen. Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 30-35 Min. goldbraun backen. Inzwischen die Rote Bete in Würfel schneiden, 1/2 Bund Petersilie grob hacken und die Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren Rote Bete und Crème fraîche auf dem Kuchen verteilen und mit Petersilienblättchen bestreuen. Der Zwiebelkuchen schmeckt warm oder kalt.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Zubereitung:** 1:30 Stunden

**pro Portion:** 793 kcal; E 25 g, F 57 g, KH 44 g

## 14.87 Zwiebelkuchen mit Ziegenkäse

1/2 Würfel (21 g) frische Hefe	1 Bund/Töpfchen Thymian
300 g + etwas Mehl	200 g Crème fraîche
3 EL Öl	500 g rote Zwiebeln
Salz	200 g Ziegenfrischkäse (z. B. mit Asche- rand)
Zucker	Backpapier
Pfeffer	

Hefe in 175 ml lauwarmes Wasser bröckeln und auflösen. Mit 300 g Mehl, Öl und je 1/2 TL Salz und Zucker mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Crème fraîche mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen und in Ringe hobeln oder schneiden.

Teig mit den Händen nochmals durchkneten, dann halbieren. Eine Hälfte auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem dünnen Fladen (ca. 25x36 cm) ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Mit der Hälfte Crème fraîche bestreichen und dabei einen kleinen Rand lassen. Mit der

Hälfte Zwiebelringe belegen. Halben Ziegenkäse in Flöckchen darauf verteilen. Hälfte Thymian darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 250°C/Umluft: 225°C/Gas: Stufe 3) ca. 12 Minuten backen. Zweiten Zwiebelkuchen mit den restlichen Zutaten ebenso zubereiten.

Getränk: kühler Federweißer.

**Zubereitungszeit** ca. 1 1/4 Std.

**Portion ca.:** 580 kcal; E 14 g, F 27 g, KH 65 g

### 14.88 Zwiebelkuchen vom Blech

*Für den Teig:*

400 g Weizenmehl (Type 550)  
1 Pkg. Trockenbackhefe  
1 TL Zucker  
1 gestr. TL Salz  
4 EL Speiseöl  
250 ml (1/4 l) lauwarmer Milch

*Für den Belag:*

1 1/2 kg Gemüsezwiebeln  
2 EL Speiseöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer  
getrockneter Oregano  
1 TL Kümmelsamen  
1 abgezogene, zerdrückte Knoblauchzehe  
350 g durchwachsener Speck  
200 g mittelalter Gouda  
3 Eier  
2 EL Creme fraiche  
Butter oder Margarine

Für den Teig Mehl in eine Schüssel sieben und mit der Hefe sorgfältig vermischen. Zucker, Salz, Öl und Milch hinzufügen und alles mit einem Handrührgerät mit Knethaken zuerst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem Teig verarbeiten. Den Teig an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Für den Belag Zwiebeln abziehen, vierteln und in Streifen schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln darin andünsten und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Kümmel und Knoblauchzehe unterrühren. Speck in Würfel schneiden, Gouda raspeln. Speck, Gouda, Eier und Creme fraiche unter die Zwiebelmasse rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gegangenen Teig nochmals kurz auf der Arbeitsfläche durchkneten und ihn in der Größe einer Fettfangschale ausrollen. Fettfangschale mit Butter oder Margarine ausfetten, den Teig hineingeben, an den Seiten hochdrücken und die Zwiebelmasse darauf verteilen. Den Teig nochmals an einem warmen Ort gehen lassen, erst dann in den Backofen schieben. Ober-/Unterhitze: 200-220 °C (vorgeheizt) Heißluft: 180-200 °C (nicht vorgeheizt) Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt) Backzeit: etwa 40 Minuten. Tipp: Zu Federweißer reichen.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Zubereitungszeit:** 110 Min.

**Pro Portion:** 1066 kcal / 4459 kJ; E 31 g, F 69 g, KH 69 g

### 14.89 Zwiebelkuchen zum neuen Wein

500 g Weizenmehl Type 405	Salz
30 g frische Hefe oder 9 g Trockenhefe	200 g magerer Speck, in kleine Würfel geschnitten
1 kg Zwiebeln, in kleine Würfel geschnitten	5 Eier, verquirlt
Zucker	1/4 l saure Sahne
1/4 l lauwarmes Wasser	Kümmel
175 g Schweineschmalz	
3 Eigelb, verquirlt	

Das Mehl in einer Schüssel vorwärmen. Die Hefe mit einer Prise Zucker in etwas lauwarmem Wasser auflösen. In das Mehl eine Mulde drücken und die Hefe hineingießen. Mit etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren und zugedeckt 1 Stunde gehen lassen. 125 g Schmalz zerlassen und Eigelb, Salz und das restliche lauwarme Wasser dazugeben und alles zu einem glatten, festen Teig verarbeiten, der nicht mehr an der Schüsselwand haftet. Nochmals etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Den Teig fingerdick zu einer Scheibe von etwa 25 cm Durchmesser ausrollen. Auf ein rundes, gefettetes Backblech legen, die Teigländer etwa 2 cm hoch andrücken und noch einmal gehen lassen. Die Zwiebelwürfel im restlichen Schmalz sautieren, bis sie glasig sind und dreiviertel der Speckwürfel dazugeben. Die Zwiebelmischung aus dem Fett nehmen, abkühlen lassen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Die Eier mit der sauren Sahne und etwas Salz verrühren und über die Zwiebelmischung gießen. Die restlichen Speckwürfel und den Kümmel darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 190° C (Gasherd Stufe 3) etwa 30 Minuten backen, bis der Belag goldgelb ist.

**Mengenangabe:** 1 Zwiebelkuchen von 25 cm Durchmesser

## 14.90 Zwiebelpizza

Feines Rapsöl zum Braten und für die Form	4 mittelgroße Zwiebeln
1/2 TL Oregano (getrocknet)	250 ml lauwarmes Wasser
einige entsteinte Oliven	280 g Mehl
Salz, Pfeffer	1 TL Zucker
800 g Dosentomaten	1 Pkg. Trockenhefe (7g)
2 Knoblauchzehen	

Hefe, Zucker und Mehl in einer Schlüssel mischen, nach und nach das warme Wasser dazugießen und einen glatten Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein hacken und in Öl bei mäßiger Hitze glasig dünsten. Die Tomaten zerdrücken, dazugeben und ca. 5 Minuten weiterdünsten, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Den Teig ausrollen, auf ein geöltes Backblech ca. 30 x 25 cm legen, mit der Tomatenmasse belegen und die halbierten Oliven darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 25-30 Minuten backen. Heiß oder kalt servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 70

361 kcal / 1511 kJ

**14.91 Zwiebelpizza mit Hackfleisch***Teig*

400 g Mehl  
 30 g Hefe  
 200 ml Wasser  
 50 ml Olivenöl  
 1 TL Zucker  
 2 TL Salz

*Belag*

2 EL Öl  
 250 g Hackfleisch

*Salz*

Pfeffer  
 6 Zwiebeln  
 2 EL Öl  
 1 Dos. Tomaten  
 (Abtropfgewicht etwa 240 g)  
 Rosmarin  
 Oregano  
 Basilikum  
 Thymian  
 250 g geriebener mittelalter Goudakäse

Aus den angegebenen Zutaten einen geschmeidigen Hefeteig bereiten. Im Backofen 10 Minuten bei 50°C und 10 bis 20 Minuten bei 0 gehen lassen.

Für den Belag Öl erhitzen, Hackfleisch darin krümelig anbraten, würzen, herausnehmen und abkühlen lassen. Zwiebeln in Ringe schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln darin anbraten und abkühlen lassen. Den Teig in einer geretteten Fettpfanne ausrollen, abgetropfte Tomaten darauf verteilen, Hackfleisch und Zwiebeln darübergeben. Mit Kräutern und Käse bestreuen und in den vorgeheizten Backofen setzen. E: Unten. T: 250°C / 20 bis 30 Minuten.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**14.92 Zwiebelplätzchen**

400 g Mehl  
 2 TL Salz  
 25 g frische Hefe  
 1/4 l Wasser  
 3 EL Öl

Mehl zum Ausrollen  
 Butter für das Backblech  
 2 Eigelb  
 2 groß. Zwiebeln  
 Mohn zum Bestreuen

Das Mehl in einer Schüssel mit dem Salz vermischen. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit der Hälfte des Wassers und etwas Mehl zu einem Vorteig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 20 Min. aufgehen lassen.

Mit dem restlichen Mehl, dem lauwarmen Öl und dem restlichen Wasser zu einem glatten Teig verrühren und so lange schlagen, bis er sich vom Schüsselboden löst. Zugedeckt 40

Min. an einem warmen Ort aufgehen lassen.

Den Teig auf einem bemehlten Brett 1 cm dick ausrollen und Plätzchen von 5 cm Durchmesser ausstechen. Auf das gefettete Backblech legen und mit den verquirlten Eigelben bestreichen. Backofen auf 200°C vorheizen.

Die geschälten Zwiebeln fein hacken, gleichmäßig auf den Plätzchen verteilen und etwas in den Teig drücken. Mit Mohn bestreuen. Zugedeckt noch einmal 15 Min. gehen lassen.

Die Plätzchen auf die mittlere Schiene in den Backofen schieben und in etwa 20 Min. goldbraun backen. Warm oder kalt servieren.

**Mengenangabe:** 10 Portionen

### 14.93 Zwiebelstrudel

300 g Mehl

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

1 Ei

3 EL Öl

1/8 l lauwarmes Wasser, ca.

etwas Mehl und Öl

*Füllung:*

2 kg Gemüsezwiebeln

80 g Fett

Salz

weißer Pfeffer aus der Mühle

2 TL Kümmel

1 Eigelb

2 TL Öl

*Garnitur:*

100 g Zwiebeln

30 g Fett

Mehl, Öl, Ei, Wasser, Zucker und Salz mit dem Handrührgerät verkneten; Teig so lange kneten, bis er geschmeidig und glänzend ist. Mit Öl bestreichen. Den Backofen 5 Min. auf 50° vorheizen, ausschalten, abgedeckten Teig 30 Min. ruhen lassen. Gemüsezwiebeln pellen und mit dem Schnitzelwerk in gleichmäßig dünne Ringe schneiden. Fett in einer großen Pfanne auf 3 oder Automatik-Kochplatte 8-9 erhitzen. Zwiebeln darin dünsten, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. So lange dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Masse zum Auskühlen ausbreiten. Die Teigkugel auf der bemehlten Arbeitsfläche auf eine Größe von etwa 40 x 25 cm ausrollen. Ein Handtuch mit Mehl bestäuben, ausgerollten Teig darauflegen, sehr vorsichtig auf eine Größe von 80 x 50 cm ausziehen: Beide Handflächen unter die Teigplatte schieben, Teig von der Mitte her zum Rand hin nach und nach ausziehen. Darauf achten, dass die Ränder nicht zu dick sind. Kalte Zwiebelmasse auf dem Teig verteilen. Teig von der Schmalseite mit Hilfe des Handtuchs zu einem Strudel zusammenrollen. Backblech vorbereiten, Strudel mit der Nahtstelle nach unten diagonal darauflegen. Eigelb mit Öl mischen, Strudel damit dünn einpinseln und backen.

Schaltung: 180-200°, 2. Schiebeleiste v. u. 160-180°, Umluftbackofen 45-50 Minuten

Zwiebeln pellen, in dünne Ringe schneiden, im Fett braun braten und über den fertigen Strudel geben. Ergibt 8- 10 Stücke.

**14.94 Zwiebelwähe**

1 Portion Vollkornteig (Siehe Rezept)

**BELAG**

8-10 mittelgroße Zwiebeln, quer halbiert  
 1 1/2 dl Gemüsebouillon  
 3 EL Baum- oder Haselnüsse, gerieben  
 200 g Greyerzer, an der Röstiraffel gerieben  
 1 EL Kümmel

**GUSS**

1 Becher Sauerrahm (200 g)  
 1 dl Milch  
 3 Eier, verklopft  
 1/2 TL Salz  
 Pfeffer aus der Mühle

Vorbereiten: Das gefettete Blech mit dem ausgewallten Teig auslegen, mit der Gabel gut einstechen, kühl stellen.

Die Zwiebeln in der Bouillon zugedeckt knapp weich kochen, abtropfen. Nüsse und Käse auf den Teigboden streuen, die Zwiebelhälften daraufsetzen, Kümmel darüberstreuen.

Alle Zutaten für den Guss gut verrühren, über den Belag gießen.

Backen: ca. 35 Minuten in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

**Mengenangabe:** 1 Backblech von 28-30cm Ø

**14.95 Zwiebelwaje (Zwiebelkuchen)****Teig:**

250 g Mehl,  
 1/2 TL Salz,  
 1/2 EL Weinessig,  
 4 EL Sonnenblumenöl,  
 100 ml eiskaltes Wasser,  
 2 EL Butter

**Belag:**

2 EL Butter,  
 600 g Zwiebeln,  
 3 Eier,  
 100 ml Sahne,  
 100 ml Milch,  
 Salz,  
 Pfeffer

Das Mehl in eine Schüssel sieben. Alle restlichen Zutaten für den Teig mit einem Kochlöffel oder Teigschaber rasch miteinander vermengen, mit möglichst kalten, nassen Händen zusammendrücken, in ein feuchtes Tuch gewickelt mindestens 1/2 Stunde im Kühlschrank lassen. Den Teig für ein Kuchenblech von 30 cm Durchmesser auswallen, auf das mit einem Backpapier belegte Blech legen und am Rand hochziehen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Für den Belag die Butter schmelzen, die Zwiebeln begeben und auf kleiner Flamme 10 Minuten dünsten. Abkühlen lassen. Die übrigen Zutaten miteinander vermengen, zum Zwiebelbrei geben. Diesen auf dem Teig verteilen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen 20 bis 30 Minuten goldbraun backen. Sofort servieren.

## 15 Pasteten, Terrinen

### 15.1 Pikante Apfel-Zwiebel-Pastete

3 EL Butterschmalz	2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
Butterschmalz zum Fetten der Form	750 g rote Zwiebeln - für die Füllung !
300 g Weinkäse	150 g Butterschmalz
250 g Sauerrahm	1 Ei
frischer Majoran	1 TL Jodsalz
Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle	300 g Mehl - für den Teig !

Zutaten für den Teig (dafür das Butterschmalz leicht erwärmen) und 2 El kaltes Wasser rasch zu einem glatten Teig verkneten und in Folie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelringe darin glasig dünsten. Äpfel zugeben, kurz mitdünsten. Mit Jodsalz, Pfeffer und Majoran würzen. Sauerrahm unterrühren. Backofen auf 175°C vorheizen. Eine Springform (28-30 cm) oder ca.12 kleine Tarteletteförmchen fetten und mit dem Teig auslegen. Zwiebel-Apfel-Füllung darauf legen. Käse in Scheiben schneiden und darauf legen. Im heißen Backofen ca. 25-40 Minuten goldgelb backen. Heiß oder kalt servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 75





## 16 Reisgerichte

### 16.1 Risotto mit Rotweinzwiebeln

#### *Rotweinzwiebeln*

1 EL Butter  
 2 groß. Zwiebeln, in je 6 Schnitzen  
 2 EL Zucker  
 3 dl Rotwein  
 1 Lorbeerblatt

#### *Risotto*

1 EL Butter  
 250 g Risottoreis  
 2 1/2 dl Weißwein  
 7 dl Gemüsebouillon, heiß  
 50 g geriebener Sbrinz

**Rotweinzwiebeln:** Butter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen, Zwiebeln darin ca. 5 Min. andämpfen. Zucker darüberstreuen, ca. 3 Min. weiterdämpfen, bis der Zucker caramelsiert. Rotwein dazugießen, sodass die Zwiebeln damit bedeckt sind. Lorbeerblatt begeben, bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln. Lorbeerblatt entfernen, Zwiebeln herausnehmen. Sud bei großer Hitze ca. 15 Min. einkochen. Zwiebeln wieder begeben, nur noch warm werden lassen.

**Risotto:** Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Reis begeben, unter gelegentlichem Rühren dünsten, bis er glasig ist. Weißwein dazugießen, fast vollständig einkochen. Bouillon nach und nach dazugießen, unter Rühren köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. Pfanne von der Platte nehmen, Käse darunterühren.

**Servieren:** Risotto auf Tellern anrichten, mit Zwiebelschnitzen und wenig Sud garnieren.

**Lässt sich vorbereiten:** Risotto nur mit der Hälfte der Flüssigkeit zubereiten, Pfanne von der Platte nehmen, auskühlen. Risotto mit der restlichen heißen Bouillon unter gelegentlichem Rühren fertig garen.

**Vor- und zubereiten:** ca. 40 Min.

**pro Person:** 362 kcal / 1515 kJ; E 10 g, F 10 g, KH 59 g



## 17 Salate

### 17.1 Eierfrösche auf Zwiebelsalat

4 Eier	Pfeffer
500 g Zwiebeln	Zitronenspalten
2 EL Öl	Radieschenspalten
50 ml Weißweinessig	Mayonnaise
150 ml Wasser	Kaviar
75 g Zucker	Petersilie
2 Peperoni, eingelegte rote	rote Chilischote
Salz	

Eier hart kochen, kalt abschrecken und auskühlen lassen. 1 Zwiebel fein reiben, restliche Zwiebeln in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelringe darin ca. 5 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 5-6 dünsten, mit Essig und Wasser ablöschen, Zucker und geriebene Zwiebel zufügen, ca. 8 Min. köcheln lassen. Peperoni in Röllchen schneiden, zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auskühlen lassen. Die Unterseite der Eier leicht schräg abschneiden (damit sie stehen.) In die untere Hälfte der Eier eine Kerbe schneiden und nach Belieben eine Zitronenspalte oder eine Radieschenspalte als Mund hineinstecken. Für die Augen etwas Mayonnaise auf die obere Eihälfte geben und mit etwas Kaviar garnieren. Zwiebelsalat und Eierfrösche auf einem Teller anrichten; mit Petersilie und Chilischote garniert und mit warmem Baguette servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 17.2 Greyerzer Zwiebelsalat

1 EL Margarine	100 g Appenzeller, viertelfett
3 groß. Zwiebeln	2 Salzgurken
2 Stück Toastbrot, gewürfelt	1 Portion rassige Salatsauce
200 g Greyerzer	(Siehe Rezept)

Gehackte Zwiebeln in der warmen Margarine dämpfen, herausnehmen. Die Brotwürfel in derselben Pfanne rösten Zwiebeln, grob geriebener Käse und die in Streifen geschnittenen Gurken mit der Sauce mischen, Brotwürfel darüberstreuen.

### 17.3 Gurken in Kerbelsahne

1 kg Gemüsegurken	1 Knoblauchzehe
140 g Zwiebeln	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
40 g Butter	2 TL Gemüsebrühe gekörnte
4 EL Sahne süße	50 g Kerbel
8 EL saure Sahne (etwa 120 g)	Meersalz

1. Die Gurken waschen, schälen und längs vierteln. Die Kerne mit einem Küchenmesser entfernen. Das Gurkenfleisch schräg in 2 cm dicke Stücke schneiden.
  2. Die Zwiebeln würfeln und in 20 g Butter goldgelb braten. Die Gurken dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze in 8 - 10 Minuten bissfest dünsten. Dann die Kochstelle ausschalten.
  3. Inzwischen die süße und die saure Sahne mischen. Den Knoblauch dazupressen. Mit 1 Prise Pfeffer verquirlen.
  4. Die gekörnte Brühe und die restlichen 20 g Butter zu den Gurken geben. Die Sahnemischung vorsichtig unterheben.
  5. Den Kerbel waschen, trocken schütteln und ohne die groben Stiele fein hacken. Den Kerbel unter das Gemüse mischen und mit Salz abschmecken.
- Dazu schmecken Getreideklöße, Buchweizen- oder Gerstenschrotauflauf.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

840 kJ

#### 17.4 Jugoslawischer Zwiebelsalat

800 g Zwiebeln	Salz
2 Paprikaschoten, rot	Pfeffer
2 Paprikaschoten, grün	2 Prise Zucker
250 ml Öl (Olivenöl)	2 TL Thymian, frisch gehackt
6 EL Essig (Kräuteressig)	

Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden (geht recht gut mit dem Gurkenhobel). Paprikaschoten vierteln, entkernen und waschen. Mit einem scharfen Messer in möglichst dünne Streifen schneiden.

Für die Marinade: 125 ml Olivenöl mit 3 EL Kräuteressig vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und frisch gehacktem Thymian würzen. Die Zwiebelringe und die Paprikastreifen gut mit der Marinade mischen. Mindestens 1 Stunde an einem kühlen Ort ziehen lassen.

**Mengenangabe:** 8 Portionen:

#### 17.5 Lauwarmer Kürbis-Zwiebel-Salat

5 EL Sojasoße	1 klein. Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
2 EL flüssiger Honig	150 g Rucola (Rauke)
4 EL Öl	50 g schwarze Oliven, ca.
3 mittelgroße rote Zwiebeln	6 Scheib. Frühstücksspeck
Pfeffer	4-5 EL Weißwein-Essig
Salz	

Sojasoße, Honig und 2 EL Öl verrühren. Zwiebeln schälen, 1 Zwiebel direkt in die Marinade reiben. Mit Pfeffer würzen. Kürbis waschen, vierteln und die Kerne entfernen. Kürbis in feine Spalten schneiden, mit der Marinade mischen und auf einer Fettpfanne verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 175°C/Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen. Zwischendurch einmal wenden. Rucola putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Oliven evtl. entsteinen. Restliche Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Speck halbieren und im heißen Öl knusprig braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Bratensatz mit Essig ablöschen und mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Einmal aufkochen. Kürbis aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Warme Marinade zuerst mit Kürbis, Speck und Oliven mischen. Dann Rucola und Zwiebelstreifen unterheben. Sofort servieren. Dazu passt Baguette oder Nussbrot. Getränk: Mineralwasser.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** Ca. 1 Std.

**Portion ca.:** 270 kcal; E 7 g, F 17 g, KH 20 g

## 17.6 Orangen-Zwiebel-Salat

<i>Zutaten</i>	1/2 TL getrockneter Thymian
4 mittelgroße, saftige weiße oder rote Zwiebeln	4 EL mildes Olivenöl
Salz	1 EL Balsamessig
3 mittelgroße Orangen	1 Prise Zucker
1 klein. frische Chilischote	schwarzer Pfeffer fadM.
1 klein. Zweig frischer, ersatzweise	50 g schwarze Oliven

1. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden, leicht mit Salz bestreuen. 10 Minuten stehen lassen, in einem Sieb kalt abspülen und das Wasser gründlich abschütteln.
2. Die Orangen schälen, dabei auch die weiße Haut unter der Schale entfernen. Orangen quer in Scheiben schneiden, den austretenden Saft in einem Schüsselchen auffangen, die Kerne entfernen.
3. Die Chilischote entkernen und in hauchdünne Streifen schneiden. Die Thymianblättchen abzupfen.
4. Olivenöl, Balsamessig, 1 Messerspitze Salz, Zucker, etwas Pfeffer, Chilistreifen und

Thymian mit dem aufgefangenen Orangensaft verrühren. Zwiebelringe und Orangenscheiben auf Portionsteller anrichten, mit der Marinade beträufeln und den Oliven garnieren und als erfrischende Vorspeise servieren.

Tip: Durch das Salzen und Abspülen werden die Zwiebeln milder.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 17.7 Orangen-Zwiebel-Salat mit Oliven

400 g Orangen	1 EL Weißweinessig
100 g Zwiebeln, evtl. mehr	4 EL natives Olivenöl, extra vergine
Meersalz	50 g schwarze Oliven
Pfeffer	

Orangen schälen, so dass auch die weiße Haut entfernt wird. Orangen quer in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, Kerne entfernen und Orangensaft auffangen. Orangenscheiben auf einer flachen Platte auslegen. Zwiebeln längs halbieren, quer in dünne Halbringe schneiden und auf die Orangen legen. Aufgefangenen Orangensaft mit Meersalz, Pfeffer und wenig Essig mischen, das Olivenöl unterrühren und auf dem Gemüse verteilen. Mit Oliven garnieren und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen als Vorspeise

### 17.8 Rindfleischsalat mit Koriander

3 Knoblauchzehen	2 Zwiebeln mittelgroße
5 Chilischoten frische thailändische	1 Bd. Schnittlauch
3 EL Fischsauce	1 Stengel Koriander frischer
3 EL Zitronensaft	500 g Rinderlende
1 EL Zucker	2 EL Öl

1. Den Knoblauch schälen, die Chilis waschen und entstielen. Beides im Mörser zerstampfen und in eine Schüssel geben. Mit der Fischsauce, dem Zitronensaft und dem Zucker verrühren.

2. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden, diese noch einmal halbieren. Den Schnittlauch waschen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Den Koriander waschen, trockenschütteln und grob hacken.

3. Die Rinderlende von Haut und Sehnen befreien und in etwa 2 cm dicke Steaks schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne sehr heiß werden lassen und die Steaks darin bei starker bis mittlerer Hitze pro Seite etwa 3 Minuten 'medium' braten. Die Steaks abkühlen lassen und in dünne Streifen schneiden.

4. Die Rindfleischstreifen, die Zwiebeln, den Schnittlauch und den Koriander in die

Schüssel mit der Marinade geben und alles gut durchmischen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 50 Minuten

1200 kJ

### 17.9 Rote Zwiebeln als Salat

1 kg rote Zwiebeln,	Salz,
4 EL Olivenöl,	Pfeffer,
1/4 l trockener Weißwein,	Muskat,
3 Gewürznelken,	1/2 Zitrone, Saft von
2 Lorbeerblätter,	

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In einem Topf mit Öl auf ganz kleiner Flamme dünsten, ohne dass sie braun werden. Den Weißwein, die Gewürznelken, Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer und Muskat nach Geschmack hinzugeben. Alles bei geschlossenem Topf und schwacher Hitze 45 Minuten weiterdünsten. Die Zwiebeln herausnehmen und abtropfen lassen, auf einen Teller legen. Den Sud eindicken und ein paar Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Das Ganze über die Zwiebeln geben und kalt stellen. Der Salat soll sehr frisch serviert werden.

### 17.10 Schalotten-Apfel-Salat mit Matjes

400 g Schalotten	300 g saure Sahne
400 g säuerliche Äpfel	4 EL Zitronensaft
250 g Matjesfilets	Salz
<i>Soße:</i>	Pfeffer
	Zucker

Schalotten in Ringe schneiden. Äpfel vierteln und Kerngehäuse entfernen. Äpfel in dünne Scheiben, Matjes in Streifen schneiden.

Für die Soße Sahne mit Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Über die Salatzutaten geben, mischen und 2 Stunden kühl stellen. Beilage: Buttertoast.

### 17.11 Tomaten-Zwiebel-Salat

3 Tomaten	1 EL Öl
10 g frischer Ingwer	1 EL schwarze Senfsamen

2 Curryblätter	Salz nach Belieben
1 Msp. Asant	250 g Joghurt
1 grüne entkernte Chilischote in Ringen	etwas Koriandergrün
4 Frühlingszwiebeln in Ringen	

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten, vierteln, vom Stielansatz befreien und entkernen. Den Ingwer schälen und fein würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer und Senfsamen darin 2-3 Minuten braten.

Alle anderen Zutaten außer Joghurt und Koriander hinzufügen und alles etwa 7 Minuten unter Rühren braten.

Den Joghurt darunter mischen, das Ganze mit Koriandergrün bestreuen und etwa 30 Minuten kühl stellen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Min.

**Ziehenlassen:** ca. 30 Min.

### 17.12 Waadtländer Zwiebelsalat

1200 g Zwiebeln	20 g Senf
400 g Öl	10 g Petersilie, fein gehackt
100 g Wasser	10 g Schnittlauch, fein geschnitten
<i>Sauce</i>	10 g Kerbel, fein gehackt
200 g Weißweinessig	Salz, Pfeffer und Aromat

Die Zwiebeln in Scheiben schneiden. In dem Öl ca. 2 Minuten dünsten. Mit dem Wasser ablöschen und nochmals 2 Minuten dünsten. Für die Sauce alle Zutaten gut verrühren und an die noch warmen Zwiebeln geben. Alles gut vermengen mit Salz, Pfeffer und Aromat würzen. Auskühlen lassen und dann nochmals abschmecken.

**Mengenangabe:** 10 Personen

**Vorbereiten** 10 Min

**Fertigstellen** 15 Minuten

### 17.13 Wurstsalat mit Kräutern

500 g Fleischwurst oder Schinkenwurst-Aufschnitt	Kresse, Kerbel oder Borretsch nach Belieben
1 Paprikaschote rote	6 EL Weißweinessig milder
2 Zwiebeln	Salz
1 Bd. Petersilie	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Bd. Schnittlauch	6 EL Sonnenblumenöl



1. Die Wurst pellen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschote putzen, ausspülen, dabei Trennwände und Kerne entfernen, in Streifen schneiden. Die Zwiebeln in Scheiben schneiden, zu Ringen aufblättern. Die Wurst in tiefe Teller legen, mit den Paprikastreifen und den Zwiebelringen belegen.

2. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Den Weißweinessig mit der gleichen Menge Wasser mischen, mit Salz, Pfeffer und dem Öl verquirlen und die Kräuter unterheben. Über den Wurstsalat verteilen.

Mit kräftigem Holzofenbrot servieren.

Als Brotzeit geeignet.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 20 Minuten

2200 kJ

### 17.14 Zwiebel-Nudelsalat

2 EL fein gehackter Schnittlauch zum Bestreuen	6 EL kaltgepresstes Rapsöl
Salz, Pfeffer	150 g kleine Strauchtomaten
1 TL Zucker	1 klein. Zucchini
1 EL mittelscharfer Senf	je 1 gelbe und rote Paprikaschote
2 TL Zitronensaft	2 mittl. rote Zwiebeln
3-4 EL Weißweinessig	250 g Nudeln (Hörnchen)

Die Nudeln bissfest garen, gut abtropfen und in einer Schüssel erkalten lassen. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Paprikaschoten vom Stiel und von den Kernen befreien, klein würfeln, Zucchini der Länge nach halbieren und in feine Scheiben schneiden. Tomaten achteln und alles Gemüse zu den Nudeln geben. Für die Marinade alle Zutaten gut verrühren, über den Salat geben, gut vermischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen. Passt zum Grillabend.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

437 kcal / 1829 kJ

### 17.15 Zwiebel-Orangen-Salat

4 kernlose Orangen,	Salz,
2 gross. rote Zwiebeln,	1 Prise Zucker,
8 schwarze Oliven,	2 EL Olivenöl
1/2 Zitrone, Saft von	

Die Orangen schälen, die weißen Häute sorgfältig entfernen und die Früchte in Spalten teilen. Die Spalten in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Oliven halbieren und die Steine entfernen. Alle Salatzutaten in einer Schüssel mischen. Den Zitronensaft mit Salz, Zucker und Olivenöl zu einer Marinade rühren und über die Salatmischung gießen. Zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten ziehen lassen.

### 17.16 Zwiebel-Zwetschen-Salat

1 Bd. Schnittlauch	100 g Crème double
Salz, Pfeffer	200 g Crème fraîche
1/4 TL Zimtpulver	1 Zitrone, Saft von
1 TL Zucker	500 g Zwetschen, entsteint
2 Eigelb	400 g Zwiebeln

Die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Die entsteinten Zwetschen in Scheiben schneiden und mit den Zwiebeln in eine Schüssel geben, den Zitronensaft darüber gießen. Aus Creme fraîche, Creme double, Eigelb, Zucker, Zimt, Salz und Pfeffer eine Marinade bereiten und über den Salat geben, gut durchmischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Vor dem Servieren fein gehackten Schnittlauch darüber streuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 70

381 kcal / 1595 kJ

### 17.17 Zwiebelsalat

<i>Zutaten</i>	Pfeffer
3 groß. Gemüsezwiebeln,	3 EL Zucker
300 g Mortadella	500 g Joghurt
100 ml Essig	2 EL Mayonnaise.
Salz	

Gemüsezwiebeln schälen, in Würfel schneiden. In eine Schüssel geben, mit Zucker bestreuen. Essig und gut 600 ml Wasser über die Zwiebeln gießen, über Nacht, mindestens jedoch 12 Stunden, ziehen lassen. Am nächsten Tag die Flüssigkeit abgießen, Mortadella in Würfel schneiden, unter die Zwiebeln mischen. Aus Joghurt, Salz, Pfeffer, Mayonnaise und evtl. 1 Tl. Zucker eine Salatmarinade herstellen, über den Salat gießen, 2-3 Stunden gut durchziehen lassen.

Dazu kann man Bratenfleisch servieren oder einfach nur Weißbrot. Von Silvia Kremer,

Buseck

**Mengenangabe:** 4 Portionen**17.18 Zwiebelsalat mit Currymayonnaise**

1 Gemüsezwiebel (500 g)	2 EL Öl
Wasser	3 EL Salatmayonnaise
Salz	1 B. Magermilchjoghurt (150 g)
300 g Ananasfruchtfleisch (von einer frischen Frucht)	2 EL Zitronensaft
1 EL Curry, evtl. mehr	Zucker
	20 g Kürbiskerne

Ananas vierteln, Mittelteil entfernen und schälen. Anschließend in Scheiben schneiden (den Rest anderweitig verwenden), und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel pellen, halbieren, in feine Streifen schneiden. Zwiebelstreifen und Curry im Öl auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 andünsten. Mayonnaise mit Joghurt und Zitronensaft verrühren. Curry mit Öl unterrühren und kräftig mit Salz und Zucker würzen. Zwiebel und Ananas mit der Soße vermengen. Kürbiskerne im Universalzerkleinerer hacken, in einer Pfanne ohne Fett auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 rösten und über den Salat streuen. Dazu passen Putenbrust und Baguette.

**Mengenangabe:** 2 Portionen**Zubereitungszeit** 35 Minuten**Pro Portion:** 487 kcal / 2030 kJ**17.19 Zwiebelsalat mit Käse**

6 Zwiebeln, in Ringe geschnitten	3 EL Öl
3 EL Butter	Salz, Pfeffer
4 EL Apfelessig	1 Radicchio
4 EL Apfelsaft	100 g Appenzeller
1 EL Senf	12 Walnusskerne

Zwiebeln in der Butter sanft andünsten. Zugedeckt ca. 15 Min. schmoren lassen, ohne dass sie Farbe annehmen. Essig, Saft, Senf und Öl verrühren, salzen, pfeffern. Zwiebeln in der Marinade erkalten lassen. Salat putzen, abbrausen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Käse würfeln, Nüsse hacken, mit dem Radicchio und der Zwiebelmarinade mischen. Nach Wunsch mit Kerbel garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen**Zubereitung** ca. 30 Min.

**pro Person ca.:** 350 kcal; E 10 g, F 31 g, KH 6 g

## 18 Saucen, Marinaden

### 18.1 Caesar-Salatsauce

6 EL Öl	1/4 TL schwarzer Pfeffer
5 EL milder Weinessig	30 g fetter Speck
3 EL Rotwein	1 Knoblauchzehe
2 Messerspitzen Knoblauchsatz	2 Scheib. Toastbrot
1 gestr. TL Zucker	1 TL scharfer Senf

Das Öl mit dem Essig, dem Wein, dem Knoblauchsatz, dem Zucker, dem Pfeffer und dem Senf glattrühren. Den Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen. Die Knoblauchzehe schälen und in feine Blätter schneiden. Die Brotwürfel mit den Knoblauchscheiben in der Pfanne mit dem Speck mischen und 7 Minuten lang unter Rühren goldbraun rösten. Den jeweiligen Salat mit der Sauce anmachen und zum Schluß mit den gerösteten Brotwürfeln bestreuen.

Die Sauce eignet sich für Kopfsalat, Paprikasalat, Zwiebelsalat, Fenchelsalat, Seefischsalat, Kartoffelsalat und Rindfleischsalat.

**Mengenangabe:** 1 Portion

**Zubereitungszeit** 20 Minuten

### 18.2 Sauce Soubise (Kräftige Zwiebelsauce, z.B. zum Fisch auf Lauch)

<i>Fisch auf Lauch:</i>	schnitten),
2 Stangen Lauch (in Rädchen geschnitten),	80 g Butter,
80 g Butter, ca.	50 g Mehl,
4 Fischfilets z. B. Dorsch,	1/2 l Milch,
1 Zitrone,	Salz,
Salz	Muskatnuss,
<i>Sauce:</i>	2 EL Sahne,
400 g Zwiebeln (geschält und in Stücke ge-	1 Tas. Bouillon

Fisch: Butter in der Kasserolle schmelzen, die Lauchrädchen darauf verteilen. Die Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und auf das Gemüsebett legen. 20 Minuten zugedeckt dünsten.

Sauce: Die Zwiebelstücke in kochendes Wasser geben und 10 Minuten sieden. Abschütten und abtropfen lassen. In 30 g Butter die gekochten Zwiebeln dünsten (sie dürfen allerdings keine Farbe annehmen). Von Zeit zu Zeit Bouillon dazugeben. Die Zwiebeln im Mixer

pürieren. Die restliche Butter (50 g) schmelzen, Mehl dazurühren und mit Milch ablöschen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Das Zwiebelpüree darunter mischen und 20 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren nach Geschmack flüssige Sahne darunter ziehen.

### 18.3 Zwiebel-Raita

300 g Gemüsezwiebeln	Pfeffer
1 klein. Salatgurke (ca. 250 g)	1 klein. Tomate (ca. 50 g)
Salz	einige Stgl. Petersilie
600 g griechischer Joghurt (10 % Fett)	einige Stgl. Schnittlauchröllchen
6 EL Milch	gemahlener Kreuzkümmel
2 EL Zucker	gemahlene Kurkuma
1 Zitrone (Saft)	

Zwiebeln und Gurke schälen. Gurke längs halbieren, Kerne entfernen. Beides 1 cm groß würfeln, mischen, kräftig salzen, 1 Std. ziehen lassen. Dann unter kaltem Wasser gründlich abbrausen und abtropfen lassen.

Joghurt mit Milch, Zucker und Zitronensaft verrühren. Zwiebelmischung unterheben. Mit Pfeffer würzen.

Tomate und Kräuter waschen, trockentupfen. Tomate in Spalten schneiden. Petersilienblättchen grob hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Raita dünn mit Kreuzkümmel und Kurkuma bestreuen. Mit Tomate und Kräuter garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 18.4 Zwiebelkompott

400 g rote Zwiebeln	200 ml Wasser
1 EL Butter	Salz
2 EL Zucker	3 Lorbeerblätter
100 ml Balsamico Essig	

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. In einem Topf kurz in Butter anschwitzen. Zucker darüber streuen und die Zwiebeln karamellisieren. Essig, Wasser und Lorbeerblätter zufügen und alles gut aufkochen lassen. Dann Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen, dabei immer wieder umrühren und kontrollieren, dass der Kompott nicht anbrennt. Der Kompott ist fertig, wenn die Zwiebeln sehr weich sind und er eine leicht sämige Konsistenz hat. Ggf. weiteres Wasser zufügen und etwas länger köcheln lassen. Am Ende mit Salz und Zucker abschmecken. Lorbeerblätter entfernen.

**18.5 Zwiebelsauce**

Öl oder Bratbutter zum Anbraten	2 dl Rahm oder Doppelrahm
300 g Zwiebeln, in Ringen	1/2 TL Salz
wenig Mehl	1/2 TL Kümmel
1 dl Weißwein	Pfeffer aus der Mühle

Öl oder Bratbutter in der Bratpfanne warm werden lassen. Zwiebelringe bemehlen, unter Wenden anbraten, bis sie hellbraun sind. Hitze reduzieren, Wein zugeben und vollständig einkochen. Rahm oder Doppelrahm, Salz, Kümmel und Pfeffer beifügen und ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln, gelegentlich umrühren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**18.6 Zwiebelsoße**

2 EL Öl	3 EL Zucker
3 EL geriebene Zwiebel	1 EL Worcestersauce
3 EL Tomatenketchup	1/2 EL Senf
3 EL Wasser	1 EL Salz
1 EL Zitronensaft	1 Msp. Pfeffer

Öl erwärmen, nicht zu heiß werden lassen. Zwiebeln darin schmoren, nicht bräunen! Dann die restlichen Zutaten hineingeben und ca. 15 Min. leise kochen lassen. Abgekühlt servieren.





## 19 Sonstiges

### 19.1 Tomaten-Chutney

750 g Tomaten	150 ml Rotweinessig
250 g Zwiebeln	150 g Zucker brauner
2 Chilischoten frische	Salz
3 EL Öl	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
6 Gewürznelken	Muskatnuss, frisch gerieben

1. Die Tomaten einritzen und mit kochendem Wasser überbrühen. Abschrecken und die Haut der Tomaten abziehen. Die Tomaten vierteln und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln.

2. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und kleinschneiden.

3. Das Öl in einem größeren Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig braten. Die Tomaten, die Chilischoten, die Nelken, den Essig, den Zucker und die Gewürze dazugeben. Bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen. Dabei ab und zu umrühren. Das Tomaten-Chutney auskühlen lassen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

885 kJ

### 19.2 Zwiebel-Chutney

1 EL Öl	2 EL Aprikosenkonfitüre
2 Zwiebeln, fein gehackt	1 dl Wasser
1/2 EL milder Curry	1 dl Weißweinessig
1/2 TL Cayennepfeffer	1/2 TL Salz

Öl in einer Pfanne warm werden lassen, Zwiebeln andämpfen, Curry und Cayennepfeffer kurz mitdämpfen. Konfitüre begeben, Wasser und Essig dazugießen, aufkochen, ca. 25 Min. köcheln, salzen, auskühlen.

Haltbarkeit: Zugedeckt im Kühlschrank ca. 3 Tage.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vor- und zubereiten:** ca. 30 Min.

**pro Person:** 74 kcal / 311 kJ; E 1 g, F 3 g, KH 10 g

### 19.3 Zwiebelpüree (Soubisse)

500 g Zwiebeln, fein gehackt	450 g Vollmilch
75 g Butter	50 g Vollrahm
60 g Vialonereis, oder Risottoreis	2 Eigelbe

Die Zwiebeln in der Butter glasig dünsten. Den Vialonereis zugeben. Die Milch aufkochen und zu den Zwiebeln geben. Mit Salz, Pfeffer und Aromat würzen. Zugedeckt im Ofen bei 200° C weichdünsten ohne Farbe nehmen zu lassen. Das Püree passieren. Eigelbe und Rahm verrühren und das Zwiebelpüree damit legieren.

Verwendung Das bekannteste Gericht wäre Steak Strindberg Ein Steak, vorzugsweise Entrecôte mit Senf bestreichen und mit Zwiebelpüree überbacken. Ebenso eignet sich das Zwiebelpüree zum Füllen von Gemüse und Kleineren Fleischstücken wie z.B. Schnitzel.

**Mengenangabe:** 10 Portionen

**Kochen** 20 Minuten

## 20 Vegetarisches, Vollwert

### 20.1 Gulasch mit Eierschwammerln

500 g Eierschwammerln (Pfifferlinge)	0.5 l Gemüsebrühe, selbst gekocht oder aus Würfeln
1 Zwiebel große	1 EL Paprikapulver, edelsüß
2 Knoblauchzehen	4 EL Sahne saure
1 Bd. Petersilie	Salz
2 EL Butter	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL Zitronensaft	

1. Die Eierschwammerln (Pfifferlinge) putzen und eventuell kurz kalt abspülen, dabei größere Pilze halbieren. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und ebenfalls fein hacken.
2. In einem Topf die Butter erhitzen, die Zwiebel- und die Knoblauchstückchen darin glasig braten. Die Petersilie und die Eierschwammerln zufügen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten schmoren lassen.
3. Das Eierschwammerlgulasch mit dem Zitronensaft und der Gemüsebrühe aufgießen, das Paprikapulver unterrühren und aufkochen lassen. Die Pilze bei schwacher Hitze in etwa 10 Minuten fertig garen.
4. Die saure Sahne unterrühren. Das Eierschwammerlgulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt frisches Weißbrot.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

720 kJ

### 20.2 Kräuterpolenta mit Schafkäse

0.5 l Milch	3 EL Butter
200 g 5-Minuten-Polenta	200 g Schafkäse (in Lake)
Salz	2 Zwiebeln
Muskat, frisch gerieben	100 g Sahne
1 Bd. Kräuter gemischte	

1. Die Milch mit 1/2 l Wasser erhitzen, den Polenta-Grieß einstreuen, salzen und unter Rühren nach Packungsangabe etwa 5 Minuten garen, mit Muskat würzen. Vom Herd nehmen. Den Backofen auf 220 ° vorheizen.
2. Die gemischten Kräuter waschen, trockenschütteln, entstielen, hacken und unter die

Polenta rühren. Eine flache Auflaufform mit 1 El. Butter ausstreichen. Den Schafkäse abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

3. Die Zwiebeln in Scheiben schneiden. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin schön braun braten.

4. Abwechselnd Polenta und Schafkäse in die Auflaufform schichten. Die gebratenen Zwiebeln darüber verteilen und mit Sahne übergießen.

5. Im Backofen (Mitte) in 20 - 25 Minuten goldbraun überbacken.

Dazu einen grünen Salat mit Radieschen servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 45 Minuten

2300 kJ

### 20.3 Peperonata

250 g Zwiebeln

3 EL Olivenöl

4 Knoblauchzehen

600 g Paprikaschoten (je 200 g rote, grüne und gelbe)

750 g Fleischtomaten

1 Lorbeerblatt

1 Zweig(e) Rosmarin (oder 1 Teel. getrocknete Nadeln)

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden oder hobeln.

2. Das Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen, die Zwiebelringe darin glasig werden lassen.

3. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken.

4. Die Paprikaschoten waschen, von den Kerngehäusen und den dicken Rippen befreien, in 1 cm breite Streifen schneiden und dazugeben.

5. Die Tomaten überbrühen, häuten, achteln, entkernen und untermischen. Das Lorbeerblatt und den Rosmarin hinzufügen. Das Gemüse salzen, pfeffern und bei sehr milder Hitze zugedeckt etwa 30 Minuten schmoren, ab und zu umrühren.

6. Zum Schluß das Lorbeerblatt und den Rosmarinzweig herausfischen. Das Gemüse nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Beilage oder als Hauptgericht für zwei Personen geeignet.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 60 Minuten

570 kJ

### 20.4 Pfannkuchen mit Linsen

150 g schwarze Linsen (Puy-Linsen), ersatzweise braune Linsen	150 g Zwiebeln
300 ml Gemüsebrühe	400 g Tomaten
1 Bd. Petersilie	0.5 Pfefferschote frische grüne
0.5 Bd. Thymian frischer	125 g Gouda mittelalter
100 g Weizenvollkornmehl	2 EL Olivenöl, kaltgepresst
Salz	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Eier	1 Bd. Schnittlauch
125 ml Milch	<i>Für die Form:</i>
125 ml Mineralwasser kohlenensäurehaltiges	1 TL Butter

1. Die Linsen mit der Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die Linsen dann zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 30 Minuten bissfest garen. Dabei gegebenenfalls noch etwas Brühe zugießen.
2. Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schwenken. Die Petersilie fein hacken, die Thymianblättchen von den Stielen streifen. Für den Teig das Mehl mit 1 kräftigen Prise Salz, den Eiern, der Milch und dem Mineralwasser gründlich verrühren. Den Teig zugedeckt beiseite stellen.
3. Die Zwiebeln sehr fein hacken. Die Tomaten kochendheiß überbrühen, kurz ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Pfefferschote von den Kernen befreien, waschen und in Streifen schneiden. Den Käse in Würfel schneiden.
4. Für die Pfannkuchen eine mittelgroße beschichtete Pfanne erhitzen. Etwas Öl hineingeben. Den Teig noch einmal durchrühren, die Kräuter untermischen. Nacheinander bei mittlerer Hitze dünne Pfannkuchen backen. Dabei bei Bedarf noch etwas Öl in die Pfanne geben.
5. Wenn alle Pfannkuchen gebacken sind, das restliche Öl in die Pfanne geben. Die Zwiebeln darin unter Rühren glasig dünsten. Die Pfanne vom Herd ziehen, die Tomaten, die Pfefferschote und die Hälfte des Käses untermischen.
6. Eine längliche, feuerfeste Form mit der Butter austreichen. Die Linsen eventuell abtropfen lassen, dann mit der Zwiebel-Tomaten-Masse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Pfannkuchen auf einem Brett ausbreiten, jeweils mit etwas Linsenmasse bedecken, aufrollen und nebeneinander in die Form legen. Den restlichen Käse über die Röllchen streuen.
8. Die Form auf den Rost in den Backofen (Mitte) stellen. Den Ofen auf 220 ° schalten und die Röllchen etwa 30 Minuten backen, bis sie an der Oberfläche schön gebräunt sind. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Die Pfannkuchen mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 120 Minuten

2100 kJ

## 20.5 Süßes Gemüse-Curry

2 Karotten	1/2 TL Chilipulver
1 Kartoffel	2 TL frischer Ingwer, gerieben
2 EL Öl	500 ml Gemüsebrühe
2 mittelgroße Zwiebeln, gehackt	2 EL Mango-Chutney
1 TL Kardamom, gemahlen	1 grüne Paprika, in 2 cm großen Stücken
1 Prise Gewürznelken, gemahlen	200 g frische Champignons
1 1/2 TL Kreuzkümmelsamen	300 g Blumenkohl, in kleinen Röschen zerteilt
1 TL Koriander	45 g Mandeln, gemahlen
1 TL Kurkuma, gemahlen	
TL braune Senfkörner	

Karotten und Kartoffeln in 2 cm große Stücke schneiden.

Öl in einer gusseisernen Pfanne erhitzen. Zwiebeln etwa 4 Minuten bei mittlerer Hitze weich kochen. Kardamom, Gewürznelken, Kreuzkümmelsamen, Koriander, Kurkuma, Senfkörner, Chilipulver und Ingwer zugeben und unter Rühren 1 Minuten anbraten.

Karotten, Kartoffeln, Brühe und das Chutney zufügen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 25 Minuten kochen. Dabei gelegentlich umrühren.

Paprika, Pilze und Blumenkohl unterrühren. Weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse zart ist. Die gemahlene Mandeln einrühren.

Für dieses Currygericht können auch andere Gemüsesorten verwendet werden, beispielsweise Brokkoli, Zucchini, rote Paprika oder Süßkartoffeln.

Ich stelle zuerst die Gewürze zusammen, dann erst fange ich mit dem anbraten an.

Mit Reis servieren.

Getränkertipp: ein Gewürztraminer aus dem Elsass

**Mengenangabe:** 4 Portionen

## 20.6 Zwiebel-Nuß-Reis

250 g Naturreis	2 Knoblauchzehen
1 Blatt Lorbeer	100 g Haselnüsse, mittelgrob gehackt
0.5 EL Gemüsebrühe gekörnte	1 TL Currypulver
200 g Zwiebeln	Cayennepfeffer
50 g Butter	Meersalz

1. Den Reis in 1/4 l Wasser mit dem Lorbeerblatt über Nacht einweichen.

2. Den Reis dann bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten kochen. Die gekörnte Brühe dazugeben und den Reis auf der ausgeschalteten Kochstelle etwa 10 Minuten ausquellen lassen. Das Lorbeerblatt herausnehmen.

3. Während der Reis kocht, die Zwiebeln vierteln und in schmale Streifen schneiden. Den Knoblauch fein hacken.

4. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Den Knoblauch, die Nüsse und den Curry zu den Zwiebeln geben und 2 - 3 Minuten mitbraten.

5. Die Zwiebelmasse unter den Reis ziehen. Mit Cayennepfeffer und Salz würzen. Dazu schmeckt Gemüse in Sahnesauce.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Quellzeit** 720 Minuten

**Zubereitungszeit** 35 Minuten

1400 kJ





## 21 Vorspeisen, Suppen

### 21.1 Auberginencreme

1 mittelgroße Aubergine	1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL Olivenöl	Thymian, Rosmarin, Petersilie und Majoran
Salz	Pfeffer aus der Mühle
100 g Frischkäse	Chilipulver
1 klein. Zwiebel, fein gehackt	

Den Backofen auf 250°C vorheizen.

Die Auberginen waschen und längs halbieren. Die Schnittflächen mit Olivenöl einpinseln und mit Salz bestreuen.

Ein Backblech mit Alufolie, glänzende Seite nach oben (wegen der reflektierenden Hitze), auslegen und die Auberginen mit der Schnittfläche nach unten darauf legen.

In den Backofen (200°C) schieben und ca. 30 Minuten garen. Die Auberginen herausnehmen, mit einem nassen Tuch abdecken und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Dann die Stängelansätze entfernen und das Fruchtfleisch herauskratzen.

Fruchtfleisch und dem Frischkäse, den Zwiebeln und dem Knoblauch im Mixer oder mit dem Mixstab pürieren.

Die Auberginencreme mit, Salz, Pfeffer und Chili schon mal abschmecken und kalt stellen. Dann die Kräuter hinzugeben.

Wer es herzhafter mag kann auch Feta statt dem Frischkäse nehmen.

Tipp: Dazu passt Fladenbrot oder Gemüsestückchen, die man in die Creme dippt oder wie auf dem Bild Nocken ausstechen und mit etwas Olivenöl und Balsamico an Salat anrichten.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 21.2 Balsamzwiebeln mit Rosmarin

500 g Perlzwiebeln oder kleine Schalotten	Salz
2 Knoblauchzehen	300 ml Rotwein, ca.
1 klein. Zweig Thymian	100 ml Balsamico-Essig
1 klein. Zweig Rosmarin	1 TL Honig
1/2 TL Pfefferkörner	2 EL Olivenöl

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Knoblauch halbieren. Beides mit den übrigen Zutaten in einen Topf geben, so dass alles gut mit Flüssigkeit bedeckt ist, sonst eventuell noch etwas Wein zufügen. Zum Kochen bringen. Zwiebeln bei kleiner Hitze in 20-30 Minuten weich garen und im Sud erkalten lassen.

Zwiebeln mit einem Schaumlöffel herausheben, Kräuter entfernen. Sud etwas einköcheln, heiß über die Zwiebeln gießen. Lauwarm oder kalt servieren.

**Mengenangabe:** 8-10 Portionen

### 21.3 Bierzwiebelsuppe

2 groß. Zwiebeln	Pfeffer
40 g Butter	Knoblauch
0.2 l Engelbräu Urtyp Dunkel	Majoran
1 l kräftige Rinderbrühe	<i>für die Einlage:</i>
Salz	200 g gereifter Bergkäse

Zwiebeln in feine Streifen schneiden, in der Butter goldgelb anschwitzen. Mit Dunkelbier ablöschen, auffüllen mit kräftiger Rinderbrühe und würzen, langsam 35 Minuten köcheln. Den Bergkäse in kleine Würfel schneiden, in die vorgewärmten Suppentassen/-teller geben und mit kochendheißer Zwiebelsuppe übergießen. Zum Schluss frisch gehackten Schnittlauch darauf und/oder feine Röstbrotwürfel.

### 21.4 Domburger Zwiebelsuppe

350 g Zwiebeln	2 Scheib. Toastbrot
1 Bd. Petersilie	125 g Holland-Gouda, alt
65 g Holland-Butter	1/8 l süße Sahne
30 g Mehl	Salz
600 ml Fleischbrühe	weißer Pfeffer aus der Mühle
1/8 l trockener Weißwein	gerebelter Majoran

Zwiebeln schälen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken, abtropfen lassen und würfeln. Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken, die Hälfte zur Seite stellen. Zwiebeln mit der übrigen Petersilie in 50 g Butter glasig werden lassen.

Mehl darüber stäuben und hell anschwitzen. Unter Rühren mit Brühe und Wein ablöschen und die Suppe etwa 30 Minuten halb zugedeckt köcheln lassen.

Toastbrot in kleine Würfel schneiden und in der restlichen Butter goldbraun rösten. Den Käse fein reiben.

Suppe mit dem Schneidstab pürieren, Sahne und Käse einrühren und wieder erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Majoran würzen. In Suppenteller füllen, mit der zurückgestellten Petersilie und den Brotwürfeln bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**21.5 Enten-Zwiebelsuppe mit Croutons**

60 g feiner Reibekäse	1 Nelke
4 Scheib. Toastbrot	4 Pimentkörner
gehackte Zwiebel nach Geschmack	1 Lorbeerblatt
1 Prise Salz	1.5 l Instant-Hühnerbrühe
1 Prise Zucker	1 Bd. Suppengrün
60 g Butter	Reste vom Entenbraten mit Karkassen (Entenknochen)
400 g Zwiebeln	

Die besten Fleischstücke für den Salat ablösen. Die Karkasse so zerkleinern, dass sie in einen großen Topf passt. Das Suppengrün waschen, putzen, grob zerkleinern und mit den Gewürzen in den Topf geben. Mit der Brühe aufgießen, die Instant-Brühe zugeben und alles etwa 1 Stunde leicht kochen lassen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen. Die Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben hobeln. In einem Topf 20 g Butter zerlassen und die Zwiebelringe darin goldbraun braten. Dabei Zucker und ein wenig Salz dazugeben. Mit der Brühe ablöschen und etwa 5 Minuten garen. Inzwischen das Brot entrinden und würfelig schneiden, in der übrigen Butter goldbraun rösten. Die Suppe in eine Terrine füllen, nach Geschmack mit Petersilie bestreuen, Croutons und Reibekäse dazustellen.

**Mengenangabe:** 8 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 90

**pro Portion (8 Pers.):** 171 kcal / 717 kJ; E 0 g, F 0 g, KH 0 g

**21.6 Französische Zwiebelsuppe**

500 g Zwiebeln	Pfeffer
60 g Butter	1 Tasse Weißwein
1 EL Mehl	2 Scheib. Weißbrot
1 l Brühe	30 g Butter
Salz	100 g Käse

Zwiebeln pellen und in Scheiben schneiden. Butter zerlassen, die Zwiebeln darin dünsten und mit Mehl bestäuben. Brühe dazu gießen und 10 Minuten kochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weißwein in die Suppe geben, nicht mehr kochen lassen. Weißbrot in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und Weißbrot darin rösten. Zwiebelsuppe in Tassen füllen. Weißbrot darauf verteilen. Käse reiben, darüber geben und im Grill überbacken.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 21.7 Französische Zwiebelsuppe

2 EL Margarine oder Butter	Pfeffer aus der Mühle
500 g Zwiebeln, in dünnen Scheiben	evtl. Salz
2 TL Mehl	4 Scheib. Toast-, Pariser- oder Vollkornbrot
2 dl Weißwein	100 g geriebener Sbrinz, Greyerzer oder Emmentaler
1 1/4 l Fleischbouillon	

Zwiebeln in der warmen Margarine oder Butter auf kleinem Feuer ca. 10 Minuten dämpfen. Mehl drüberstäuben, mischen. Mit dem Wein ablöschen, etwas einkochen. Bouillon dazugießen, würzen. Auf kleinem Feuer ca. 30 Minuten köcheln.

Brotscheiben ohne Fett auf einem Blech im auf 250 Grad vorgeheizten Ofen oder unter dem Grill goldbraun rösten. Herausnehmen, Ofenhitze belassen.

Zwiebelsuppe in ofenfeste Suppentassen oder in ein anderes ofenfestes Gefäß füllen. Brotscheiben drauflegen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Gratinieren: 5-10 Minuten in der Mitte des vorgeheizten Ofens oder ca. 3 Minuten unter dem Grill.

### 21.8 Gebackene Schalotten

1 kg Schalotten, geschält	Salz
100 ml Olivenöl	Pfeffer
125 ml Geflügelfond	

Den Ofen auf 180 ° C vorheizen. Das Öl in einer großen Pfanne auf starker Flamme heiß werden lassen und darin die geschälten Zwiebeln in etwa 10 - 15 Minuten von allen Seiten leicht anbräunen. Dann die Hitze reduzieren. In eine ofenfeste Form geben, die groß genug ist, um die Zwiebeln in einer Schicht zu fassen. Mit dem Öl aus der Pfanne und dem Geflügelfond übergießen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen etwa eine Stunde weich garen. Dabei ab und zu umrühren und, falls nötig, etwas Brühe oder Wasser angießen, damit die Zwiebeln nicht anbrennen. Wenn die Zwiebeln gegart sind, soll jedoch alle Flüssigkeit verkocht und nur noch das gewürzte Öl in der Form sein.

**Mengenangabe:** 6 Personen

### 21.9 Glasierte Zwiebeln (Cipolline glassate)

500 g kleinere, milde Zwiebeln,	1 TL Zucker,
70 g Butter,	Salz.

Beim Einkauf nach nicht zu großen, süßen Zwiebeln fragen, die als Gemüsezwiebeln besonders geeignet sind. Die Zwiebeln schälen (wenn Sie tränende Augen vermeiden wollen, in einer Schüssel unter Wasser schälen oder vor dem Schälen 2 Std. in kaltes Wasser legen). In einen - möglichst beschichteten - Topf geben, ganz mit Wasser bedecken, die Butter hinzufügen und auskochen lassen. Salz und Zucker dazugeben. Den Topf mit einer doppelten Schicht Alufolie fest verschließen (die Italiener verwenden ein Spezialpapier zum Abdecken) und etwa 40 Min. bei starker Hitze kochen lassen. Die Folie abnehmen und so lange weiterschmoren lassen, bis die Flüssigkeit sirupartig eingekocht ist. Vorsichtig umrühren, damit die Zwiebeln ringsum gleichmäßig von dem karamellisierten Saft überzogen und goldbraun glasiert werden.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** 30-40 Min.

### 21.10 Gratinee a l'oignon (Französische Zwiebelsuppe)

4 mittelgroße Zwiebeln,	8 Scheib. Weißbrot,
50 g Butter,	Salz,
150 g geriebener Gruyère-Käse,	Pfeffer,
1 1/4 l Wasser,	Muskatnuss
1 TL Mehl,	

Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden. In einer Kasserolle die Butter schmelzen (sie sollte jedoch keine Farbe annehmen) und unter Rühren die Zwiebeln darin goldgelb werden lassen. Mehl über die Zwiebeln stäuben und das kochende Wasser hinzufügen. Wenig salzen (auch der Käse ist salzig), pfeffern und mit einer Prise geriebener Muskatnuss würzen. Bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. In ofenfeste Portionsschälchen je zwei getoastete Weißbrotscheiben legen, mit geriebenem Käse bestreuen und die Brühe zugeben. Wenn das Brot aufschwimmt, nochmals geriebenen Käse darüber streuen und im heißen Backofen ca. 10 Minuten überbacken.

### 21.11 Gratinierte Zwiebelsuppe

400 g Zwiebeln (geputzt gewogen)	Pfeffer
2 EL Butter	Muskat
1 EL Mehl	4 dicke Scheiben Baguette (ca. 2 cm dick)
200 ml Apfelsaft	2 Knoblauchzehen
600 ml Gemüsebrühe	75 g geriebener Greyerzer Käse

Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln zugeben und ca. 10 Minuten dünsten, bis sie weich sind.

Dabei gelegentlich wenden. Das Mehl einstreuen und gut untermischen. Den Apfelsaft und die Gemüsebrühe angießen. Alles kurz aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren, die Zwiebeln mit Pfeffer und Muskat würzen und ca. 30 Minuten garen.

Das Baguette mit Butter bestreichen. Die Knoblauchzehen abziehen, in feine Scheiben hobeln und auf dem Baguette verteilen. Ein Ofenblech mit Backpapier auslegen, das Brot darauf geben und auf die mittlere Schiene des Ofens schieben. Den Ofen auf 250 Grad einstellen, die Brotscheiben leicht bräunen lassen und herausnehmen.

Die Suppe auf vier feuerfeste Suppenschüsseln verteilen. In jede gefüllte Suppenschüssel eine Baguettescheibe legen, mit dem Käse bestreuen und im nun heißen Ofen für ca. 10 Minuten überbacken. Herausnehmen, leicht abkühlen lassen und sofort servieren.

Tipp: Mit einem Schuss Weißweinessig zum Apfelsaft wird die Suppe noch etwas würziger.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit:** 60 Minuten

**pro Portion:** 322 kcal; E 0 g, F 0 g, KH 0 g

### 21.12 Gratinierte Zwiebelsuppe

2 Zwiebeln oder 1 Zwiebel, ca. 350 g

1 EL Margarine oder Butter

8 dl Fleischbouillon, heiß

8 Scheib. Pariserbrot, 1 cm dick

50 g geriebener Greyerzer

Pfeffer aus der Mühle

einige Margarine- oder Butterflöckli

Zwiebeln: fein hacken, mit der Margarine oder Butter in einer Pfanne goldgelb dämpfen. Die Bouillon dazugießen, ca. 10 Minuten köcheln.

Pariserbrot: Die Brotscheiben entweder im auf 250 Grad vorgeheizten Ofen bei Oberhitze beidseitig ca. 5 Minuten oder unter dem Grill beidseitig 2-3 Minuten hellbraun rösten.

Suppe: Die Zwiebelsuppe in eine ofenfeste Form oder in 2 ofenfeste Suppentassen gießen, Brotscheiben darauflegen, mit dem geriebenen Käse bestreuen. Margarine- oder Butterflöckli darübergeben.

Gratinieren: ca. 5 Minuten in der oberen Hälfte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens oder unter dem Grill 2 Minuten.

**Mengenangabe:** 2 Personen

**Vorbereitungs- und Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** a. 15 Minuten.

### 21.13 Guacamole

2 Limonen, den Saft

2 dicke Scheiben Zwiebeln

1 Chili

1/2 TL Salz

4 Avocados

Zwiebel in kleine Würfel schneiden, mit dem Salz bestreuen, den Limonensaft darübergeben und ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Chili unter den vorgeheizten Grill legen. Wenn die Haut schwarz ist und Blasen wirft herausholen. Mit einem nassen Geschirrtuch kurz abdecken. Schale abziehen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch zu den Zwiebeln geben. Vorsicht: Gummihandschuhe sind empfehlenswert. In einem Mörser alles zerstampfen. Die Avocados entkernen und schälen. Mit einer Gabel zerdrücken, die anderen Zutaten zugeben und gut verrühren. Es klingt verführerisch alles in den Mixer zu werfen oder den Pürierstab anzusetzen - aber da werden die Avocados nur unansehnlich braun.

Die Variante mit Tomaten ist die der geizigen mexikanischen Hausfrau, da man die teuren Avocados sparen kann.

Dazu: natürlich Tortilla-Chips und ein wirklich kaltes Bier

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 21.14 Hirtensuppe

3 groß. Zwiebeln	1/2 l Rindsuppe
3 Knoblauchzehen	1/2 l Weißwein (süßlich)
60 g Butter oder Margarine	4 Weißbrotscheiben
150 g Schafkäse	2 EL Butter
Salz, Pfeffer	120 g geriebener Emmentaler

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden; Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden; Weißbrotscheiben mit Butter bestreichen, mit geriebenem Emmentaler Käse bestreuen und im vorgeheizten Backrohr bei 250 Grad gratinieren; sodann aus dem Rohr nehmen und warmhalten.

Die Zwiebelringe in Butter oder Margarine gelb anrösten, den Knoblauch beigegeben, den Schafkäse hineinbröseln und alles kurz durchrösten; danach zuerst mit dem Wein und dann mit der Rindsuppe aufgießen; mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Suppe 15 Minuten verkochen lassen. Man bringt diese würzige Suppe heiß zu Tisch und reicht dazu pro Portion je eine getoastete, überbackene Käse-Weißbrotscheibe.

**Mengenangabe:** 4 PORTIONEN

### 21.15 Käse-Zwiebel-Suppe

6 Zwiebeln	120 g Holland-Gouda, alt
50 g Butter	Pfeffer
30 g Mehl	4 TL Crème fraîche
1 l Fleischbrühe	

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. In der Butter glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und mit der Fleischbrühe ablöschen. 15 Minuten köcheln lassen.

Gouda fein reiben. Die Suppe von der Kochstelle nehmen und den Gouda unterziehen. Mit Pfeffer abschmecken.

Suppe auf die Suppentassen verteilen. Jeweils 1 TL Creme fraîche obenauf geben und servieren. Dazu reicht man geröstetes Weißbrot.

### 21.16 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa

#### *Paprikasuppe*

1 kg rote Paprika  
70 g Zwiebeln  
2 Knoblauchzwiebeln  
30 g Ingwer  
2 EL Olivenöl  
1 l Hühnerfond  
Salz, Pfeffer

#### *Sellerie-Salsa*

100 g Salatgurke  
150 g Staudensellerie mit Grün  
50 g Zwiebeln  
2 EL Zitronensaft  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

Die Paprikaschoten längs vierteln und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Blech legen. Unter dem vorgeheizten Grill auf der 2. Schiene von unten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Die Paprikaschoten mit einem feuchten Küchentuch 10 Minuten abdecken, häuten und in grobe Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Ingwer dünn schälen und grob hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Paprikaschoten zugeben und 3 Minuten andünsten. Mit Fond auffüllen und 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Mit dem Schneidestab pürieren, salzen und pfeffern. Abkühlen lassen, dann mindestens 3 Stunden kalt stellen.

Für die Salsa die Gurke längs halbieren, entkernen und in 3-4 mm große Würfel schneiden. Das Selleriegrün abschneiden und beiseite legen. Die Selleriestangen in 3-4 mm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln fein würfeln, Zitronensaft und Olivenöl mit Salz und Pfeffer verrühren. Das Gemüse zugeben und unterheben.

Die kalte Suppe in 10 Gläser füllen. Die Salsa auf der Suppe verteilen und mit Sellerieblättern dekorieren.

Diese Suppe eignet sich gut als kleiner Magenfüller bei einer Grillparty, bis das Grillgut gar ist.

**Mengenangabe:** 10 Portionen

### 21.17 Kartoffelsuppe mit Meerrettich



500 g Kartoffeln mehligkochende	10 EL Milch
250 g Zwiebeln	6 EL Meerrettich, frisch gerieben
2 EL Maiskeimöl kaltgepresstes	100 g Sahne
800 ml Wasser	4 EL rote Beten fein geraspelte
2.5 Gemüsebrühwürfel	

1. Die Kartoffeln waschen und dünn schälen. Die Zwiebeln grob würfeln.
2. Das Öl mit 1 EL Wasser in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Das restliche Wasser und die Brühwürfel dazugeben und aufkochen lassen.
3. Die Kartoffeln mit der Reibe in die Brühe raspeln. Die Suppe etwa 15 Minuten kochen, dann mit dem Pürierstab im Topf fein pürieren.
4. Die Milch und den Meerrettich in die Suppe rühren, nicht mehr kochen. Die Sahne steif schlagen und unterziehen.
5. Die Suppe auf vorgewärmte Teller verteilen und auf jede Portion 1 EL geraspelte rote Beten setzen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 40 Minuten

1100 kJ

## 21.18 Kürbis-Zwiebel-Suppe

4 rote Zwiebeln	2 dl Weißwein
1 1/2 kg Kürbis (z. B. Butternut)	1 l Gemüsebouillon
1 roter Chili	wenig Pfeffer
1 EL Butter	

Zwiebeln in Schnitze schneiden. Kürbis in ca. 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Chili entkernen, in Ringe schneiden.

Butter warm werden lassen. Zwiebeln andämpfen, Kürbis und Chili mitdämpfen.

Wein und Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln, würzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

**pro Person:** 126 kcal / 533 kJ; E 3 g, F 4 g, KH 16 g

## 21.19 Oranger Zwiebelsalat

6 Orangen	<i>Sauce</i>
6 Kiwi	Pfeffer aus der Mühle
6 mittelgroße Zwiebeln, geschält	5 EL Zitronensaft
	6 EL Orangensaft

Die Orangen kurz in siedendes Wasser legen, dann mit einem scharfen Küchenmesser so schälen, dass gleichzeitig auch alle weißen Häutchen weggeschnitten werden. Die Kiwis schälen. Orangen und Kiwis in 3 mm, Zwiebeln in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Diese auf Teller oder eine Platte kreisförmig anrichten.

Für die Sauce die Zutaten mischen, über den Salat gießen, 1/2-1 Stunde zugedeckt ziehen lassen.

Als Menü für 6 Personen: Vorspeise: Orangen Zwiebelsalat Hauptspeise: Boeuf bourguignon, Spätzle Zwischengericht: Käseplatte Nachspeise: Vacherin glacé

**Mengenangabe:** 6 Personen

### 21.20 Pariser Zwiebelsuppe

3 mittl. Zwiebeln oder 1 große Gemüsezwiebel	Salz
30 g Butter	Pfeffer, frisch gemahlen
2 TL Mehl	4 größere oder 8 kleine dünne Scheiben Weißbrot
1 l leichte Fleischbrühe (aus Fond, ersatzweise Instant)	2 cl Cognac oder Portwein
	75 g Greyerzer Käse, frisch gerieben

1. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Butter in einem kleinen Suppentopf zerlassen und die Zwiebeln darin bei schwacher Hitze goldgelb und weich braten. Das Mehl darüber stäuben und unterrühren. Die Fleischbrühe dazugießen. Salzen und pfeffern. Die Suppe zugedeckt 15 - 20 Minuten kochen lassen.

2. Den Backofen auf 250 ° vorheizen.

3. Das Brot im Toaster hell tosten oder ohne Fett in der Pfanne rösten. Je 1 oder 2 Scheiben auf vier feuerfeste Suppentassen verteilen.

4. Die fertige heiße Suppe über das Brot in die Tassen gießen. Nach Geschmack mit Cognac oder Portwein parfümieren. Den Käse obenauf streuen.

5. Die Suppe im Backofen (Mitte) in etwa 7 Minuten goldgelb überbacken. Heiß servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 50 Minuten

1700 kJ

### 21.21 Pariser Zwiebelsuppe

300 g Zwiebeln	Pfeffer
60 Butter	Salz
2 Knoblauchzehen	1/4 französisches Weißbrot
1 l Fleischbrühe	150 g geriebener Gruyère
0.2 l trocknen Weißwein	

Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln unter ständigem Wenden, bei schwacher Hitze hellbraun rösten. Knoblauch pellen und durch eine Presse drücken und zu den Zwiebeln geben. Die Fleischbrühe zugießen und schnell zum Kochen bringen. Die Suppe bei schwacher Hitze 25-30 Min. kochen. Den Weißwein, Salz und Pfeffer zugeben.

Das Weißbrot zerpfücken und in feuerfeste Suppentassen verteilen. Die Hälfte des Käses drüberstreuen, mit der Suppe auffüllen und mit dem restlichen Käse bestreut überbacken.

### 21.22 **Pikante Zwiebelsuppe**

500 g Zwiebeln  
1 TL Butter  
1 EL Speisestärke  
1 l Gemüsebrühe

150 g Frischkäse (z. B. von Philadelphia)  
1 Baguette (250 g)  
frisch geriebener Parmesan  
Petersilie

Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Mit Speisestärke bestäuben und unter Rühren kurz anschwitzen. Gemüsebrühe angießen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach den Frischkäse in die Suppe geben und unter Rühren schmelzen, dabei nicht mehr kochen lassen.

Baguette in Scheiben schneiden. 8 Scheiben kurz rösten und würfeln. Suppe auf 4 Suppentassen verteilen, mit Brotwürfeln, 2 EL geriebenem Parmesan sowie 1 EL gehackter Petersilie bestreuen. Das übrige Baguette separat dazureichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** ca. 25 Min.

**pro Person ca.:** 340 kcal; E 12 g, F 12 g, KH 46 g

### 21.23 **Porree-Zwiebel-Suppe**

2 EL Öl  
1 kg gemischtes Hackfleisch  
Salz  
Pfeffer  
Rosenpaprika

1 kg Porree  
1 kg Zwiebeln  
2 l Brühe  
200 g Kräuterschmelzkäse

Öl erhitzen und Hackfleisch darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Porree und Zwiebeln in Ringe schneiden, zum Hackfleisch geben und andünsten. Mit Brühe ablöschen und 10 bis 15 Minuten fortkochen. Käse dazugeben und so lange rühren, bis er geschmolzen ist.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

### 21.24 Russische Zwiebelsuppe

500 g Zwiebeln	Salz
50 g Butter	Pfeffer
1/8 l Weißwein	Worcestersoße
1 TL Speisestärke	Zitronensaft
3 EL Weißwein	Wodka
1/2 l Milch	50 g Butter
250 g süße Sahne	2 Scheib. Graubrot

Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Butter erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Mit Wein ablöschen, ankochen und 20 Minuten fortkochen.

Speisestärke mit Wein verrühren, Suppe damit binden.

Milch und Sahne dazugießen, aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Worcestersoße, Zitronensaft und Wodka abschmecken.

Butter erhitzen. Brot in Würfel schneiden, darin rösten und über die Suppe geben.

### 21.25 Schnelle Gemüsesuppe

1 klein. Zwiebel, in halben Ringen	2 Tomaten, Saft und Kerne entfernt, in Würfeln
3 mittelgroße Kartoffeln, in 1 cm große Würfel	1 l Hühner- oder Gemüsebrühe
2 Karotten, in 1 cm große Würfel	Pfeffer, Muskat, Salz
3 Blumenkohlröschen, zerteilt	frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, ..),
1 Dos. weiße Bohnen (400 g)	fein gewiegt

Zwiebeln bei mittelstarker Hitze in Butterschmalz in einer Pfanne mit hohem Rand glasig dünsten. Kartoffeln zugeben, dann die Karotten, den Sellerie und den Blumenkohl. 1 Liter Hühner- oder Gemüsebrühe in der Mikrowelle erhitzen und dazugeben. Mit Pfeffer, Muskat, Chilipulver und eventuell etwas Salz abschmecken. Bei geschlossenem Deckel so lange dünsten, bis das Gemüse fast gar ist. Tomaten und die Bohnen erhitzen. Kräuter einrühren und servieren.

Die Suppe kann je nach Angebot der Jahreszeiten oder Reste im Kühlschrank mit Zucchini, Broccoli, grünen Bohnen, Lauch und ... zubereitet werden. Wichtig ist nur, dass die Gemüse entsprechend der Garzeit in die Pfanne gegeben werden.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**21.26 Schwarzwurzel-Soufflé**

Margarine oder Butter und Mehl für die Förmchen	2 Eigelb, Klasse 'Extra'
2 EL Haselnüsse, gehackt, geröstet	1/2 TL Salz
200 g gekochte Schwarzwurzeln, fein gehackt	Pfeffer aus der Mühle
100 g Kartoffeln, geschält, in kleinen Würfeln	2 Eiweiß
60 g Doppelrahm-Frischkäse	1 Prise Salz
	1 Msp. Backpulver
	1 EL Haselnüsse, gehackt, für die Garnitur der Schwarzwurzel-Souffles

Vorbereiten: Die Soufflé-Förmchen einfetten und bemehlen. Haselnüsse darin verteilen. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Soufflé: Schwarzwurzeln und Zutaten bis und mit Pfeffer im Mixer pürieren. Eiweiß, Salz und Backpulver zusammen steif schlagen, sorgfältig unter die Schwarzwurzelmasse ziehen und in die vorbereiteten Förmchen verteilen. Haselnüsse darüberstreuen, sofort backen.

Backen: 25-30 Minuten in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Ofen während des Backens nie öffnen. Soufflés sofort servieren.

Tipp: Soufflés als Beilage zu grilliertem Fleisch, heißem Schinken oder Braten servieren. Doppelte Rezeptmenge zubereiten und in einer Form mit 1 1/2 Liter Inhalt ca. 40 Minuten backen.

Varianten (Zubereitung wie Schwarzwurzel-Soufflé):

Schalotten-Soufflé: 50 g geröstete Speckwürfeli statt Haselnüsse 200 g Schalotten, gehackt, gedämpft, statt Schwarzwurzeln 1/2 Bund Schnittlauch, fein geschnitten, unter die Soufflé-Masse mischen

Randen-Soufflé: 50 g Apfelwürfelchen statt Haselnüsse 200 g gekochte Randen, in Stücken, statt Schwarzwurzeln Spinat-Soufflé: 50 g Modellschinken, in Würfelchen, statt Haselnüsse 200 g frischer Spinat statt Schwarzwurzeln

**Mengenangabe:** 4 Soufflé-Förmchen von je 2 dl Inhalt, als Vorspeise

**21.27 Schweizer Zwiebelsuppe**

500 g Zwiebeln	1/2 Bd. Petersilie
2 EL Butter/Margarine	Salz, weißer Pfeffer
1/8 l trockener Weißwein oder Gemüsebrühe	4 Scheib. Baguette
4 TL Gemüsebrühe (Instant)	60 g Schweizer Hartkäse (z. B. Greyerzer oder Appenzeller)

Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben hobeln bzw. schneiden. Im heißen Fett glasig dünsten. Mit Wein und 1 l Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe einrühren und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

Petersilie waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. In die Suppe geben. Mit

Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwiebelsuppe in 4 ofenfeste Suppentassen füllen und je 1 Scheibe Brot darauf setzen. Käse reiben und auf das Brot streuen. Im vorgeheizten Backofen auf höchster Stufe überbacken, bis der Käse zerlaufen ist. Mit übriger Petersilie garnieren.

Tipps: Die Zwiebelsuppe können Sie hervorragend schon am Vortag kochen. Vor dem Gratinieren nochmal gründlich erhitzen. Falls Sie keine ofenfesten Suppentassen haben: die Brotscheiben einfach auf Backpapier separat überbacken und zum Servieren auf die Suppe setzen oder extra dazu reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 35 Min.

**pro Portion ca.:** 290 kcal / 1210 kJ; E 9 g, F 16 g, KH 22 g

### 21.28 Süß-saure Zwiebeln

Öl für die Form

5 EL Honig

5 EL Rapsöl

5 EL mittelscharfer Senf

5 EL Rotweinessig

6 mittelgroße rote Zwiebeln

Die Zwiebeln vorsichtig schälen. Die Enden unversehrt lassen, damit die Lagen nicht auseinander fallen. Die Zwiebeln achteln und in eine mit Öl bestrichene feuerfeste Form legen. Senf, Honig, Rotweinessig und Öl gut verrühren und die Zwiebeln damit bestreichen. Form mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 20 Minuten backen. Die Alufolie entfernen und weitere 15-20 Minuten backen bis die Zwiebeln weich sind. Kalt oder warm als Vorspeise zu kaltem Braten.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 45

163 kcal / 682 kJ

### 21.29 Tomatensuppe mit Zwiebelsprossen

1 Zwiebel (fein gehackt),

Salz,

1 Knoblauchzehe (gepresst),

Pfeffer,

1 EL Öl,

3 Hand voll Zwiebelsprossen,

500 g geschälte Tomaten (klein geschnitten),

4 EL Creme fraiche

1 l Hühnerbrühe,

Zwiebel und Knoblauch im Öl andämpfen. Die geschälten Tomaten und die Brühe begeben. Mit dem Mixstab pürieren. Die Sprossen unterrühren und 5 Minuten köcheln lassen. Auf jeden Teller 1 EL Creme fraiche geben und mit der Suppe auffüllen.

**21.30 Toskanische Zwiebelsuppe***Zutaten*

500 g Zwiebeln	Salz
150 g Möhren	Pfeffer
2 Stangen Sellerie	4 Scheib. Weißbrot
2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
700 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe (instant)	4 Eier
	1 -2 EL. Essig
	4 EL geriebener Käse.

Zwiebeln, Möhren und Stangensellerie in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit Olivenöl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 andünsten, danach mit der Brühe ablöschen, zum Kochen bringen auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5, ca. 25 Minuten langsam kochen lassen, das Gemüse soll sehr weich sein, vorsichtig mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Brotscheiben tosten, dann die Schnittfläche mit einer halbierten Knoblauchzehe einreiben. Wasser mit einem Schuß Essig zum Sieden bringen, die Eier nacheinander in eine Suppenkelle aufschlagen und vorsichtig ins nicht mehr kochende Wasser gleiten lassen. Auf der ausgeschalteten Kochplatte 3-4 Minuten pochieren. Die Suppe in vorgewärmte Teller verteilen, je 1 Brotscheibe und 1 Ei darauflegen, mit geriebenem Käse bestreuen. 55 g Eiweiß, 61 g Fett, 120 g Kohlenhydrate, 5413 kJ, 1292 kcal.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**21.31 Weimarer Zwiebelsuppe**

200 g Zwiebeln	Salz
100 g Porree	Pfeffer
2 EL Biskin Öl Spezial	Zucker
1 TL Tomatenmark	1 Scheib. Roggenbrot
1 l kräftige Fleischbrühe	100 g geriebener Käse
1/2 Tas. Bier	1 Eigelb
Majoran	etwas Senf
Kümmel	1 kl. Bund Schnittlauch

Die gepellten Zwiebeln in Streifen schneiden, ebenso den geputzten Porree. Die Zwiebeln in Biskin Öl Spezial auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 goldgelb rösten, die Porreestreifen zugeben und kurz mitschwitzen. Nun das Tomatenmark zugeben und mit heißer Fleischbrühe und Bier auffüllen, mit Majoran, Kümmel, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Roggenbrot tosten und Croûtons daraus schneiden. Darauf eine Masse aus Käse, Eigelb und wenig Senf streichen. Die Croûtons im Backofen gratinieren.

Schaltung: 220 - 250°, 2. Schiebeleiste v.u. 180 - 200°, Umluftbackofen 15-20 Minuten Croûtons auf die angerichtete Suppe setzen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 21.32 Zander auf ungarische Art

2 Zwiebeln mittelgroße	1.2 kg junger Zander (Filet und Fischreste)
2 Paprikaschoten mittelgroße	125 ml Weißwein trockener
1 Tomate mittelgroße	1 EL Mehl (gehäuft)
70 g Butter	200 g Sahne saure
Salz	Butter Für die Form:
1 TL Paprikapulver, edelsüß	

1. Die Zwiebeln schälen und hacken. Die Paprikaschoten halbieren, von den Stielansätzen, den Kernen und den weißen Trennwänden befreien, waschen und kleinschneiden. Die Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken, häuten, vom Stielansatz befreien und würfeln.

2. Die Zwiebeln in 50 g Butter glasig braten, die Paprika- und die Tomatenwürfel etwa 5 Minuten mitbraten. Salzen und mit 1/2 TL Paprikapulver bestreuen. 1/2 l Wasser und die Fischreste dazugeben und etwa 1 Stunde kochen lassen.

3. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Die Filets waschen, trockentupfen und salzen. Eine feuerfeste Form einfetten, die Filets und den Wein hineingeben. Zugedeckt etwa 20 Minuten im Backofen (Mitte) garen (Gas Stufe 3).

4. Die Brühe durchsieben. Die restliche Butter erhitzen, das Mehl darüber stäuben und hellbraun anschwitzen. Die Brühe, die saure Sahne und das restliche Paprikapulver einrühren und aufkochen lassen. Die Filets mit der Sauce servieren.

Dazu passen Kartoffeln und Weißwein.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 90 Minuten

1200 kJ

### 21.33 Ziegenkäsetarte mit Confit von roten Zwiebeln

<i>Tarte</i>	1-2. TL Olivenöl
250 g Mehl Type 405	2 rote Zwiebeln, in Brunoise geschnitten
125 g kalte gesalzene Butter in Würfeln	50 g Butter
1 TL Fein gehackter Rosmarin	2 TL Orangenmarmelade
<i>Confit:</i>	1 Schluck Rotwein

Tarte: Mehl und Butter zu Krümeln verreiben, Rosmarin zugeben und mit 2-3 TL kaltem, Wasser zügig zu einem Teig formen. In Folie schlagen und 1 Std. ruhen lassen. Teig ausrollen und ca. 15 cm große Kreise ausstecken. Auf Backpapier legen, mehrfach mit der



Gabel einstecken, bei 180 °C 10-15 Minuten goldbraun backen.

Confit: Öl In einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln zugeben. Bei geringer Hitze weich dunsten (ca. 15 Minuten). Butter, Marmelade und Wein zugeben und weitere 10-15 Minuten simmern lassen. Erkalten lassen.

Die Tartes mit dem abgekühlten Confit bestreichen, Ziegenkäse auflegen und unter dem Salamander (Grill) 3-4 Minuten gratinieren.

**Mengenangabe:** 10 Personen:

### 21.34 Zitronen-Rosmarin-Zwiebeln

300 g Zwiebeln, kleine	1/2 Zitrone, Schale
1 EL Olivenöl	1 EL Rosmarinnadeln, frische
1 Knoblauchzehe	Salz
2 EL Zitronensaft	Pfeffer

Zwiebeln pellen, Olivenöl und durchgepreßte Knoblauchzehe in einer Schüssel 1/2 Minute mit 600 Watt im Mikrowellengerät erhitzen. Zwiebeln, Zitronensaft und -schale, Rosmarinnadeln, Salz und Pfeffer zugeben, die Schüssel mit einem Deckel schließen und weitere 9-10 Minuten mit 600 Watt garen. Die Zwiebeln schmecken zu Fisch- oder Fleischgerichten oder zusammen mit Baguette als kleines Vorgericht.

**Mengenangabe:** 2 Portionen

241 kcal / 1009 kJ; E 3 g, F 12 g, KH 28 g

### 21.35 Zuppa di Cipolle - Zwiebelsuppe

500 g Gemüsezwiebeln	200 g Weißbrot vom Vortag, leicht geröstet
100 g Schweinespeck	150 g Schafskäse gerieben
50 g Gries	Salz
1 l Brühe	Pfeffer

Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Schweinespeck würfeln und mit den Zwiebeln in einem weiten Topf auf kleiner Flamme glasig dünsten, bis sie zusammenfallen. Gries darüber streuen, goldbraun andünsten und mit der Brühe ablöschen. Aufkochen und bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Weißbrot in Scheiben schneiden, rösten und in einer Suppen-Bowle geben. Schichtweise geriebenen Schafskäse und 1 bis 2 Kellen Zwiebelsuppe zufügen. Sie können beliebig viele Schichten arrangieren. Die letzte Schicht mit viel Schafskäse bestreuen. Einige Minuten ruhen lassen und servieren. Nach dieser Vorspeise braucht man oft nur noch einen Schnaps - am besten einen Filu e Ferru!

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Std.

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

### 21.36 Zwiebel-Creme-Suppe

2 Eigelb	1 TL Zucker
Butter zum Braten	Salz, Pfeffer
1 Bd. Schnittlauch	3/4 l Gemüsebrühe (Instant)
100 g gekochter Schinken	1 kg Zwiebeln
1/4 l süße Sahne	

Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf glasig dünsten, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Heiße Gemüsebrühe angießen und zugedeckt ca. 30 Minuten weichkochen. Im Mixer pürieren, in den Topf zurückgießen, Sahne dazugeben und nochmals aufkochen. Etwas Suppe mit dem Eigelb verrühren und unter die Suppe rühren. Die Suppe darf nicht mehr kochen, eventuell nochmals nachwürzen. Die Suppe mit dem kleingeschnittenen Schinken und gehackten Schnittlauch servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 45

357 kcal / 1494 kJ

### 21.37 Zwiebel-Käse-Suppe

4 - 6 Zwiebeln	120 g alter Gouda-Käse
50 g Butter	Pfeffer
30 g Mehl	4 TL Crème fraîche
1 l Fleischbrühe (instant)	Petersilie

Zwiebeln schälen, fein würfeln. Butter im Topf auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 flüssig werden lassen, die Zwiebeln unter Rühren glasig andünsten, danach mit Mehl bestäuben und nach und nach mit der Fleischbrühe ablöschen. 15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 vorsichtig kochenlassen.

Den Käse mit einer Käsereibe, im Mixer oder Universalzerkleinerer fein reiben. Die Suppe von der Kochstelle nehmen, den Käse unterrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Die Suppe in Suppentassen füllen. Jeweils 1 Teelöffel Crème fraîche obenauf setzen, mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren. Dazu schmeckt geröstetes Weißbrot. 37 g Eiweiß, 83 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 4549 kJ, 1109 kcal. Tip: Zwiebeln vor Schälen in, kaltes Wasser legen dann braucht man nicht so zu weinen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen  
**Zubereitungszeit** 30 Minuten

### 21.38 **Zwiebellauchrahmsuppe mit Mettbrötchen**

8 Scheib. Baguette	100 g Shiitakepilze
1 Schale(n) Kresse	125 ml Sahne
30 g feine Emmentalerwürfel	0.5 l Gemüsebrühe
30 g Zwiebelwürfel	1/4 l Milch
120 g Zwiebelmettwurst	2 EL Mehl
Salz, Pfeffer, Muskat	2 EL Rapsöl
1 TL Rapsöl	250 g Zwiebellauch

Vorbereitung Zwiebellauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Shiitakepilze putzen, mit Küchenkrepp gut abreiben und in Streifen schneiden. Die Kresse abschneiden. Zubereitung Rapsöl erhitzen. Den Lauch zugeben, glasig dünsten und mit Mehl bestäuben. Milch und Brühe aufgießen und etwa 6 Minuten köcheln lassen. Die Shiitakepilze ebenfalls in Öl leicht anbraten. Die Suppe mit Sahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mett mit Zwiebeln und Käsewürfel vermengen und auf die Baguettescheiben aufstreichen, bei 160° C 4 - 6 Minuten im Ofen überbacken. Anrichten Suppe auf tiefen Tellern verteilen, Shiitakepilze darüber geben und mit Kresse bestreuen. Mettbrötchen dazu reichen.

**Mengenangabe:** 4 Personen  
**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

### 21.39 **Zwiebeln mit Oliven und Artischocken gefüllt**

4 Zwiebeln	8 schwarze Oliven
1 dl Olivenöl	8 grüne Oliven
1 dl Essig	Salz
20 g Zucker	schwarze Pfefferkörner
8 in Öl eingelegte Artischockenherzen	

Zwiebel schälen und halbieren. Die Zwiebeln in einer Pfanne mit dem Öl, Essig, Zucker, 2 dl Wasser, Salz und einigen Pfefferkörnern zehn Minuten kochen. Noch bissfest herausnehmen.

Die Zwiebeln aushöhlen und den äußeren Teil als 'Behälter' verwenden. Die Artischocken, Oliven und das Innere der Zwiebeln in Stücke schneiden und zu einem Salat vermengen. Die Zwiebel mit dem Salat füllen und mit dem Kochsud würzen.

**Mengenangabe:** 8 Personen

**Garzeit:** 10 Minuten

**Zubereitung:** 10 Minuten

### 21.40 Zwiebelsuppe

2 EL Öl	1/8 l Wein
500 g Zwiebeln	6 Scheib. Weißbrot
1 l Fleischbrühe	Öl
Salz	1 Knoblauchzehe
frisch gemahlener Pfeffer	100 g Gruyère-Käse

Zwiebeln schälen, mit dem Schnitzelwerk in feine Scheiben schneiden, in heißem Öl auf 2 oder Automatik- Kochplatte 4 - 5 so lange dünsten, bis sie glasig und fast gar sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischbrühe und etwas Wein zugeben, zum Kochen bringen und 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 kochen lassen. Danach mit Wein und Gewürzen nochmals abschmecken.

Die Brotscheiben in Tassengröße schneiden, im Backofen oder Toaster rösten, von beiden Seiten mit Knoblauchöl bestreichen, dann dick mit Käse bestreuen. Die Suppe in feuerfeste Tassen füllen, eine Brotscheibe obenauf legen und unter der Grillbeheizung überbacken, bis der Käse anfängt zu zerlaufen. 52 g Eiweiß, 78 g Fett, 121 g Kohlenhydrate, 6334 kJ, 1512 kcal.

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Zubereitungszeit** 55 Minuten

### 21.41 Zwiebelsuppe

160 g durchwachsener Speck (in Streifen)	2 Bd. Frühlingszwiebeln
1 EL Öl	8 Scheib. Baguette
12 Zwiebeln (Ringe)	60 g Greyerzer (gerieben)
1 Bd. Thymian	Salz, Pfeffer
2 l Gemüsebrühe	

Den Speck in heißem Öl knusprig ausbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwiebelringe im verbliebenen Fett glasig dünsten. Thymian waschen, trocknen und die Blättchen von den Zweigen zupfen. Zu den Zwiebeln geben und kurz mit andünsten. Brühe angießen und 10 Min. kochen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Baguettescheiben mit dem Greyerzer bestreuen und unter dem Grill goldbraun überbacken. Die Lauchzwiebeln zur Suppe geben und kurz mit aufkochen. Suppe salzen, pfeffern und anrichten. Mit den Baguettescheiben belegen und

mit Speckstreifen bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Arbeitszeit:** ca. 20 Min.

**Garen:** ca. 15 Min.

**pro Person ca.:** 570 kcal; E 15 g, F 40 g, KH 36 g

### 21.42 Zwiebelsuppe

400 g Zwiebeln

30 g Butter

frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 l Fleischbrühe

2 Brötchen

30 g Butterschmalz

100 g Gouda,

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Pfeffer würzen und mit Fleischbrühe aufgießen. Brötchen in Scheiben schneiden und in Butterschmalz beidseitig kurz rösten. Die Suppe in feuerfeste Tassen füllen. Die Brötchenscheiben verteilen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C ca. 10 Minuten goldbraun überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

### 21.43 Zwiebelsuppe

4 Gemüsezwiebeln

2 1/2 EL Butter

1 EL Mehl

1 1/2 l Fleischbrühe (Instant)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

6 dünne Scheiben Weißbrot

4 cl Cognac oder Portwein

100 g frisch geriebener Greyerzer (Hartkäse)

Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden. Butter zerlassen, Zwiebeln darin bei schwacher Hitze ca. 15 Min. weich schmoren, jedoch nicht bräunen lassen.

Zwiebeln mit Mehl bestäuben und Brühe angießen. Würzen. Zugedeckt ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Die Brotscheiben in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Zwiebelsuppe mit dem Cognac bzw. Portwein abschmecken, in Suppentassen füllen. Brot darauf geben. Mit dem Käse bestreuen und 7 Min. überbacken.

**Mengenangabe:** 6 Personen

**Garen** ca. 40 Min.

**Zubereitung** ca. 10 Minuten

**pro Person ca. 350:** E 13 g, F 15 g, KH 32 g

**21.44 Zwiebelsuppe**

2 EL Margarine oder Butter	Scheiben
800 g Zwiebeln, in dünnen Scheiben	100 g geriebener Greyerzer
2 Knoblauchzehen, gehackt	Pfeffer aus der Mühle
1 TL Salz	Paprika
2 l Gemüsebouillon	geriebener Greyerzer
200 g Kümmelbrot oder anderes Brot, in	

Margarine oder Butter schmelzen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben, salzen und zugedeckt während ca. 15 Minuten dämpfen. Hitze erhöhen, Deckel entfernen, die Zwiebeln unter häufigem Wenden während ca. 10 Minuten braten, bis sie bräunlich sind. Die Bouillon darübergießen und ca. 30 Minuten köcheln.

Die Brotscheiben auf ein Blech legen, in den noch kalten Ofen schieben. Diesen auf 180 Grad einschalten. Brotscheiben knusprig rösten. Herausnehmen.

Den Boden von ofenfesten Suppentassen oder einer Gratinform mit Brotscheiben belegen, geriebenen Käse darüberstreuen, würzen. Vorgang wiederholen. Zwiebelbrühe darüber verteilen. Das Brot sollte gut davon bedeckt sein. Evtl. Wasser nachgießen. Wenig geriebenen Käse darüberstreuen.

Garen: 30-40 Minuten in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Wird kein Kümmelbrot verwendet, nach Belieben mit dem Käse zusammen 1 El Kümmel zugeben.

**21.45 Zwiebelsuppe**

600 g Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
2 EL Öl	etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer	Salz, Pfeffer
3 TL Zucker	Baguette
1 l Fleischbrühe	100 g geriebenem Käse (z.B. Gruyère)

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin ca. 10 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Weitere ca. 10 Min. hellbraun schmoren. Fleischbrühe angießen, aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen.

Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Knoblauchzehe abziehen und in die Suppe pressen. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in 4 ofenfeste Suppentassen geben. Jeweils 2 Scheiben Baguette darauflegen. Mit Käse bestreuen. Im Ofen 5-10 Min. überbacken. Mit Pfeffer würzen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Vorbereiten** ca. 20 Min.

**Garen** ca. 40 Min.

**pro Person ca.:** 295 kcal; E 13 g, F 14 g, KH 28 g

### 21.46 Zwiebelsuppe

500 g Zwiebeln	Weißwein
40 g Butter	8 Scheib. Weißbrot
1 EL Mehl	150 g Pikantje van Gouda
1 l Fleischbrühe	1/2 Bd. Petersilie
Pfeffer	

Die Zwiebeln schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden. In Butter glasig werden lassen. Das Mehl darüberstäuben und anrösten. Mit der Fleischbrühe aufgießen. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer und einem Schuss Weißwein abschmecken. Das Weißbrot toasten, in Suppentassen bröckeln. Den Käse fein reiben und in die Tassen geben. Mit der kochendheißen Suppe auffüllen. Die Petersilie waschen, fein hacken, auf die Suppe streuen.

### 21.47 Zwiebelsuppe

150 g Zwiebeln,	Pfeffer,
50 g Butter,	1 Hand voll Fadennudeln,
30 g Mehl,	2 Eigelb,
1 l Gemüse- oder Fleischbrühe,	6 EL Sahne,
Salz,	150 g Emmentaler Käse

Die Zwiebeln enthäuten und sehr klein schneiden. In Butter dünsten bis sie glasig sind. Mit Mehl bestäuben und verrühren. Mit heißer Brühe unter ständigem Rühren ablöschen und ca. 20 Minuten auf kleiner Hitze kochen lassen. Mit Salz und viel Pfeffer würzen. Die Nudeln hineingeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen bis diese weich sind. Das Eigelb mit der Sahne vermischen und in die nicht mehr kochende Suppe rühren. In Suppentassen füllen und kurz vor dem Servieren mit Käse bestreuen.

### 21.48 Zwiebelsuppe

<i>Suppe</i>	Meersalz
400 g Zwiebeln	8 Scheib. Roggenbrot, kl.
2 EL Olivenöl	10 g Butter
1/16 l trockener Weißwein	1 Knoblauchzehe
3/4 l Gemüsebrühe	50 g Parmesan
1 Knoblauchzehe	Petersilienblätter

*Gewürzsäckchen*  
1 Lorbeerblatt

1 Thymianzweig  
20 Pfefferkörner, zerdrückte

Zwiebeln in feine Streifen schneiden und in Olivenöl goldgelb anrösten. Mit Weißwein und Brühe auffüllen. Eine gehackte Knoblauchzehe dazugeben, aufkochen lassen und den Schaum an der Oberfläche abschöpfen.

Gewürzsäckchen bestehend aus Lorbeerblatt, Thymian und schwarzen, zerdrückten Pfefferkörnern dazugeben und 30 Min. mitkochen lassen. Gewürzsäckchen herausnehmen und die Suppe mit Meersalz abschmecken. Roggenbrotsscheiben in Butter anrösten und mit Knoblauch einreiben. Die Suppe in Tellern anrichten, Roggenbrotsscheiben darauflegen, mit Parmesan bestreuen und unter dem heißen Grill gratinieren. Mit Petersilienblättern garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 21.49 Zwiebelsuppe

3 groß. Zwiebeln  
2 EL Butter  
1/2 l Fleischbrühe  
1/4 l Weißwein  
1/2 TL gemahlener Kümmel

Salz  
Pfeffer  
4 Scheib. Weißbrot (in Tassengröße geschnitten)  
100 g geriebener Gruyzerzer Käse

Zwiebeln pellen und mit dem Schnitzelwerk in grobe Scheiben schneiden. Butter im Topf auf 3 oder Automatik -Kochplatte 8-9 zerlassen, Zwiebelscheiben darin glasig dünsten. Fleischbrühe und Wein hinzugießen, Kümmel unterrühren, etwa 5 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 5-6 kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, abschmecken. Suppe in 4 Suppentassen verteilen, mit je 1 Scheibe Weißbrot bedecken, mit Käse bestreuen. Unter dem vorgeheizten Grill goldbraun überbacken.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 21.50 Zwiebelsuppe

100 g Gouda, gerieben  
30 g Butterschmalz  
2 Brötchen  
1 l Fleischbrühe

frisch gemahlener weißer Pfeffer  
30 g Butter  
400 g Zwiebeln

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Mit 2 EL Butter in einem Topf glasig dünsten. Salzen und pfeffern. Fleischbrühe zugießen und zugedeckt etwa 45 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Zum Schluss Weißwein zugießen und mit Zucker



und Pfeffer abschmecken. Die Brotscheiben in 2 EL Butter auf beiden Seiten goldbraun anrösten, in Würfel schneiden und zur Suppe geben.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 50

### 21.51 Zwiebelsuppe auf Pariser Art

750 g kleine Zwiebeln	Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer aus der Mühle
2 EL Butter	30 ml Weinbrand
1/2 TL getrocknete Kräuter der Provence	50 g Parmesan am Stück
1 TL Tomatenmark	8 Scheib. Baguette
2 l Fleischbrühe (Instant)	1 EL Olivenöl

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in 3 mm breite Ringe schneiden, Knoblauch sehr fein hacken. In heißer Butter glasig dünsten. Kräuter und Tomatenmark zufügen, mit Brühe aufgießen und zugedeckt 15-20 Minuten köcheln lassen.

Den Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, nach Belieben mit Weinbrand abschmecken. Parmesan fein reiben.

4 Baguettescheiben halbieren, 4 im Ganzen mit Olivenöl bestreichen, auf ein Backblech legen. Mit Parmesan bestreuen, im Ofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) etwa 3 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt.

Die Zwiebelsuppe in Suppentassen oder -teller füllen, je 2 Baguettehälften auf die Suppe geben. Die restlichen Baguettescheiben dazu servieren.

**Zubereitungszeit:** 45 Minuten

**Pro Portion:** 190 kcal / 800 kJ

### 21.52 Zwiebelsuppe aus dem Tontopf

6 Zwiebeln, halbiert	1 dl Weißwein
1 Knoblauchzehe, gehackt	wenig Salz und Cayennepfeffer
1 EL Margarine	Pfeffer
4 EL Maismehl mit	50 g Margarine
1 dl kaltem Wasser angerührt	100 g Schwarzbrot, in Würfeli
oder feines Maisgrieß	100 g Greyerzer, gerieben
1 l Fleischbouillon, heiß	

Die Zwiebelhälften in feine «Sicheli» schneiden, mit dem Knoblauch und der Margarine in den Tontopf geben, zugedeckt in die Mitte des kalten Ofens schieben, Temperatur auf 250 Grad einstellen, 35 Minuten dämpfen. In der Zwischenzeit die Brotwürfeli in der heißen

Margarine knusprig rösten.

Tontopf herausnehmen, Maismehl beifügen, gut mischen, mit der Flüssigkeit ablöschen, würzen.

Geröstete Brotwürfel und den Käse auf die Suppe geben, ohne Deckel in der oberen Hälfte des heißen Ofens 15 Minuten überbacken.

PS: Maismehl ist in jedem Reformhaus erhältlich, kann aber nicht durch Maizena ersetzt werden. Anstelle von Maismehl kann Weiß- oder Grahammehl verwendet werden.

### 21.53 Zwiebelsuppe klassisch

750 ml Rinderfond	150 ml Weißwein
5 Zwiebeln	Butter
2 Zehen Knoblauch	1 EL Mehl
1 Lorbeerblatt	etwas Cognac
2 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer und Kümmel

Zwiebeln in halbe Ringe schneiden und in Butter goldbraun anbraten. Dann das Mehl und den Knoblauch dazugeben und noch mal für 1 Minute dünsten. Die Zwiebeln mit dem Cognac, dem Rinderfond und dem Weißwein ablöschen. Thymian und Lorbeerblatt dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Nun Lorbeerblatt und Thymian heraus nehmen und die Suppe salzen, pfeffern und kümmeln. Nochmals abschmecken.

**Mengenangabe:** 4 Personen

### 21.54 Zwiebelsuppe mit Camembert-Baguette

750 g Zwiebeln	Salz, weißer Pfeffer
2 EL Öl	evtl. etwas Kümmel
1/8 l trockener Weißwein	125 g Camembert
2 TL Gemüsebrühe (Instant)	4 Scheib. Baguette-Brot

Zwiebeln schälen und in dünne Ringe hobeln bzw. schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin unter Wenden glasig dünsten. Mit Wein und gut 600 ml Wasser ablöschen und aufkochen. Brühe einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln. Camembert in 8 dünne Scheiben schneiden. Das Baguette mit je 2 Scheiben Camembert belegen. Unter dem heißen Grill oder auf höchster Stufe im Backofen goldbraun überbacken. Die Zwiebelsuppe mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. In vier Suppentassen anrichten. Mit je einer Scheibe Camembert-Baguette servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 240 kcal / 1000 kJ; E 10 g, F 14 g, KH 17 g

### 21.55 Zwiebelsuppe mit Mettbrötchen

160 g grobe Frühstücksmettwurst	1 1/2 EL Butterschmalz
160 g rote Zwiebeln	1 Eigelb
160 g weiße Zwiebeln	1 EL Schnittlauch
120 g Frühlingszwiebeln	1 EL Petersilie
40 ml Cognac	1 Ministangenbrot
800 ml kräftige Fleischbrühe	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe	

Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Schnittlauch und Petersilie feinschneiden. Frühlingszwiebeln säubern und in Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und feinpressen. Stangenbrot kross backen und in Scheiben schneiden. Mett aus der Wursthülle streifen, in eine Schüssel geben, mit Eigelb, Knoblauch, Schnittlauch, Petersilie gut vermengen und mit Pfeffer würzen. Mett auf Brotscheiben streichen und mit einem kleinen Messer ein Gittermuster einritzen. Zwiebeln im Topf mit heißem Butterschmalz glasig angehen lassen. Frühlingszwiebeln zugeben, mit anschwanken, mit Cognac ablöschen. Dann mit Fleischbrühe auffüllen, aufkochen, köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe in tiefem Teller oder Terrine anrichten. Mettbrötchen mit anlegen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 60

### 21.56 Zwiebelsuppe mit Weißbrotscheiben und schwäbischem Raclettekäse

4 Scheib. schwäbischer Raclette-Käse	Salz, frisch gemahlener Pfeffer
2 EL Butter zum Anrösten	1 l Fleischbrühe
4 EL Weißbrotscheiben	75 g Butter
4 EL Weißwein	375 g Zwiebeln

Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Butter zerlassen und die Zwiebel darin dünsten. Fleischbrühe hinzugießen und die Zwiebeln gar kochen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Weißwein hinzufügen. Vier Weißbrotscheiben rund ausstechen und in Butter anrösten. Die Suppe in feuerfeste Suppentassen füllen. Weißbrotscheiben auf die Zwiebelsuppe legen und anschließend jeweils eine Scheibe Käse daraufgeben. Die Zwiebelsuppe unter dem vorgeheizten Grill überbacken und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 30

**je Portion:** 344 kcal / 1439 kJ

### 21.57 Zwiebelsuppe mit Wurst

500 g Zwiebeln	100 g Schmelzkäse
1-2 EL Öl	Salz, weißer Pfeffer
2 EL Mehl	gemahl. Kreuzkümmel (ersatzw. Kümmel)
1-2 TL Gemüsebrühe (Instant)	5-6 EL Weißwein, evtl.
200 g Mettenden oder Cabanossi	1/2 Bd. Petersilie

Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln zufügen und unter mehrmaligem Wenden ca. 10 Minuten glasig dünsten. Zwiebeln mit Mehl bestäuben und unter Rühren anschwitzen. Mit gut 3/4 l Wasser ablöschen. Aufkochen, Brühe einrühren. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln.

Wurst in Scheiben schneiden. Mit Käse in die Suppe geben. Unter Rühren köcheln lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Suppe mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Wein abschmecken. Petersilie waschen, hacken und darüberstreuen. Dazu passen Laugenbrezeln.

Tipp: Als Suppeneinlage eignen sich auch andere Würstchen, z. B. Wiener, Krakauer oder gewürfelte Mettwurst- Reste. Statt mit normalen Zwiebeln kann die Suppe auch mit Gemüsezwiebeln zubereitet werden. Sie sind etwas milder.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**pro Portion ca.:** 370 kcal / 1550 kJ; E 18 g, F 27 g, KH 10 g

### 21.58 Zwiebelsuppe, gebunden

150 g Butter	Salz
600 g Zwiebeln, in feine Streifen geschnitten	Pfeffer
200 g Röstmehl	Muskat
300 g Weißwein	Oregano
3 l Bouillon	

Die Zwiebeln in der Butter andünsten. Mit dem Röstmehl bestäuben und Weißwein ablöschen. Die Bouillon auffüllen und 30 Minuten leicht köcheln lassen. Die Suppe abschmecken und mit Käsecroutons servieren.

**Mengenangabe:** 15 Portionen

**Kochen** 30 Minuten

## Index

### ANANAS

Geflügelspieße, 71

### ANTIPASTI

Gebackene Schalotten, 206

### ANTJE

Domburger Zwiebelsuppe, 204  
Pikantje-Zwiebel-Aufstrich, 8  
Piroggen mit Zwiebelfüllung, 140  
Rotweinzwiebeln mit Käsehaube, 3  
Sahne-Zwiebel-Schnitzel, 57  
Zwiebel-Fleisch-Topf, 64  
Zwiebel-Käse-Kuchen, 152  
Zwiebelfisch, 38  
Zwiebeln mit Brokkoli-Füllung, 112

### APFEL

Äpfel im Zwiebelbett, 23  
Apfel-Zwiebel-Gemüse mit Salbei, 1  
Apfel-Zwiebel-Quiche, 119, 120  
Pikante Apfel-Zwiebel-Pastete, 177  
Schweinefilet mit Apfel und Thymian,  
59  
Zwiebel-Apfel-Chutney, 19  
Zwiebel-Apfel-Kuchen, 151

### APRIL

Gefüllte Zwiebeln, 92  
Knusprige Zwiebelringe, 80  
Saucenzwiebeln à l'orange, 4

### ARTISCHOCKE

Zwiebeln mit Oliven und Artischocken  
gefüllt, 6, 221

### ASIEN

Garnelen in Kokosmilch, 35  
Süßes Gemüse-Curry, 200

### AUBERGINE

Auberginen mit Zwiebeln, 87  
Auberginencreme, 203  
Couscous mit Lamm und Gemüse, 42  
Imam bayildi, 102  
Kasseler mit Auberginen, 103  
Mariniertes Gemüse, 104  
Moussaka, 52

### AUFLAUF

Janssons Versuchung, 24  
Kartoffel-Zwiebel-Auflauf, 25  
Toad in the hole, 26  
Zwiebel-Seelachs-Auflauf, 28

### AUFSTRICH

Pikantje-Zwiebel-Aufstrich, 8

### AUFWENDIG

Pikanter Zwiebelkuchen, 115

### AUGUST

Gemüse mit Zwiebeln, 99  
Pasta con cipolle, 139  
Risotto mit Rotweinzwiebeln, 179  
Spinatwähe, 150  
Zwiebelfladen, 156  
Zwiebelgratin, 29  
Zwiebelragout mit Baked Potatoes, 113

### AVOCADO

Guacamole, 208

### BACKEN

Berner Zwiebelkuchen, 122  
Fleisch-Kuchen mit Zwiebeln - (in der  
Bratpfanne), 43  
Piroggen mit Zwiebelfüllung, 140  
Zwiebel-Käse-Kuchen, 152

### BACKOFEN

Fisch-Gratin in Muschelschalen, 34  
Hähnchen nach Jägerart, 72  
Huhn mit Gemüseragout und Oliven, 72  
Irish Stew, 47  
Moussaka, 52  
Panierte Schnitzelpfanne, 52

### BACKPFLAUME

Großer Filetspieß, 45

### BADEN

Zwiebelkuchen, 162

### BANDNUDEL

Rindergulasch mit Kürbis, 53

### BEILAGE

Auberginen mit Zwiebeln, 87

- Geschmorte Zwiebeln, 1  
 Grillierte Zwiebeln, 1  
 Honig-Bacon-Zwiebeln, 2  
 Knusprige Zwiebelringe, 3  
 Pellkartoffeln, 105  
 Rotes Zwiebelgemüse, 3  
 Rotweinzwiebeln mit Käsehaube, 3  
 Saucenzwiebelchen, 4  
 Saucenzwiebeln à l'orange, 4  
 Zwiebel-Confit, 4  
 Zwiebelgemüse glasiert, 5  
 Zwiebeln nach Grosis Art, 6
- BERGKAESE**  
 Bierzwiebelsuppe, 204
- BIER**  
 Bierzwiebelsuppe, 204
- BIRNE**  
 Birnen-Zwiebel-Chutney, 17  
 Birnen-Zwiebeltopf, 23
- BLATTSPINAT**  
 Lamm mit Spinat, 50
- BLEICHSELLERIE**  
 Pizza mit Thunfisch, 143
- BLUMENKOHL**  
 Schnelle Gemüsesuppe, 214  
 Süßes Gemüse-Curry, 200
- BOHNE**  
 Schnelle Gemüsesuppe, 214
- BRANDY**  
 Kaninchen à la Gioff, 49
- BRATEN**  
 Kalbsrollbraten, 48  
 Rostbraten Esterházy, 55
- BRATWURST**  
 Gefüllte Gemüsezwiebeln, gefüllt mit  
 Thüringer Bratwurstbrät, 89  
 Pasta con cipolle, 139  
 Toad in the hole, 26
- BROETCHEN**  
 Speck- oder Zwiebelbrötchen, 8  
 Zwiebel-Herzen mit Edamer-  
 Emmentaler, 9
- BROKKOLI**  
 Nudelpfanne mit Broccoli, 137  
 Zwiebeln mit Brokkoli-Füllung, 112
- BROT**  
 Brot mit Zwiebeln, 7  
 Käseschnitten mit Zwiebeln, 7  
 Pikantje-Zwiebel-Aufstrich, 8  
 Schweinefilet unter der Studentenfutter-  
 kruste, 60  
 Speck- oder Zwiebelbrötchen, 8  
 Zwiebel-Herzen mit Edamer-  
 Emmentaler, 9  
 Zwiebel-Speck-Brot, 10  
 Zwiebel-Toast, 10  
 Zwiebel-Weißweinsbrot mit Schinken-  
 würfeln, 10  
 Zwiebelbrot, 11  
 Zwiebelburger, 12
- BUFFET**  
 Balsamzwiebeln mit Rosmarin, 203
- BURGER**  
 Zwiebelburger, 12
- BUTTER**  
 Sauce Soubise, 191
- CHAMPIGNON**  
 Coq au Vin blanc, 69  
 Süßes Gemüse-Curry, 200
- CHILI**  
 Bombay-Curry, 41  
 Fisch-Gratin in Muschelschalen, 34  
 Garnelen in Kokosmilch, 35  
 Guacamole, 208  
 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa,  
 210
- CHOLESTERINARM**  
 Gratinierte Zwiebelsuppe, 207  
 Ofenkartoffeln mit Zwiebelfüllung, 104  
 Süß-scharfes Zwiebel-Chutney, 19
- CHUTNEY**  
 Birnen-Zwiebel-Chutney, 17  
 Kleine Rinderhüftsteaks auf Röstbrot  
 mit rotem Zwiebel-Chutney, 49  
 Süß-scharfes Zwiebel-Chutney, 19  
 Zwiebel-Apfel-Chutney, 19  
 Zwiebel-Chutney, 195

- Zwiebel-Feigen-Chutney, 20  
 Zwiebelchutney, 21
- CIDRE  
 Schweinefilet mit Apfel und Thymian, 59
- CONFIT  
 Zwiebel-Confit, 4
- CURRY  
 Bombay-Curry, 41  
 Hackfleisch-Zwiebel-Curry, 46
- DEZEMBER  
 Apfel-Zwiebel-Quiche, 120  
 Gefüllte Zwiebeln, 95  
 Gefüllte Zwiebeln türkisch, 99  
 Geschmortes Kaninchen mit jungen Zwiebeln, 44  
 Zwiebel-Kartoffel-Puffer, 108
- DINKEL  
 Zwiebel-Dinkel-Gratin, 26
- DIP  
 Pellkartoffeln, 105
- EI  
 Eier-Zwiebel-Topf, 15  
 Eierfrösche auf Zwiebelsalat, 181  
 Frittata di cipolle - Zwiebelomelette, 15  
 Möhren-Quiche mit Thymian, 136  
 Pikante Fleischkugeln, 53  
 Rinderrouladen, 54  
 Schweinefilet unter der Studentenfutterkruste, 60  
 WACHTELEIER MIT ZWIEBEL-CONFIT, 16  
 Wachteleier Mit Zwiebelconfit, 15
- EIERSPEISE  
 Eier-Zwiebel-Topf, 15
- EINFACH  
 Balkanspieße, 41  
 Bolognese von roten Linsen, 124  
 Garnelen in Kokosmilch, 35  
 Geflügelspieße, 71  
 Geschmorte Zwiebeln, 1  
 Grillierte Zwiebeln, 1  
 Großer Filetspieß, 45  
 Gurken in Kerbelsahne, 181  
 Hörnchennudeln mit Radicchio, 133  
 Hühnchen nach Jägerart, 72  
 Irish Stew, 47  
 Kartoffelsuppe mit Meerrettich, 210  
 Kasseler mit Auberginen, 103  
 Kräuterpolenta mit Schafkäse, 197  
 Kürbis-Zwiebel-Kuchen, 134  
 Lamm mit Spinat, 50  
 Marinierte Zwiebeln, 103  
 Medaillons mit Zwiebelkruste, 51  
 Nudelpfanne mit Broccoli, 137  
 Paprikahuhn auf Zwiebel-Schinkenbett, 73  
 Pariser Zwiebelsuppe, 212  
 Pikante Fleischkugeln, 53  
 Pikante Zwiebelsuppe, 213  
 Putensteak mit Zwiebel-Käsesauce, 74  
 Rindfleischsalat mit Koriander, 184  
 Rostbraten Esterházy, 55  
 Spaghetti mit Zwiebel-Salbei-Sauce, 148  
 Wildleber sauer, 63  
 Wurstsalat mit Kräutern, 186  
 Zander auf ungarische Art, 218  
 Zwiebel-Käse-Suppe, 220  
 Zwiebel-Nuß-Reis, 200  
 Zwiebelroschtbrota, 66  
 Zwiebelsalat mit Currymayonnaise, 189
- EINGELEGTES  
 Eingelegte Zwiebeln, 17  
 Essig-Zwiebelchen, 18  
 Gewürz-Schalotten, 18  
 In Rapshonig und Rapsöl eingelegte Zwiebeln, 18  
 Zwiebel-Pickles, 21
- EINGEMACHTES  
 Birnen-Zwiebel-Chutney, 17
- EINTOPF  
 Birnen-Zwiebeltopf, 23  
 Bombay-Curry, 41  
 Irish Stew, 47  
 Janssons Versuchung, 24

- Tiroler Zwiebeltopf, 25  
 Zarzuela - Katalanischer Fischeintopf, 37  
 Zwiebel-Paprika-Eintopf, 27  
 Zwiebel-Wurst-Eintopf, 28
- ENTE  
 Enten-Zwiebelsuppe mit Croutons, 205  
 Entenkeulen auf Zwiebelgemüse mit Cassisjus und Kartoffelrösti, 70
- FARFALLE  
 Farfalle Il Mondo, 127
- FEBRUAR  
 Gefüllte Zwiebeln mit Käsesoße, 97  
 Zwiebelsauce, 193  
 Zwiebelwähe, 176
- FEIGE  
 Zwiebel-Feigen-Chutney, 20
- FENCHEL  
 Fenchel-Muscheln, 33
- FESTLICH  
 Kalbsrollbraten, 48
- FETA  
 Gefüllte Grillzwiebel, 90
- FILET  
 Schweinefilet in Zwiebel-Senfkruste, 59  
 Schweinefilet mit Zwiebelgemüse, 60  
 Zwiebelfleisch, 65  
 Zwiebelgemüse mit Hähnchenbrust, 77
- FISCH  
 Caesar-Salatsauce, 191  
 Fisch in Zwiebelsauce, 33  
 Meerfisch in Rose-Wein, 35  
 Pizza mit Thunfisch, 143  
 Sauce Soubise, 191  
 Schalotten-Apfel-Salat mit Matjes, 185  
 Tonno a sa Cibudda - Thunfisch mit Zwiebeln, 36  
 Warme Zwiebeln mit Matjessalat und Bratkartoffeln, 37  
 Zander auf ungarische Art, 218  
 Zarzuela - Katalanischer Fischeintopf, 37  
 Zwiebel-Seelachs-Auflauf, 28  
 Zwiebelfisch, 38
- FLAMMKUCHEN  
 Zweierlei Flammkuchen, 150
- FLEISCH  
 Balkanspieße, 41  
 Fleisch-Kuchen mit Zwiebeln - (in der Bratpfanne), 43  
 Frühlingzwiebeln mit Schweinefleisch, 43  
 Gefüllte Rote Zwiebeln, 90  
 Gefüllte Zwiebeln, 43, 93, 95  
 Gegrilltes Nackensteak mit Senfzwiebeln, 44  
 Geschmortes Kaninchen mit jungen Zwiebeln, 44  
 Großer Filetspieß, 45  
 Gulasch, 46  
 Hackfleisch-Zwiebel-Curry, 46  
 Hüftsteak mit Zwetschgen-Zwiebel-Konfitüre, 47  
 Kalbsrollbraten, 48  
 Kleine Rinderhüftsteaks auf Röstbrot mit rotem Zwiebel-Chutney, 49  
 Koteletts mit Tomaten-Zwiebeln-Gemüse, 50  
 Medaillons mit Zwiebelkruste, 51  
 Piemontesische Zwiebeln, 106  
 Rindfleischsalat mit Koriander, 184  
 Rostbraten Esterházy, 55  
 Rote Zwiebeln mit Mettfüllung auf Schinkensoße, 56  
 Rotweinzwiebeln mit Käsehaube, 3  
 Rumpsteak mit Rotweinzwiebeln, 56  
 Sächsisches Zwiebelfleisch, 57  
 Sahne-Zwiebel-Schnitzel, 57  
 Schweinefilet in Zwiebel-Senfkruste, 59  
 Schweinefilet unter der Studentenfutterkruste, 60  
 Westfälisches Zwiebelfleisch, 62  
 Westfälisches Zwiebelfleisch mit Petersilienpüree und blauen Kartoffelchips, 62



- Zwiebel-Fleisch-Topf, 64
- Zwiebel-Hackbraten mit Paprikagemüse, 64
- Zwiebel-Pickles, 21
- Zwiebelfleisch, 65
- Zwiebelfleisch von der Rinderbrust, 65
- Zwiebelklump, 66
- Zwiebelroschtbrota, 66
- Zwiebelrostbraten, 67
- FLEISCHBRUEHE
  - Pariser Zwiebelsuppe, 212
- FLEISCHLOS
  - Gratinierte Zwiebelsuppe, 207
  - Leichter Zwiebelkuchen, 135
  - Ofenkartoffeln mit Zwiebelfüllung, 104
  - Porree-Zwiebel-Kuchen, 144
  - Süß-scharfes Zwiebel-Chutney, 19
  - Zwiebelkrüstchen, 110
- FLEISCHTOMATE
  - Peperonata, 198
- FLEISCHWURST
  - Wurstsalat mit Kräutern, 186
- FONDUE
  - Tomaten-Chutney, 195
  - Zwiebel-Confit, 4
  - Zwiebel-Paprika-Relish, 20
  - Zwiebelsoße, 193
- FRANKREICH
  - Coq au Vin blanc, 69
  - Oignons à la Tapenade (Zwiebeln mit Olivenfüllung), 105
  - Pariser Zwiebelsuppe, 212
  - Pissaladière (Zwiebelkuchen), 141
- FRISCHKAESE
  - Auberginencreme, 203
- FRUEHLINGSZWIEBEL
  - Frühlingszwiebelkuchen, 130
  - Frühlingszwiebeln mit Schweinefleisch, 43
- FUELLUNG
  - Zwiebelpüree (Soubisse), 196
- GAESTE
  - Balkanspieße, 41
- Coq au Vin blanc, 69
- Gulasch mit Eierschwammerln, 197
- Imam bayildi, 102
- Irish Stew, 47
- Kalbsrollbraten, 48
- Marinierte Zwiebeln, 103
- Moussaka, 52
- Pfannkuchen mit Linsen, 198
- Pizza mit Paprika und Zwiebeln, 142
- Putensteak mit Zwiebel-Käsesauce, 74
- Rindfleischsalat mit Koriander, 184
- Scharf-saures Lammfleisch, 58
- Wachteln mit Zwiebelkonfit, 74
- Zander auf ungarische Art, 218
- Zwiebelkuchen, 162
- Zwiebelroschtbrota, 66
- GARNELE
  - Garnelen in Kokosmilch, 35
  - Shrimps-Kebab Velva's Place, 36
- GASHERD
  - Zwiebelkuchen, 160
- GEBAECK
  - Zwiebelplätzchen, 116
- GEFLUEGEL
  - Entenkeulen auf Zwiebelgemüse mit Cassisjus und Kartoffelrösti, 70
  - Geflügelspieße, 71
  - Gefüllte Zwiebeln türkisch, 99
  - Hähnchen-Gratin in Zwiebelsahne, 24
  - Huhn mit Gemüseragout und Oliven, 72
  - Huhn mit Zwiebeln, 73
  - Putensteak mit Zwiebel-Käsesauce, 74
  - Zwiebel im Pouletmantel, 76
  - Zwiebel-Hähnchen 'Winzerin', 76
  - Zwiebelgemüse mit Hähnchenbrust, 77
  - Zwiebelhuhn mit Chilischoten und Zitronen, 77
- GEFUELLT
  - Gefüllte Zwiebeln mit Käsesoße, 97
- GEMUESE
  - Apfel-Zwiebel-Gemüse mit Salbei, 1
  - Auberginen mit Zwiebeln, 87
  - Gebackene Zwiebeln mit Marinade, 87
  - Gefüllte Böllen (Gefüllte Zwiebeln), 88

- Gefüllte Gemüsezwiebeln, 88, 89  
 Gefüllte Gemüsezwiebeln, gefüllt mit Thüringer Bratwurstbrät, 89  
 Gefüllte Rote Zwiebeln, 90  
 Gefüllte Zwiebel mit Graupen und Rosinen, 91  
 Gefüllte Zwiebeln, 92–96  
 Gefüllte Zwiebeln - Mediterraneo, 96  
 Gefüllte Zwiebeln mit Käsesoße, 97  
 Gefüllte Zwiebeln mit Ricotta, 98  
 Gefüllte Zwiebeln mit Spinat, 98  
 Gefüllte Zwiebeln türkisch, 99  
 Gemüse mit Zwiebeln, 99  
 Gemüsezwiebel, 79  
 Gemüsezwiebel mit Kürbis, 100  
 Gemüsezwiebeln mit Weizen und Kräutern, 101  
 Gepfefferte Schalotten, 101  
 Gurken in Kerbelsahne, 181  
 Kasseler mit Auberginen, 103  
 Marinierte Zwiebeln, 103  
 Mariniertes Gemüse, 104  
 Nudelpfanne mit Broccoli, 137  
 Oignons à la Tapenade (Zwiebeln mit Olivenfüllung), 105  
 Piemontesische Zwiebeln, 106  
 Rotes Zwiebelgemüse, 3  
 Speisezwiebel, 82  
 Spinatwähe, 150  
 Zwiebel im Sherrysud, 107  
 Zwiebel-Frittata, 107  
 Zwiebel-Sprossen-Puffer, 108  
 Zwiebelblumen, 109  
 Zwiebelgemüse, 110  
 Zwiebellen mit Käse, 110  
 Zwiebeln im Speckmantel, 111  
 Zwiebeln in Sahnesoße, 5  
 Zwiebeln mit Brokkoli-Füllung, 112  
 Zwiebeln mit Pfifferlingfüllung, 112
- GEMUESEGERICHT  
 Gefüllte Zwiebeln, 94
- GEMUESEZWIEBEL  
 Gefüllte Grillzwiebel, 90  
 Gemüsezwiebel, 79
- GOUDA  
 Putensteak mit Zwiebel-Käsesauce, 74
- GRATIN  
 Äpfel im Zwiebelbett, 23  
 Hähnchen-Gratin in Zwiebelsahne, 24  
 Zwiebel-Dinkel-Gratin, 26  
 Zwiebel-Saucisson-Gratin, 27  
 Zwiebelgratin, 29, 30
- GREYERZER  
 Pariser Zwiebelsuppe, 212
- GRIECHISCH  
 Moussaka, 52
- GRILLEN  
 Balkanspieße, 41  
 Geflügelspieße, 71  
 Grillierte Zwiebeln, 1  
 Großer Filetspieß, 45  
 Shrimps-Kebab Velva's Place, 36  
 Zwiebel-Paprika-Relish, 20  
 Zwiebelblumen, 109  
 Zwiebelkompott, 192
- GRUNDLAGE  
 Knusprige Zwiebelringe, 80  
 Scharfe Knollen, 81
- GULASCH  
 Gulasch, 46  
 Rindergulasch mit Kürbis, 53
- GURKE  
 Gurken in Kerbelsahne, 181  
 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 210  
 Kellerpatsch, 8  
 Wurstaufstrich, 9
- HACK  
 Fleisch-Kuchen mit Zwiebeln - (in der Bratpfanne), 43  
 Gefüllte Böllen (Gefüllte Zwiebeln), 88  
 Gefüllte Rote Zwiebeln, 90  
 Gefüllte Zwiebeln, 43, 93, 95  
 Hackfleisch-Zwiebel-Curry, 46  
 Piemontesische Zwiebeln, 106  
 Zwiebel-Hackbraten mit Paprikagemüse, 64

## HACKBRATEN

Zwiebel-Hackbraten mit Paprikagemüse, 64

## HACKFLEISCH

Pikante Fleischkugeln, 53

## HAEHNCHENBRUST

Zwiebel-Hähnchen 'Winzerin', 76

## HAMMEL

Zwiebelklump, 66

## HASELNUSS

Zwiebel-Nuß-Reis, 200

## HAUPTGERICHT

Gemüsezwiebeln mit Weizen und Kräutern, 101

Schweinefilet mit Zwiebelgemüse, 60

## HEFE

Zwiebelbrot, 11

## HERBST

Zwiebelkuchen mit Dickmilch-Guss, 168

## HERZHAFT

Äpfel im Zwiebelbett, 23

Badischer Zwiebelkuchen, 121

Berner Zwiebelkuchen, 122

Bölldünne (Zwiebelkuchen), 122

Böllerwähe - Zwiebelwähe mit Variationen, 123

Dornfelder Zwiebelkuchen, 125

Elsässer Flammkuchen, 125

Elsässer Zwiebelkuchen, 126

Flammkuchen, 128

Frühlingszwiebelkuchen, 130

Gewürztortelettes mit Rotweinschalotten, 131

Herbstlicher Zwiebelkuchen, 132

Kleine Zwiebelkuchen, 133

Leichter Zwiebelkuchen, 135

Pfälzer Zwiebelkuchen, 139

Pikanter Zwiebelkuchen, 115

Pissaladière (Zwiebel-Sardellen-Kuchen), 141

Pissaladière (Zwiebelkuchen), 141

Porree-Zwiebel-Kuchen, 144

Quark-Zwiebelkuchen mit Sardellen, 144

Schwäbischer Speckkuchen, 146

Schwäbischer Zwiebelkuchen, 146–148

Wein-Zwiebelkuchen, 115

Zwiebel-Apfel-Kuchen, 151

Zwiebel-Dünne, 152

Zwiebel-Nuß-Fladen, 153

Zwiebel-Speckkuchen, 154

Zwiebel-Speckkuchen mit Thunfisch, 155

Zwiebel-Weißweinbrot mit Schinkenwürfeln, 10

Zwiebeldünne, 109

Zwiebelfladen, 156

Zwiebelkuchen, 156–161, 163–167

Zwiebelkuchen mit Allgäuer Emmentaler, 168

Zwiebelkuchen mit Dickmilch-Guss, 168

Zwiebelkuchen mit Dinkel, 169

Zwiebelkuchen mit Speck, 170

Zwiebelkuchen mit Walnussmürbeteig, 170

Zwiebelkuchen vom Blech, 172

Zwiebelkuchen zum neuen Wein, 172

Zwiebelplätzchen, 116, 174

Zwiebelwaje (Zwiebelkuchen), 176

## HIRSCH

Wildleber sauer, 63

## HOERNCHENUDEL

Hörnchennudeln mit Radicchio, 133

## HOLLAND

Domburger Zwiebelsuppe, 204

Pikantje-Zwiebel-Aufstrich, 8

Piroggen mit Zwiebelfüllung, 140

Rotweinzwiebeln mit Käsehaube, 3

Sahne-Zwiebel-Schnitzel, 57

Zwiebel-Fleisch-Topf, 64

Zwiebel-Käse-Kuchen, 152

Zwiebelfisch, 38

Zwiebeln mit Brokkoli-Füllung, 112

## HUHN

Coq au Vin blanc, 69

- Gefüllte Zwiebeln türkisch, 99  
 Hähnchen-Gratin in Zwiebelsahne, 24  
 Hühnchen nach Jägerart, 72  
 Huhn mit Gemüseragout und Oliven, 72  
 Huhn mit Zwiebeln, 73  
 Paprikahuhn auf Zwiebel-Schinkenbett, 73  
 Zwiebel im Pouletmantel, 76  
 Zwiebel-Hähnchen 'Winzerin', 76  
 Zwiebelgemüse mit Hähnchenbrust, 77  
 Zwiebelhuhn mit Chilischoten und Zitronen, 77
- INDIEN  
 Bombay-Curry, 41  
 Fisch in Zwiebelsauce, 33  
 Garnelen in Kokosmilch, 35  
 Lamm mit Spinat, 50  
 Scharf-saures Lammfleisch, 58  
 Süßes Gemüse-Curry, 200
- INFORMATION  
 Gemüsezwiebel, 79  
 Kleine Zwiebelkunde, 79  
 Rote Zwiebeln, 81  
 Speisezwiebel, 82  
 Zwiebeln, 83
- INGWER  
 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 210  
 Süßes Gemüse-Curry, 200
- INNEREI  
 Wildleber sauer, 63
- ITALIEN  
 Auberginen mit Zwiebeln, 87  
 Bolognese von roten Linsen, 124  
 Farfalle Il Mondo, 127  
 Fegato alla Veneziana, 127  
 Frittata di cipolle - Zwiebelomelette, 15  
 Glasierte Zwiebeln (Cipolline glassate), 206  
 Hühnchen nach Jägerart, 72  
 Makkaroni mit Zwiebelsoße, 136  
 Orangen-Zwiebel-Salat mit Oliven, 184  
 Orecchiette mit Zwiebelkartoffeln, 138
- Peperonata, 198  
 Spaghetti mit Zwiebeln, 149  
 Tonno a sa Cibudda - Thunfisch mit Zwiebeln, 36  
 Zuppa di Cipolle - Zwiebelsuppe, 219  
 Zwiebeln mit Oliven und Artischocken gefüllt, 6  
 Zwiebelpizza mit Hackfleisch, 174
- JANUAR  
 Berner Zwiebelkuchen, 122  
 Französische Zwiebelsuppe, 206  
 Gefüllte Zwiebeln, 94, 96  
 Gefüllte Zwiebeln - Mediterraneo, 96  
 Gratinierte Zwiebelsuppe, 208  
 Kürbis-Zwiebel-Suppe, 211  
 Schweizer Zwiebelsuppe, 215  
 Zwiebel im Pouletmantel, 76  
 Zwiebel-Dünne, 152  
 Zwiebel-Käse-Wähe, 153  
 Zwiebel-Saucisson-Gratin, 27  
 Zwiebelsuppe, 223  
 Zwiebelsuppe mit Camembert-Baguette, 228  
 Zwiebelsuppe mit Wurst, 230
- JULI  
 Gefüllte Grillzwiebel, 90  
 Grillierte Zwiebeln, 1  
 Zitronen-Rosmarin-Zwiebeln, 219  
 Zwiebel-Chutney, 195  
 Zwiebel-Hackbraten mit Paprikagemüse, 64
- JUNI  
 Gemüsezwiebeln mit Weizen und Kräutern, 101  
 Grillierte Zwiebeln, 1  
 Zwiebel-Chutney, 195
- KAESE  
 Allgäuer Käsespatzen mit Schmelzwiebeln, 119  
 Fegato alla Veneziana, 127  
 Gefüllte Gemüsezwiebeln, 89

- Gefüllte Gemüsezwiebeln, gefüllt mit  
Thüringer Bratwurstbrät, 89
- Gefüllte Grillzwiebel, 90
- Gefüllte Zwiebeln, 93
- Greyerzer Zwiebelsalat, 181
- Käse-Zwiebel-Suppe, 209
- Käseschnitten mit Zwiebeln, 7
- Kräuterpolenta mit Schafkäse, 197
- Münstercrème mit gebackener Zwiebel,  
85
- Pariser Zwiebelsuppe, 212
- Pikantje-Zwiebel-Aufstrich, 8
- Piroggen mit Zwiebelfüllung, 140
- Putensteak mit Zwiebel-Käsesauce, 74
- Zwiebel-Herzen mit Edamer-  
Emmentaler, 9
- Zwiebel-Käse-Kuchen, 152
- Zwiebel-Käse-Suppe, 220
- Zwiebellen mit Käse, 110
- Zwiebelsuppe, 225
- Zwiebelsuppe mit Camembert-  
Baguette, 228
- KAESESALAT**  
Greyerzer Zwiebelsalat, 181
- KALB**  
Fegato alla Veneziana, 127  
Kalbsrollbraten, 48  
Wachteln mit Zwiebelkonfit, 74
- KALBSBRAET**  
Wachteln mit Zwiebelkonfit, 74
- KALBSBRUST**  
Kalbsrollbraten, 48
- KALBSLEBER**  
Fegato alla Veneziana, 127
- KALORIENARM**  
Geflügelspieße, 71  
Gulasch mit Eierschwammerln, 197  
Gurken in Kerbelsahne, 181  
Imam bayildi, 102  
Marinierte Zwiebeln, 103  
Peperonata, 198  
Zander auf ungarische Art, 218
- KALT**  
Caesar-Salatsauce, 191
- KANINCHEN**  
Geschmortes Kaninchen mit jungen  
Zwiebeln, 44  
Kaninchen à la Gioff, 49
- KAPER**  
Vollkornpizza mit Kartoffeln, Zwiebeln  
und Kapern, 150  
Wurstaufstrich, 9
- KAROTTE**  
Bolognese von roten Linsen, 124  
Coq au Vin blanc, 69  
Huhn mit Gemüseragout und Oliven, 72  
Irish Stew, 47  
Rinderrouladen, 54  
Schnelle Gemüsesuppe, 214  
Süßes Gemüse-Curry, 200
- KARTOFFEL**  
Huhn mit Gemüseragout und Oliven, 72  
Irish Stew, 47  
Janssons Versuchung, 24  
Kartoffel-Zwiebel-Auflauf, 25  
Kartoffel-Zwiebel-Püree, 102  
Kartoffelsuppe mit Meerrettich, 210  
Moussaka, 52  
Ofenkartoffeln mit Zwiebelfüllung, 104  
Orecchiette mit Zwiebelkartoffeln, 138  
Pellkartoffeln, 105  
Schnelle Gemüsesuppe, 214  
Süßes Gemüse-Curry, 200  
Vollkornpizza mit Kartoffeln, Zwiebeln  
und Kapern, 150  
Zwiebel-Kartoffel-Puffer, 108  
Zwiebelragout mit Baked Potatoes, 113
- KARTOFFELSALAT**  
Caesar-Salatsauce, 191
- KASSELER**  
Kasseler mit Auberginen, 103
- KEIMLING**  
Tomatensuppe mit Zwiebelsprossen,  
216
- KERBEL**  
Gurken in Kerbelsahne, 181
- KIND**  
Nudelpfanne mit Broccoli, 137

## KLASSISCH

Rinderrouladen, 54

## KNOBLAUCH

Auberginencreme, 203

Bolognese von roten Linsen, 124

Hühnchen nach Jägerart, 72

Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa,  
210

Kaninchen à la Gioff, 49

Mariniertes Gemüse, 104

Moussaka, 52

Pellkartoffeln, 105

## KOKOSMILCH

Garnelen in Kokosmilch, 35

## KONFITURE

Pikante Zwiebel-Konfitüre mit Wein,  
117

## KOPFSALAT

Caesar-Salatsauce, 191

## KOTELETT

Koteletts mit Tomaten-Zwiebeln-  
Gemüse, 50

## KRAEUTER

Kräuterpolenta mit Schafkäse, 197

Pellkartoffeln, 105

Schnelle Gemüsesuppe, 214

Wurstsalat mit Kräutern, 186

## KUCHEN

Badischer Zwiebelkuchen, 121

Berner Zwiebelkuchen, 122

Elsässer Flammkuchen, 125

Elsässer Zwiebelkuchen, 126

Flammkuchen, 128

Frühlingszwiebelkuchen, 130

Pfälzer Zwiebelkuchen, 139

Pikanter Zwiebelkuchen, 115

Pissaladière (Zwiebel-Sardellen-  
Kuchen), 141

Porree-Zwiebel-Kuchen, 144

Quark-Zwiebelkuchen mit Sardellen,  
144

Schwäbischer Speckkuchen, 146

Schwäbischer Zwiebelkuchen, 147, 148

Wein-Zwiebelkuchen, 115

Zwiebel-Speckkuchen, 154

Zwiebel-Speckkuchen mit Thunfisch,  
155Zwiebelkuchen, 156, 157, 159, 160,  
164, 166, 167Zwiebelkuchen mit Allgäuer Emmentaler,  
168Zwiebelkuchen mit Dickmilch-Guss,  
168

Zwiebelkuchen mit Dinkel, 169

Zwiebelkuchen mit Speck, 170

Zwiebelkuchen mit Walnussmürbeteig,  
170

Zwiebelkuchen vom Blech, 172

Zwiebelkuchen zum neuen Wein, 172

Zwiebelwaje (Zwiebelkuchen), 176

## KUERBIS

Gemüsezwiebel mit Kürbis, 100

Kürbis-Zwiebel-Kuchen, 134

Kürbis-Zwiebel-Suppe, 211

Lauwarmer Kürbis-Zwiebel-Salat, 182

Rindergulasch mit Kürbis, 53

Zweierlei Flammkuchen, 150

## LACHSFORELLE

Fisch in Zwiebelsauce, 33

## LAMM

Balkanspieße, 41

Bombay-Curry, 41

Couscous mit Lamm und Gemüse, 42

Irish Stew, 47

Lamm mit Spinat, 50

Moussaka, 52

Scharf-saures Lammfleisch, 58

## LAMMFLEISCH

Balkanspieße, 41

## LAMMKEULE

Scharf-saures Lammfleisch, 58

## LAMMSCHULTER

Lamm mit Spinat, 50

## LAUCH

Rinderrouladen, 54

Zwiebellauchrahmsuppe mit Mettbrötchen,  
221

- LEBER  
Fegato alla Veneziana, 127  
Wildleber sauer, 63
- LEICHT  
Zwiebel-Apfel-Kuchen, 151
- LIMONE  
Guacamole, 208
- LINSE  
Bolognese von roten Linsen, 124  
Pfannkuchen mit Linsen, 198
- MAERZ  
Eier-Zwiebel-Topf, 15  
Hähnchen-Gratin in Zwiebelsahne, 24  
Zwiebelgemüse glasiert, 5  
Zwiebeln nach Grosis Art, 6  
Zwiebelsuppe, 224
- MAI  
Frühlingswähe mit Zwiebeln, 129  
Greyerzer Zwiebelsalat, 181
- MAKKARONI  
Makkaroni mit Zwiebelsoße, 136
- MANDEL  
Süßes Gemüse-Curry, 200  
Zarzuela - Katalanischer Fischeintopf, 37
- MANGOLD  
Kalbsrollbraten, 48
- MARMELADE  
Zwiebelmarmelade, 117
- MAROKKO  
Gemüse mit Zwiebeln, 99
- MATJES  
Schalotten-Apfel-Salat mit Matjes, 185  
Warme Zwiebeln mit Matjessalat und Bratkartoffeln, 37
- MAYONNAISE  
Kellerpatsch, 8
- MEHLSPEISE  
Allgäuer Käsespatzen mit Schmelz-zwiebeln, 119  
Apfel-Zwiebel-Quiche, 119, 120  
Badischer Zwiebelkuchen, 121  
Bölledünne (Zwiebelkuchen), 122  
Böllewähe - Zwiebelwähe mit Variationen, 123  
Dornfelder Zwiebelkuchen, 125  
Elsässer Flammkuchen, 125  
Elsässer Zwiebelkuchen, 126  
Farfalle Il Mondo, 127  
Flammkuchen, 128  
Fränkischer Zwiebelkuchen, 129  
Frühlingswähe mit Zwiebeln, 129  
Gemüsezwiebel-Wähe, 130  
Gewürztortelettes mit Rotweinschalotten, 131  
Herbstlicher Zwiebelkuchen, 132  
Kleine Zwiebelkuchen, 133  
Knöpfli mit Zwiebelschweitze, 134  
Kürbis-Zwiebel-Kuchen, 134  
Leichter Zwiebelkuchen, 135  
Möhren-Quiche mit Thymian, 136  
Pfälzer Zwiebelkuchen, 139  
Pfälzer Zwiebeltörtchen, 140  
Piroggen mit Zwiebelfüllung, 140  
Pissaladière (Zwiebel-Sardellen-Kuchen), 141  
Pissaladière (Zwiebelkuchen), 141  
Quark-Zwiebelkuchen mit Sardellen, 144  
Schwäbischer Speckkuchen, 146  
Schwäbischer Zwiebelkuchen, 146–148  
Spinatwähe, 150  
Vollkornpizza mit Kartoffeln, Zwiebeln und Kapern, 150  
Zweierlei Flammkuchen, 150  
Zwiebel-Apfel-Kuchen, 151  
Zwiebel-Dünne, 152  
Zwiebel-Käse-Kuchen, 152  
Zwiebel-Käse-Wähe, 153  
Zwiebel-Nuß-Fladen, 153  
Zwiebel-Speckkuchen mit Thunfisch, 155  
Zwiebeldünne, 109  
Zwiebelfladen, 156  
Zwiebelkuchen, 156–161, 163–167  
Zwiebelkuchen mit Allgäuer Emmentaler, 168

- Zwiebelkuchen mit Dickmilch-Guss, 168  
 Zwiebelkuchen mit Dinkel, 169  
 Zwiebelkuchen mit Speck, 170  
 Zwiebelkuchen mit Walnussmürbeteig, 170  
 Zwiebelkuchen mit Ziegenkäse, 171  
 Zwiebelkuchen vom Blech, 172  
 Zwiebelkuchen zum neuen Wein, 172  
 Zwiebelplätzchen, 174  
 Zwiebelstrudel, 175  
 Zwiebelwähe, 176  
 Zwiebelwaje (Zwiebelkuchen), 176
- MENUE  
 Oranger Zwiebelsalat, 211
- METT  
 Rote Zwiebeln mit Mettfüllung auf Schinkensoße, 56  
 Zwiebellauchrahmsuppe mit Mettbrötchen, 221
- MEXIKO  
 Fisch-Gratin in Muschelschalen, 34  
 Guacamole, 208
- MIKROWELLE  
 Zitronen-Rosmarin-Zwiebeln, 219  
 Zwiebeln in Sahnesoße, 5
- MISCHBROT  
 Brot mit Zwiebeln, 7
- MITTELMEER  
 Oignons à la Tapenade (Zwiebeln mit Olivenfüllung), 105
- MOEHRE  
 Möhren-Quiche mit Thymian, 136
- MUSCHEL  
 Fenchel-Muscheln, 33  
 Zarzuela - Katalanischer Fischeintopf, 37
- NIEDERSACHSEN  
 Geschmorte Zwiebeln, 1
- NORMAL  
 Zwiebel-Nuß-Fladen, 153  
 Zwiebelsuppe, 222
- NOVEMBER  
 Gemüsezwiebel mit Kürbis, 100  
 Tiroler Zwiebeltopf, 25  
 Zwiebel-Confit, 4  
 Zwiebelsalat mit Käse, 189
- NUDEL  
 Caesar-Salatsauce, 191  
 Farfalle Il Mondo, 127  
 Fegato alla Veneziana, 127  
 Hörnchennudeln mit Radicchio, 133  
 Knöpfli mit Zwiebelschweitze, 134  
 Makkaroni mit Zwiebelsoße, 136  
 Nudelpfanne mit Broccoli, 137  
 Orecchiette mit Zwiebelkartoffeln, 138  
 Pasta con cipolle, 139  
 Rote Zwiebelsoße, 145  
 Spaghetti mit Zwiebel-Salbei-Sauce, 148  
 Spaghetti mit Zwiebeln, 149  
 Zwiebel-Nudelsalat, 187  
 Zwiebelsauce, 193
- NUDELSALAT  
 Caesar-Salatsauce, 191
- NUSS  
 Zwiebel-Nuß-Reis, 200
- OKTOBER  
 Knusprige Zwiebelringe, 3  
 Pikante Zwiebelsuppe, 213  
 Schwäbischer Zwiebelkuchen, 147  
 Schwarzwurzel-Soufflé, 215  
 Tomaten-Zwiebel-Salat, 185  
 Zwiebel-Nuß-Fladen, 153  
 Zwiebelsalat mit Currymayonnaise, 189
- OLIVE  
 Farfalle Il Mondo, 127  
 Hühnchen nach Jägerart, 72  
 Huhn mit Gemüseragout und Oliven, 72  
 Zwiebeln mit Oliven und Artischocken gefüllt, 6
- OMA  
 Zwiebelklump, 66  
 Zwiebelkuchen, 160  
 Zwiebeltitsche, 113
- OMELETT



- Frittata di cipolle - Zwiebelomelette, 15
- ORANGE
- Orangen-Zwiebel-Salat, 183
  - Orangen-Zwiebel-Salat mit Oliven, 184
  - Oranger Zwiebelsalat, 211
  - Zwiebel-Orangen-Salat, 187
- ORECCHIETTE
- Orecchiette mit Zwiebelkartoffeln, 138
- OSTERN
- Eierfrösche auf Zwiebelsalat, 181
- P1
- Apfel-Zwiebel-Gemüse mit Salbei, 1
  - Wein-Zwiebelkuchen, 115
- P10
- Waadtländer Zwiebelsalat, 186
  - Zwiebelpüree (Soubisse), 196
- P15
- Zwiebelsuppe, gebunden, 230
- P2
- Zitronen-Rosmarin-Zwiebeln, 219
  - Zwiebelsalat mit Currymayonnaise, 189
- P20
- Zwiebelkuchen, 160
- P4
- Gebackene Zwiebeln mit Marinade, 87
  - Gefüllte Zwiebeln, 94
  - Geschmorte Zwiebeln, 1
  - Orangen-Zwiebel-Salat, 183
  - Panierte Schnitzelpfanne, 52
  - Pizza pugliese, 143
  - Porree-Zwiebel-Kuchen, 144
  - Rote Zwiebelsoße, 145
  - Schweinefilet mit Zwiebelgemüse, 60
  - Spaghetti mit Zwiebel-Salbei-Sauce, 148
  - Toskanische Zwiebelsuppe, 217
  - Zwiebel im Sherrysud, 107
  - Zwiebel-Frittata, 107
  - Zwiebel-Käse-Suppe, 220
  - Zwiebel-Nuß-Fladen, 153
  - Zwiebelchutney, 21
  - Zwiebelkrüstchen, 110
  - Zwiebeln in pikanter - Schinken-Käse-Sauce, 111
  - Zwiebeln in Sahnesoße, 5
  - Zwiebelpizza mit Hackfleisch, 174
  - Zwiebelsalat, 188
- P6
- Französische Zwiebelsuppe, 205
  - Pikanter Zwiebelkuchen, 115
  - Porree-Zwiebel-Suppe, 213
  - Zwiebelsuppe, 222
- P8
- Porree-Zwiebel-Suppe, 213
- PAPRIKA
- Couscous mit Lamm und Gemüse, 42
  - Geflügelspieße, 71
  - Großer Filetspieß, 45
  - Huhn mit Gemüseragout und Oliven, 72
  - Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 210
  - Mariniertes Gemüse, 104
  - Pellkartoffeln, 105
  - Peperonata, 198
  - Pizza mit Paprika und Zwiebeln, 142
  - Shrimps-Kebab Velva's Place, 36
  - Wurstaufstrich, 9
  - Wurstsalat mit Kräutern, 186
  - Zander auf ungarische Art, 218
  - Zwiebel-Hackbraten mit Paprikagemüse, 64
  - Zwiebel-Paprika-Eintopf, 27
  - Zwiebel-Paprika-Relish, 20
- PARTY
- Speck- oder Zwiebelbrötchen, 8
  - Zwiebel-Hähnchen 'Winzerin', 76
  - Zwiebel-Wurst-Eintopf, 28
  - Zwiebelbrot, 11
- PASTETE
- Pikante Apfel-Zwiebel-Pastete, 177
  - Zwiebel-Feigen-Chutney, 20
- PENNE
- Fegato alla Veneziana, 127
- PEPERONI
- Wurstaufstrich, 9
- PETERSILIE

- Bombay-Curry, 41
- Fenchel-Muscheln, 33
- Fisch-Gratin in Muschelschalen, 34
- Moussaka, 52
- Rindergulasch mit Kürbis, 53
- Schnelle Gemüsesuppe, 214
- PFANNKUCHEN
  - Pfannkuchen mit Linsen, 198
- PFIFFERLING
  - Gulasch mit Eierschwammerln, 197
  - Zwiebeln mit Pfifferlingfüllung, 112
- PIKANT
  - Piroggen mit Zwiebelfüllung, 140
  - Zwiebel-Käse-Kuchen, 152
- PILZ
  - Gefüllte Zwiebel mit Graupen und Rosinen, 91
  - Gulasch mit Eierschwammerln, 197
  - Zwiebeln mit Pfifferlingfüllung, 112
- PINIEN
  - Kaninchen à la Gioff, 49
- PIZZA
  - Pizza pugliese, 143
  - Vollkornpizza mit Kartoffeln, Zwiebeln und Kapern, 150
  - Zwiebelpizza, 173
  - Zwiebelpizza mit Hackfleisch, 174
- POCHIEREN
  - Eier-Zwiebel-Topf, 15
- POLENTA
  - Kräuterpolenta mit Schafkäse, 197
- PORREE
  - Porree-Zwiebel-Kuchen, 144
  - Porree-Zwiebel-Suppe, 213
- PREISWERT
  - Fisch in Zwiebelsauce, 33
  - Geflügelspieße, 71
  - Großer Filetspieß, 45
  - Gurken in Kerbelsahne, 181
  - Kartoffelsuppe mit Meerrettich, 210
  - Kasseler mit Auberginen, 103
  - Kräuterpolenta mit Schafkäse, 197
  - Medaillons mit Zwiebelkruste, 51
  - Möhren-Quiche mit Thymian, 136
- Pariser Zwiebelsuppe, 212
- Pikante Fleischkugeln, 53
- Pizza mit Paprika und Zwiebeln, 142
- Pizza mit Thunfisch, 143
- Putensteak mit Zwiebel-Käsesauce, 74
- Spaghetti mit Zwiebel-Salbei-Sauce, 148
- Zwiebel-Nuß-Reis, 200
- PROVENCE
  - Oignons à la Tapenade (Zwiebeln mit Olivenfüllung), 105
  - Pissaladière (Zwiebel-Sardellen-Kuchen), 141
- PUEREE
  - Kartoffel-Zwiebel-Püree, 102
- PUFFER
  - Zwiebel-Sprossen-Puffer, 108
- PUTE
  - Putensteak mit Zwiebel-Käsesauce, 74
- PUTENBRUST
  - Geflügelspieße, 71
- PUTENSTEAK
  - Putensteak mit Zwiebel-Käsesauce, 74
- QUARK
  - Frühlingsaufstrich, 7
  - Pellkartoffeln, 105
  - Wurstaufstrich, 9
- QUICHE
  - Apfel-Zwiebel-Quiche, 119, 120
  - Frühlingswähe mit Zwiebeln, 129
  - Möhren-Quiche mit Thymian, 136
  - Spinatwähe, 150
- RADICCHIO
  - Hörnchennudeln mit Radicchio, 133
- RAFFINIERT
  - Fisch in Zwiebelsauce, 33
  - Geflügelspieße, 71
  - Hörnchennudeln mit Radicchio, 133
  - Imam bayildi, 102
  - Lamm mit Spinat, 50
  - Medaillons mit Zwiebelkruste, 51
  - Möhren-Quiche mit Thymian, 136

- Pfannkuchen mit Linsen, 198
- Pikante Fleischkugeln, 53
- Pizza mit Thunfisch, 143
- Rindfleischsalat mit Koriander, 184
- Tomaten-Chutney, 195
- Wachteln mit Zwiebelkonfit, 74
- Zarzuela - Katalanischer Fischeintopf, 37
- Zwiebelbrot, 11
- Zwiebelroschtbrota, 66
- RED-SNAPPER
  - Fisch-Gratin in Muschelschalen, 34
- REH
  - Wildleber sauer, 63
- REIS
  - Risotto mit Rotweinzwiebeln, 179
  - Zwiebel-Nuß-Reis, 200
- RELISH
  - Zwiebel-Paprika-Relish, 20
- RICOTTA
  - Gefüllte Zwiebeln mit Ricotta, 98
- RIND
  - Bombay-Curry, 41
  - Gulasch, 46
  - Hüftsteak mit Zwetschgen-Zwiebel-Konfitüre, 47
  - Kleine Rinderhüftsteaks auf Röstbrot mit rotem Zwiebel-Chutney, 49
  - Rindergulasch mit Kürbis, 53
  - Rinderrouladen, 54
  - Rostbraten Esterházy, 55
  - Rotweinzwiebeln mit Käsehaube, 3
  - Rumpsteak mit Rotweinzwiebeln, 56
  - Sächsisches Zwiebelfleisch, 57
  - Westfälisches Zwiebelfleisch, 62
  - Westfälisches Zwiebelfleisch mit Petersilienpüree und blauen Kartoffelchips, 62
  - Zwiebel-Fleisch-Topf, 64
  - Zwiebelfleisch, 65
  - Zwiebelfleisch von der Rinderbrust, 65
  - Zwiebelroschtbrota, 66
  - Zwiebelrostbraten, 67
- RINDERLENDE
  - Rindfleischsalat mit Koriander, 184
  - Zwiebelroschtbrota, 66
- RINDFLEISCH
  - Caesar-Salatsauce, 191
- RISOTTO
  - Risotto mit Rotweinzwiebeln, 179
- ROEMERTOPF
  - Huhn mit Gemüseragout und Oliven, 72
  - Irish Stew, 47
  - Zwiebelsuppe aus dem Tontopf, 227
- ROESTI
  - Entenkeulen auf Zwiebelgemüse mit Cassisjus und Kartoffelrösti, 70
- ROGGENMEHL
  - Zwiebelbrot, 11
- ROSINE
  - Kaninchen à la Gioff, 49
- ROSTBRATEN
  - Rostbraten Esterházy, 55
- ROTBARSCH
  - Zwiebelfisch, 38
- ROTE-BETE
  - Schwarzwurzel-Soufflé, 215
- ROTWEIN
  - Rinderrouladen, 54
- SACHSEN
  - Sächsisches Zwiebelfleisch, 57
- SAFRAN
  - Zarzuela - Katalanischer Fischeintopf, 37
- SAHNE
  - Panierte Schnitzelpfanne, 52
- SALAT
  - Caesar-Salatsauce, 191
  - Eierfrösche auf Zwiebelsalat, 181
  - Greyerzer Zwiebelsalat, 181
  - Gurken in Kerbelsahne, 181
  - Hörnchennudeln mit Radicchio, 133
  - Jugoslawischer Zwiebelsalat, 182
  - Lauwarmer Kürbis-Zwiebel-Salat, 182
  - Orangen-Zwiebel-Salat, 183
  - Orangen-Zwiebel-Salat mit Oliven, 184
  - Oranger Zwiebelsalat, 211

- Rindfleischsalat mit Koriander, 184  
 Rote Zwiebeln als Salat, 185  
 Schalotten-Apfel-Salat mit Matjes, 185  
 Tomaten-Zwiebel-Salat, 185  
 Waadtländer Zwiebelsalat, 186  
 Warme Zwiebeln mit Matjessalat und  
 Bratkartoffeln, 37  
 Wurstsalat mit Kräutern, 186  
 Zwiebel-Nudelsalat, 187  
 Zwiebel-Orangen-Salat, 187  
 Zwiebel-Zwetschen-Salat, 188  
 Zwiebelplätzchen, 116  
 Zwiebelsalat, 188  
 Zwiebelsalat mit Currymayonnaise, 189  
 Zwiebelsalat mit Käse, 189
- SALBEI  
 Spaghetti mit Zwiebel-Salbei-Sauce,  
 148
- SARDELLE  
 Janssons Versuchung, 24
- SARDINIEN  
 Frittata di cipolle - Zwiebelomelette, 15  
 Tonno a sa Cibudda - Thunfisch mit  
 Zwiebeln, 36  
 Zuppa di Cipolle - Zwiebelsuppe, 219
- SAUER  
 Essig-Zwiebelchen, 18
- SCHAFFSKAESE  
 Auberginencreme, 203  
 Hirtensuppe, 209  
 Kräuterpolenta mit Schafkäse, 197
- SCHARF  
 Scharf-saures Lammfleisch, 58
- SCHINKEN  
 Coq au Vin blanc, 69  
 Farfalle Il Mondo, 127  
 Honig-Bacon-Zwiebeln, 2  
 Paprikahuhn auf Zwiebel-Schinkenbett,  
 73  
 Rinderrouladen, 54  
 Zwiebelkuchen, 162  
 Zwiebeln in pikanter - Schinken-Käse-  
 Sauce, 111
- SCHNELL  
 Bolognese von roten Linsen, 124  
 Garnelen in Kokosmilch, 35  
 Hörnchennudeln mit Radicchio, 133  
 Kasseler mit Auberginen, 103  
 Rindergulasch mit Kürbis, 53  
 Schnelle Gemüsesuppe, 214  
 Wildleber sauer, 63  
 Wurstsalat mit Kräutern, 186
- SCHNITZEL  
 Panierte Schnitzelpfanne, 52  
 Sahne-Zwiebel-Schnitzel, 57
- SCHWABEN  
 Schwäbischer Zwiebelkuchen, 147, 148
- SCHWARZWURZEL  
 Schwarzwurzel-Soufflé, 215
- SCHWEDEN  
 Janssons Versuchung, 24
- SCHWEIN  
 Frühlingszwiebeln mit Schweine-  
 fleisch, 43  
 Gegrilltes Nackensteak mit Senfzwie-  
 beln, 44  
 Großer Filetspieß, 45  
 Koteletts mit Tomaten-Zwiebeln-  
 Gemüse, 50  
 Medaillons mit Zwiebelkruste, 51  
 Panierte Schnitzelpfanne, 52  
 Rote Zwiebeln mit Mettfüllung auf  
 Schinkensoße, 56  
 Rotweinzwiebeln mit Käsehaube, 3  
 Sahne-Zwiebel-Schnitzel, 57  
 Schweinefilet in Zwiebel-Senfkruste,  
 59  
 Schweinefilet mit Apfel und Thymian,  
 59  
 Schweinefilet mit Zwiebelgemüse, 60  
 Schweinefilet unter der Studentenfutter-  
 kruste, 60  
 Zwiebel-Fleisch-Topf, 64
- SCHWEINEFILET  
 Großer Filetspieß, 45  
 Medaillons mit Zwiebelkruste, 51  
 Schweinefilet mit Apfel und Thymian,  
 59

- Schweinefilet mit Zwiebelgemüse, 60
- SCHWEIZ  
Käseschnitten mit Zwiebeln, 7  
Schweizer Zwiebelsuppe, 215
- SEEFISCHSALAT  
Caesar-Salatsauce, 191
- SEELACHS  
Zwiebel-Seelachs-Auflauf, 28
- SELLERIE  
Bolognese von roten Linsen, 124  
Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 210
- SENF  
Rinderrouladen, 54  
Schweinefilet in Zwiebel-Senfkruste, 59  
Schweinefilet mit Apfel und Thymian, 59
- SEPTEMBER  
Badischer Zwiebelkuchen, 121  
Gemüsezwiebel-Wähe, 130  
Käseschnitten mit Zwiebeln, 7  
Knöpfli mit Zwiebelschweitze, 134  
Lauwarmer Kürbis-Zwiebel-Salat, 182  
Rote Zwiebeln, 81  
Zweierlei Flammkuchen, 150  
Zwiebelgratin, 30  
Zwiebelkuchen, 160  
Zwiebelkuchen mit Ziegenkäse, 171  
Zwiebellen mit Käse, 110  
Zwiebelsuppe, 224
- SHERRY  
Fenchel-Muscheln, 33
- SNACK  
Schweizer Zwiebelsuppe, 215
- SNAPPER  
Fisch-Gratin in Muschelschalen, 34
- SOSSE  
Caesar-Salatsauce, 191  
Rote Zwiebelsoße, 145  
Sauce Soubise, 191  
Zwiebel-Raita, 192  
Zwiebelkompott, 192  
Zwiebelsauce, 193
- Zwiebelsoße, 193
- SOUFFLE  
Schwarzwurzel-Soufflé, 215
- SPAGHETTI  
Bolognese von roten Linsen, 124  
Spaghetti mit Zwiebel-Salbei-Sauce, 148  
Spaghetti mit Zwiebeln, 149
- SPANIEN  
Balsamzwiebeln mit Rosmarin, 203  
Fenchel-Muscheln, 33  
Paprikahuhn auf Zwiebel-Schinkenbett, 73  
Pikante Fleischkugeln, 53  
Zarzuela - Katalanischer Fischeintopf, 37
- SPECK  
Bölldünne (Zwiebelkuchen), 122  
Medaillons mit Zwiebelkruste, 51  
Speck- oder Zwiebelbrötchen, 8  
Zwiebel-Speck-Brot, 10  
Zwiebel-Speckkuchen, 154  
Zwiebel-Speckkuchen mit Thunfisch, 155
- SPINAT  
Gefüllte Zwiebeln mit Spinat, 98  
Lamm mit Spinat, 50  
Schwarzwurzel-Soufflé, 215  
Spinatwähe, 150
- SPROSSE  
Tomatensuppe mit Zwiebelsprossen, 216  
Zwiebel-Sprossen-Puffer, 108
- STAUDENSELLERIE  
Coq au Vin blanc, 69  
Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 210  
Rinderrouladen, 54
- STEAK  
Gegrilltes Nackensteak mit Senfzwiebeln, 44  
Hüftsteak mit Zwetschgen-Zwiebel-Konfitüre, 47

- Kleine Rinderhüftsteaks auf Röstbrot  
mit rotem Zwiebel-Chutney, 49  
Medaillons mit Zwiebelkruste, 51  
Rumpsteak mit Rotweinzwiebeln, 56
- STRUDEL  
Zwiebelstrudel, 175
- SUPPE  
Bierzwiebelsuppe, 204  
Domburger Zwiebel Suppe, 204  
Enten-Zwiebel Suppe mit Croutons, 205  
Französische Zwiebel Suppe, 205, 206  
Gratinee a l'oignon (Französische  
Zwiebel Suppe), 207  
Gratinierte Zwiebel Suppe, 207, 208  
Hirtensuppe, 209  
Käse-Zwiebel-Suppe, 209  
Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa,  
210  
Kartoffelsuppe mit Meerrettich, 210  
Kürbis-Zwiebel-Suppe, 211  
Pariser Zwiebel Suppe, 212  
Pikante Zwiebel Suppe, 213  
Porree-Zwiebel-Suppe, 213  
Russische Zwiebel Suppe, 214  
Schweizer Zwiebel Suppe, 215  
Tomatensuppe mit Zwiebel sprossen,  
216  
Toskanische Zwiebel Suppe, 217  
Weimarer Zwiebel Suppe, 217  
Zuppa di Cipolle - Zwiebel Suppe, 219  
Zwiebel-Creme-Suppe, 220  
Zwiebel-Käse-Suppe, 220  
Zwiebellauchrahmsuppe mit Mettbröt-  
chen, 221  
Zwiebel Suppe, 222–226  
Zwiebel Suppe auf Pariser Art, 227  
Zwiebel Suppe aus dem Tontopf, 227  
Zwiebel Suppe klassisch, 228  
Zwiebel Suppe mit Camembert-  
Baguette, 228  
Zwiebel Suppe mit Mettbrötchen, 229  
Zwiebel Suppe mit Weißbrotscheiben  
und schwäbischem Raclettekäse,  
229
- Zwiebel Suppe mit Wurst, 230  
Zwiebel Suppe, gebunden, 230
- TAFELSPITZ  
Westfälisches Zwiebelfleisch mit Peter-  
silienpüree und blauen Kartoffel-  
chips, 62
- TAPA  
Balsamzwiebeln mit Rosmarin, 203
- TARTE  
Ziegenkäsetarte mit Confit von roten  
Zwiebeln, 218  
Zwiebel-Tarte, 155
- THAILAND  
Rindfleischsalat mit Koriander, 184
- THUNFISCH  
Pizza mit Thunfisch, 143  
Tonno a sa Cibudda - Thunfisch mit  
Zwiebeln, 36
- THYMIAN  
Paprikahuhn auf Zwiebel-Schinkenbett,  
73
- TIROL  
Tiroler Zwiebeltopf, 25
- TOAST  
Zwiebel-Toast, 10
- TOMATE  
Bolognese von roten Linsen, 124  
Couscous mit Lamm und Gemüse, 42  
Fenchel-Muscheln, 33  
Fisch in Zwiebelsauce, 33  
Fisch-Gratin in Muschelschalen, 34  
Hühnchen nach Jägerart, 72  
Imam bayildi, 102  
Koteletts mit Tomaten-Zwiebeln-  
Gemüse, 50  
Moussaka, 52  
Peperonata, 198  
Pfannkuchen mit Linsen, 198  
Pizza mit Paprika und Zwiebeln, 142  
Pizza mit Thunfisch, 143  
Schnelle Gemüsesuppe, 214  
Tomaten-Chutney, 195  
Tomaten-Zwiebel-Salat, 185

- Tomatensuppe mit Zwiebel sprossen, 216
- Zarzuela - Katalanischer Fischeintopf, 37
- TORTE
  - Zwiebeln in Sahnesoße, 5
- TUERKEI
  - Imam bayildi, 102
- UNGARN
  - Zander auf ungarische Art, 218
- VEGETARISCH
  - Auberginencreme, 203
  - Bolognese von roten Linsen, 124
  - Guacamole, 208
  - Gulasch mit Eierschwammerln, 197
  - Gurken in Kerbelsahne, 181
  - Hörnchennudeln mit Radicchio, 133
  - Kartoffelsuppe mit Meerrettich, 210
  - Kräuterpolenta mit Schafkäse, 197
  - Möhren-Quiche mit Thymian, 136
  - Nudelpfanne mit Broccoli, 137
  - Peperonata, 198
  - Pfannkuchen mit Linsen, 198
  - Pizza mit Paprika und Zwiebeln, 142
  - Schnelle Gemüsesuppe, 214
  - Süßes Gemüse-Curry, 200
  - Tomaten-Chutney, 195
  - Zwiebel-Nuß-Reis, 200
  - Zwiebelnfladen, 156
  - Zwiebelkuchen mit Dinkel, 169
  - Zwiebelragout mit Baked Potatoes, 113
- VOLLKORN
  - Vollkornpizza mit Kartoffeln, Zwiebeln und Kapern, 150
- VORSPEISE
  - Auberginencreme, 203
  - Fisch-Gratin in Muschelschalen, 34
  - Französische Zwiebelsuppe, 205
  - Gebackene Schalotten, 206
  - Glasierte Zwiebeln (Cipolline glassate), 206
  - Guacamole, 208
  - Käse-Zwiebel-Suppe, 209
  - Oranger Zwiebelsalat, 211
  - Schwarzwurzel-Soufflé, 215
  - Schweizer Zwiebelsuppe, 215
  - Süß-saure Zwiebeln, 216
  - Ziegenkäsetarte mit Confit von roten Zwiebeln, 218
  - Zwiebeln mit Oliven und Artischocken gefüllt, 221
  - Zwiebelsuppe, 224
  - Zwiebelsuppe mit Wurst, 230
- WACHTEL
  - WACHTELEIER MIT ZWIEBEL-CONFIT, 16
  - Wachteleier Mit Zwiebelconfit, 15
  - Wachteln mit Zwiebelkonfit, 74
- WAEHE
  - Berner Zwiebelkuchen, 122
  - Böllerwähe - Zwiebelwähe mit Variationen, 123
  - Frühlingswähe mit Zwiebeln, 129
  - Gemüsezwiebel-Wähe, 130
  - Spinatwähe, 150
  - Zwiebel-Käse-Wähe, 153
  - Zwiebelwähe, 176
- WEIHNACHTEN
  - Zwiebelmarmelade, 117
- WEIN
  - Marinierte Zwiebeln, 103
- WEISSWEIN
  - Coq au Vin blanc, 69
  - Fenchel-Muscheln, 33
  - Marinierte Zwiebeln, 103
  - Paprikahuhn auf Zwiebel-Schinkenbett, 73
- WEIZENMEHL
  - Zwiebelbrot, 11
- WILD
  - Wachteln mit Zwiebelkonfit, 74
  - Wildleber sauer, 63
- WINTERGEMUESE
  - Birnen-Zwiebeltopf, 23
- WOLFSBARSCH

- Fisch-Gratin in Muschelschalen, 34
- WUERZIG
- Großer Filetspieß, 45
  - Pizza mit Thunfisch, 143
  - Wildleber sauer, 63
  - Zwiebelbrot, 11
- WURST
- Wurstaufstrich, 9
  - Wurstsalat mit Kräutern, 186
  - Zwiebel-Saucisson-Gratin, 27
  - Zwiebel-Wurst-Eintopf, 28
- WURZELGEMUESE
- Rostbraten Esterházy, 55
- ZANDER
- Zander auf ungarische Art, 218
- ZEIT
- Peperonata, 198
- ZIEGENKAESE
- Ziegenkäsetarte mit Confit von roten Zwiebeln, 218
- ZIMT
- Huhn mit Zwiebeln, 73
- ZITRONENSAFT
- Paprikahuhn auf Zwiebel-Schinkenbett, 73
- ZUCCHINI
- Couscous mit Lamm und Gemüse, 42
  - Mariniertes Gemüse, 104
  - Moussaka, 52
- ZUCKER
- Tomaten-Chutney, 195
- ZWETSCHGE
- Hüftsteak mit Zwetschgen-Zwiebel-Konfitüre, 47
  - Zwiebel-Zwetschen-Salat, 188
- ZWIEBEL
- Äpfel im Zwiebelbett, 23
  - Allgäuer Käsespatzen mit Schmelzwiebeln, 119
  - Apfel-Zwiebel-Gemüse mit Salbei, 1
  - Apfel-Zwiebel-Quiche, 119, 120
  - Auberginen mit Zwiebeln, 87
  - Auberginencreme, 203
  - Badischer Zwiebelkuchen, 121
  - Balkanspieße, 41
  - Balsamzwiebeln mit Rosmarin, 203
  - Berner Zwiebelkuchen, 122
  - Bierzwiebelsuppe, 204
  - Birnen-Zwiebel-Chutney, 17
  - Birnen-Zwiebeltopf, 23
  - Bölledünne (Zwiebelkuchen), 122
  - Böllewähe - Zwiebelwähe mit Variationen, 123
  - Bolognese von roten Linsen, 124
  - Bombay-Curry, 41
  - Brot mit Zwiebeln, 7
  - Caesar-Salatsauce, 191
  - Coq au Vin blanc, 69
  - Couscous mit Lamm und Gemüse, 42
  - Domburger Zwiebelsuppe, 204
  - Dornfelder Zwiebelkuchen, 125
  - Eier-Zwiebel-Topf, 15
  - Eierfrösche auf Zwiebelsalat, 181
  - Eingelegte Zwiebeln, 17
  - Elsässer Flammkuchen, 125
  - Elsässer Zwiebelkuchen, 126
  - Enten-Zwiebelsuppe mit Croutons, 205
  - Entenkeulen auf Zwiebelgemüse mit Cassisjus und Kartoffelrösti, 70
  - Essig-Zwiebelchen, 18
  - Farfalle Il Mondo, 127
  - Fegato alla Veneziana, 127
  - Fenchel-Muscheln, 33
  - Fisch in Zwiebelsauce, 33
  - Fisch-Gratin in Muschelschalen, 34
  - Flammkuchen, 128
  - Fleisch-Kuchen mit Zwiebeln - (in der Bratpfanne), 43
  - Fränkischer Zwiebelkuchen, 129
  - Französische Zwiebelsuppe, 205, 206
  - Frittata di cipolle - Zwiebelomelette, 15
  - Frühlingsaufstrich, 7
  - Frühlingswähe mit Zwiebeln, 129
  - Frühlingszwiebelkuchen, 130
  - Frühlingszwiebeln mit Schweinefleisch, 43
  - Garnelen in Kokosmilch, 35



- Gebackene Schalotten, 206  
 Gebackene Zwiebeln mit Marinade, 87  
 Geflügelspieße, 71  
 Gefüllte Böllen (Gefüllte Zwiebeln), 88  
 Gefüllte Gemüsezwiebeln, 88, 89  
 Gefüllte Gemüsezwiebeln, gefüllt mit Thüringer Bratwurstbrät, 89  
 Gefüllte Grillzwiebel, 90  
 Gefüllte Rote Zwiebeln, 90  
 Gefüllte Zwiebel mit Graupen und Rosinen, 91  
 Gefüllte Zwiebeln, 43, 92–96  
 Gefüllte Zwiebeln - Mediterraneo, 96  
 Gefüllte Zwiebeln mit Käsesoße, 97  
 Gefüllte Zwiebeln mit Ricotta, 98  
 Gefüllte Zwiebeln mit Spinat, 98  
 Gefüllte Zwiebeln türkisch, 99  
 Gegrilltes Nackensteak mit Senfzwiebeln, 44  
 Gemüse mit Zwiebeln, 99  
 Gemüsezwiebel, 79  
 Gemüsezwiebel mit Kürbis, 100  
 Gemüsezwiebel-Wähe, 130  
 Gemüsezwiebeln mit Weizen und Kräutern, 101  
 Gepfefferte Schalotten, 101  
 Geschmorte Zwiebeln, 1  
 Geschmortes Kaninchen mit jungen Zwiebeln, 44  
 Gewürz-Schalotten, 18  
 Gewürztortellettes mit Rotweinschalotten, 131  
 Glasierte Zwiebeln (Cipolline glassate), 206  
 Gratinee a l'oignon (Französische Zwiebelsuppe), 207  
 Gratinierte Zwiebelsuppe, 207, 208  
 Greyerzer Zwiebelsalat, 181  
 Grillierte Zwiebeln, 1  
 Großer Filetspieß, 45  
 Guacamole, 208  
 Gulasch, 46  
 Gulasch mit Eierschwammerln, 197  
 Gurken in Kerbelsahne, 181  
 Hackfleisch-Zwiebel-Curry, 46  
 Hähnchen-Gratin in Zwiebelsahne, 24  
 Herbstlicher Zwiebelkuchen, 132  
 Hirtensuppe, 209  
 Hörnchennudeln mit Radicchio, 133  
 Honig-Bacon-Zwiebeln, 2  
 Hüftsteak mit Zwetschgen-Zwiebel-Konfitüre, 47  
 Hühnchen nach Jägerart, 72  
 Huhn mit Gemüse ragout und Oliven, 72  
 Huhn mit Zwiebeln, 73  
 Imam bayildi, 102  
 In Raps honig und Rapsöl eingelegte Zwiebeln, 18  
 Irish Stew, 47  
 Janssons Versuchung, 24  
 Jugoslawischer Zwiebelsalat, 182  
 Käse-Zwiebel-Suppe, 209  
 Käseschnitten mit Zwiebeln, 7  
 Kalbsrollbraten, 48  
 Kalte Paprikasuppe mit Sellerie-Salsa, 210  
 Kaninchen à la Gioff, 49  
 Kartoffel-Zwiebel-Auflauf, 25  
 Kartoffel-Zwiebel-Püree, 102  
 Kartoffelsuppe mit Meerrettich, 210  
 Kasseler mit Auberginen, 103  
 Kellerpatsch, 8  
 Kleine Rinderhüftsteaks auf Röstbrot mit rotem Zwiebel-Chutney, 49  
 Kleine Zwiebelkuchen, 133  
 Kleine Zwiebelkude, 79  
 Knöpfli mit Zwiebelschweitze, 134  
 Knusprige Zwiebelringe, 3, 80  
 Koteletts mit Tomaten-Zwiebel-Gemüse, 50  
 Kräuterpolenta mit Schafkäse, 197  
 Kürbis-Zwiebel-Kuchen, 134  
 Kürbis-Zwiebel-Suppe, 211  
 Lamm mit Spinat, 50  
 Lauwarmer Kürbis-Zwiebel-Salat, 182  
 Leichter Zwiebelkuchen, 135  
 Makkaroni mit Zwiebelsoße, 136  
 Marinierte Zwiebeln, 103

- Mariniertes Gemüse, 104  
 Medaillons mit Zwiebelkruste, 51  
 Meerfisch in Rose-Wein, 35  
 Möhren-Quiche mit Thymian, 136  
 Moussaka, 52  
 Münstercrème mit gebackener Zwiebel,  
 85  
 Nudelpfanne mit Broccoli, 137  
 Ofenkartoffeln mit Zwiebelfüllung, 104  
 Oignons à la Tapenade (Zwiebeln mit  
 Olivenfüllung), 105  
 Orangen-Zwiebel-Salat, 183  
 Orangen-Zwiebel-Salat mit Oliven, 184  
 Oranger Zwiebelsalat, 211  
 Orecchiette mit Zwiebelkartoffeln, 138  
 Panierte Schnitzelpfanne, 52  
 Paprikahuhn auf Zwiebel-Schinkenbett,  
 73  
 Pariser Zwiebelsuppe, 212  
 Pasta con cipolle, 139  
 Pellkartoffeln, 105  
 Peperonata, 198  
 Pfälzer Zwiebelkuchen, 139  
 Pfälzer Zwiebeltörtchen, 140  
 Pfannkuchen mit Linsen, 198  
 Piemontesische Zwiebeln, 106  
 Pikante Apfel-Zwiebel-Pastete, 177  
 Pikante Fleischkugeln, 53  
 Pikante Zwiebel-Konfitüre mit Wein,  
 117  
 Pikante Zwiebelsuppe, 213  
 Pikanter Zwiebelkuchen, 115  
 Pikantje-Zwiebel-Aufstrich, 8  
 Piroggen mit Zwiebelfüllung, 140  
 Pissaladière (Zwiebel-Sardellen-  
 Kuchen), 141  
 Pissaladière (Zwiebelkuchen), 141  
 Pizza mit Paprika und Zwiebeln, 142  
 Pizza mit Thunfisch, 143  
 Pizza pugliese, 143  
 Porree-Zwiebel-Kuchen, 144  
 Porree-Zwiebel-Suppe, 213  
 Putensteak mit Zwiebel-Käsesauce, 74  
 Quark-Zwiebelkuchen mit Sardellen,  
 144  
 Rindergulasch mit Kürbis, 53  
 Rinderrouladen, 54  
 Rindfleischsalat mit Koriander, 184  
 Risotto mit Rotweinzwiebeln, 179  
 Rostbraten Esterházy, 55  
 Rote Zwiebeln, 81  
 Rote Zwiebeln als Salat, 185  
 Rote Zwiebeln mit Mettfüllung auf  
 Schinkensoße, 56  
 Rote Zwiebelsoße, 145  
 Rotes Zwiebelgemüse, 3  
 Rotweinzwiebeln mit Käsehaube, 3  
 Rumpsteak mit Rotweinzwiebeln, 56  
 Russische Zwiebelsuppe, 214  
 Sächsisches Zwiebelfleisch, 57  
 Sahne-Zwiebel-Schnitzel, 57  
 Sauce Soubise, 191  
 Saucenzwiebelchen, 4  
 Saucenzwiebeln à l'orange, 4  
 Schalotten-Apfel-Salat mit Matjes, 185  
 Scharf-saures Lammfleisch, 58  
 Scharfe Knollen, 81  
 Schnelle Gemüsesuppe, 214  
 Schwäbischer Speckkuchen, 146  
 Schwäbischer Zwiebelkuchen, 146–148  
 Schwarzwurzel-Soufflé, 215  
 Schweinefilet in Zwiebel-Senfkruste,  
 59  
 Schweinefilet mit Apfel und Thymian,  
 59  
 Schweinefilet mit Zwiebelgemüse, 60  
 Schweinefilet unter der Studentenfutter-  
 kruste, 60  
 Schweizer Zwiebelsuppe, 215  
 Shrimps-Kebab Velva's Place, 36  
 Spaghetti mit Zwiebel-Salbei-Sauce,  
 148  
 Spaghetti mit Zwiebeln, 149  
 Speck- oder Zwiebelbrötchen, 8  
 Speisezwiebel, 82  
 Spinatwähe, 150  
 Süß-saure Zwiebeln, 216

- Süß-scharfes Zwiebel-Chutney, 19  
 Süßes Gemüse-Curry, 200  
 Tiroler Zwiebeltopf, 25  
 Toad in the hole, 26  
 Tomaten-Chutney, 195  
 Tomaten-Zwiebel-Salat, 185  
 Tomatensuppe mit Zwiebelsprossen,  
 216  
 Tonno a sa Cibudda - Thunfisch mit  
 Zwiebeln, 36  
 Toskanische Zwiebelsuppe, 217  
 Vollkornpizza mit Kartoffeln, Zwiebeln  
 und Kapern, 150  
 Waadtländer Zwiebelsalat, 186  
 WACHTELEIER MIT ZWIEBEL-  
 CONFIT, 16  
 Wachteleier Mit Zwiebelconfit, 15  
 Wachteln mit Zwiebelkonfit, 74  
 Warme Zwiebeln mit Matjessalat und  
 Bratkartoffeln, 37  
 Weimarer Zwiebelsuppe, 217  
 Wein-Zwiebelkuchen, 115  
 Westfälisches Zwiebelfleisch, 62  
 Westfälisches Zwiebelfleisch mit Peter-  
 silienpüree und blauen Kartoffel-  
 chips, 62  
 Wildleber sauer, 63  
 Wurstaufstrich, 9  
 Wurstsalat mit Kräutern, 186  
 Zander auf ungarische Art, 218  
 Zarzuela - Katalanischer Fischeintopf,  
 37  
 Ziegenkäsetarte mit Confit von roten  
 Zwiebeln, 218  
 Zitronen-Rosmarin-Zwiebeln, 219  
 Zuppa di Cipolle - Zwiebelsuppe, 219  
 Zweierlei Flammkuchen, 150  
 Zwiebel im Pouletmantel, 76  
 Zwiebel im Sherrysud, 107  
 Zwiebel-Apfel-Chutney, 19  
 Zwiebel-Apfel-Kuchen, 151  
 Zwiebel-Chutney, 195  
 Zwiebel-Confit, 4  
 Zwiebel-Creme-Suppe, 220  
 Zwiebel-Dinkel-Gratin, 26  
 Zwiebel-Dünne, 152  
 Zwiebel-Feigen-Chutney, 20  
 Zwiebel-Fleisch-Topf, 64  
 Zwiebel-Frittata, 107  
 Zwiebel-Hackbraten mit Paprikagemü-  
 se, 64  
 Zwiebel-Hähnchen 'Winzerin', 76  
 Zwiebel-Herzen mit Edamer-  
 Emmentaler, 9  
 Zwiebel-Käse-Kuchen, 152  
 Zwiebel-Käse-Suppe, 220  
 Zwiebel-Käse-Wähe, 153  
 Zwiebel-Kartoffel-Puffer, 108  
 Zwiebel-Nudelsalat, 187  
 Zwiebel-Nuß-Fladen, 153  
 Zwiebel-Nuß-Reis, 200  
 Zwiebel-Orangen-Salat, 187  
 Zwiebel-Paprika-Eintopf, 27  
 Zwiebel-Paprika-Relish, 20  
 Zwiebel-Pickles, 21  
 Zwiebel-Raita, 192  
 Zwiebel-Saucisson-Gratin, 27  
 Zwiebel-Seelachs-Auflauf, 28  
 Zwiebel-Speck-Brot, 10  
 Zwiebel-Speckkuchen, 154  
 Zwiebel-Speckkuchen mit Thunfisch,  
 155  
 Zwiebel-Sprossen-Puffer, 108  
 Zwiebel-Tarte, 155  
 Zwiebel-Toast, 10  
 Zwiebel-Weißweinbrot mit Schinken-  
 würfeln, 10  
 Zwiebel-Wurst-Eintopf, 28  
 Zwiebel-Zwetschen-Salat, 188  
 Zwiebelblumen, 109  
 Zwiebelbrot, 11  
 Zwiebelburger, 12  
 Zwiebelchutney, 21  
 Zwiebeldünne, 109  
 Zwiebelfisch, 38  
 Zwiebelfladen, 156  
 Zwiebelfleisch, 65  
 Zwiebelfleisch von der Rinderbrust, 65

- Zwiebelgemüse, 110  
 Zwiebelgemüse glasiert, 5  
 Zwiebelgemüse mit Hähnchenbrust, 77  
 Zwiebelgratin, 29, 30  
 Zwiebelhuhn mit Chilischoten und Zitronen, 77  
 Zwiebelklump, 66  
 Zwiebelkompott, 192  
 Zwiebelkrüstchen, 110  
 Zwiebelkuchen, 156–167  
 Zwiebelkuchen mit Allgäuer Emmentaler, 168  
 Zwiebelkuchen mit Dickmilch-Guss, 168  
 Zwiebelkuchen mit Dinkel, 169  
 Zwiebelkuchen mit Speck, 170  
 Zwiebelkuchen mit Walnussmürbeteig, 170  
 Zwiebelkuchen mit Ziegenkäse, 171  
 Zwiebelkuchen vom Blech, 172  
 Zwiebelkuchen zum neuen Wein, 172  
 Zwiebellauchrahmsuppe mit Mettbrötchen, 221  
 Zwiebellien mit Käse, 110  
 Zwiebelmarmelade, 117  
 Zwiebeln, 83, 84  
 Zwiebeln im Speckmantel, 111  
 Zwiebeln in pikanter - Schinken-Käse-Sauce, 111  
 Zwiebeln in Sahnesoße, 5  
 Zwiebeln mit Brokkoli-Füllung, 112  
 Zwiebeln mit Oliven und Artischocken gefüllt, 6, 221  
 Zwiebeln mit Pfifferlingfüllung, 112  
 Zwiebeln nach Grosis Art, 6  
 Zwiebelpizza, 173  
 Zwiebelpizza mit Hackfleisch, 174  
 Zwiebelplätzchen, 116, 174  
 Zwiebelpüree (Soubisse), 196  
 Zwiebelragout mit Baked Potatoes, 113  
 Zwiebelroschtbrot, 66  
 Zwiebelrostbraten, 67  
 Zwiebelsalat, 188  
 Zwiebelsalat mit Currymayonnaise, 189  
 Zwiebelsalat mit Käse, 189  
 Zwiebelsauce, 193  
 Zwiebelsoße, 193  
 Zwiebelstrudel, 175  
 Zwiebelsuppe, 222–226  
 Zwiebelsuppe auf Pariser Art, 227  
 Zwiebelsuppe aus dem Tontopf, 227  
 Zwiebelsuppe klassisch, 228  
 Zwiebelsuppe mit Camembert-Baguette, 228  
 Zwiebelsuppe mit Mettbrötchen, 229  
 Zwiebelsuppe mit Weißbrotscheiben und schwäbischem Raclettekäse, 229  
 Zwiebelsuppe mit Wurst, 230  
 Zwiebelsuppe, gebunden, 230  
 Zwiebeltitsche, 113  
 Zwiebelwähe, 176  
 Zwiebelwaje (Zwiebelkuchen), 176
- ZWIEBELKUCHEN  
 Wein-Zwiebelkuchen, 115