

Karamellierte Zwiebeln

Für 4 Portionen:

500 g Perlzwiebeln 1 El Öl 1–2 El Honig
2 El Balsamico-Essig Salz Pfeffer

Zwiebeln mit kochendem Wasser übergießen. Sie lassen sich dann leicht schälen.

Öl und Honig verrühren und in eine Pfanne geben. Zwiebeln darin anbräunen, dabei mehrere Male schwenken.

Mit Balsamico ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa 10 bis 15 Minuten garen – bis die Zwiebeln weich, leicht gebräunt und mit der Honigglasur überzogen sind.

Tipps:

Die karamellisierten Zwiebeln halten sich in einem gut verschlossenen Gefäß im Kühlschrank mehrere Wochen. Sie schmecken als Beilage zu Kurzgebratenem und Parmaschinken, aber auch zu Käse oder Sojaspezialitäten.

Karamellgemüse setzt beim Essen neue Akzente. Besonders gut eignen sich neben Zwiebeln auch Karotten, Maronen oder Knoblauchzehen. Die Karamellglasur besteht immer aus einer Mischung von Zucker beziehungsweise Honig, Fett (Butter oder Öl) und etwas Flüssigkeit (Essig oder Brühe). Diese Zutaten verbinden sich mit dem aus dem Gemüse austretenden Saft zu einem dickflüssigen Sirup, der das Gemüse umhüllt.

Hier noch ein Zwiebelrezept, das dem Allerweltgemüse zu neuem Ansehen verhelfen wird. 500 Gramm geschälte Zwiebeln in Scheiben schneiden, in etwa 20 Gramm Fett anschwitzen. Eine Flasche milden Rotwein und etwas Brühe angießen. Einkochen lassen, mit Zucker, Salz, Pfeffer und eventuell weiteren Gewürzen abschmecken. Warm oder kalt als Beilage servieren.

Die scharfen Senföle in der Zwiebel sind schuld am Tränenfluss beim Schneiden. Kurzfristige Hilfe: Halten Sie die gepellte Zwiebel einfach unter kaltes Wasser.

Zwiebeln schneidet man am besten in Handarbeit mit einem scharfen Messer. In einem elektrischen Zerhacker werden sie nämlich schnell bitter.

test September 2002