

*Sie ist eine echte Weltbürgerin, auf allen Kontinenten heimisch. Der chilenische Dichter Pablo Neruda hat ihr eine Ode gewidmet, französische Couturiers haben den Zwiebel-Look kreiert, und deutsche Porzellanmaler haben das Zwiebelmuster in die gute Stube gebracht. Das ist alles schön und gut. Ihre Höchstform erreicht die Zwiebel aber immer noch in ihrer ursprünglichen Form: auf dem Teller – roh oder gekocht.*

*Immer in Schale:*

*Zwiebeln ganz elegant*



## Zwiebel-Käsekuchen

Für ein Wähenblech von  
28–30 cm Ø  
Für 4 Personen

**KUCHENTEIG:**  
**250 g Zopf- oder Dinkelmehl**  
**½ TL Salz**  
**¼ TL Backpulver**  
**100 g kalte Butter**  
**1 EL Essig**  
**ca. 5 EL kaltes Wasser**  
**Mehl zum Auswallen**  
**Butter für das Blech**

**BELAG:**  
**4–5 Zwiebeln braunschalig,**  
*ca. 400 g*  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 EL Butter**  
**1 Bund Schnittlauch**  
**2 Eier**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**  
**1 Beutel Emmentaler gerieben,**  
*120 g*  
**1 dl Milch**  
**1 dl Vollrahm**

**1** Teig: Mehl, Salz und Backpulver in eine Schüssel geben. Butter in Flocken dazu schneiden. Zwischen den Fingerspitzen krümelig reiben. Essig und Wasser beifügen. Ohne zu kneten zu einem Teig zusammenfügen. Zugedeckt mindestens 30 Minuten kühl stellen.

**2** Belag: Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, in der Butter knapp weich dünsten. Schnittlauch fein schneiden. Eier aufschlagen, würzen. Zwiebeln, Schnittlauch, Käse, Milch und Rahm unter die Eier mischen.

**3** Ofen auf 220 °C vorheizen. Teig auf Mehl auswallen. Blech ausbuttern und mit dem Teig auslegen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen. Zwiebel-Käsemischung darauf verteilen. In der unteren Ofenhälfte 30–35 Minuten backen.

**Tipp:** Schneller gehts mit einem ausgewallten Kuchenteig. Mit Blattsalat servieren.

**Variante:** 100 g Siedfleischwürfelchen in Bratbutter knusprig braten und unter den Belag mischen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten  
+ 30 Minuten kühl stellen  
+ ca. 30 Minuten backen

Pro Person ca. 23 g Eiweiss,  
48 g Fett, 57 g Kohlenhydrate,  
3150 kJ/750 kcal



**Braune Zwiebeln**

**Die Scharfen:** Braunschalige Zwiebeln sind die gebräuchlichsten. Sie haben den schärfsten Geschmack und eignen sich zum Kochen wie für Salate. Als Lagergemüse angebaut halten sie den ganzen Winter. Beim Kauf sollten braune Zwiebeln ganz trocken sein und keine grünen Keime haben.

## ZWIEBELN

Zwiebeln, eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt, ist zugleich Gewürz und Gemüse. Obwohl das Gewächs aus der Lauchfamilie sehr verschieden daher kommt – kleines Perlzwiebelchen, riesige Gemüsezwiebel, kugelförmig, elliptisch, langgestreckt, weiss, rot, gelblich oder braun –, die Verwandtschaft ist ihm immer anzusehen. Zwiebeln werden in zwei Gruppen eingeteilt: Die frischen grünen, noch unreif geerntet, und die in der Erde völlig ausgereiften. Die reifen Zwiebeln bekommen eine feste Schale und werden lagerfähig. Grüne Zwiebeln müssen, wie Gemüse, innert kurzer Zeit gegessen werden.



**Rote Zwiebeln**

**Die Aromatischen:** Rote Zwiebeln bestehen durch Farbe und Aroma. In Ringe geschnitten eignen sie sich für Dekorationen. Ihr süsslich-würziges Aroma verleiht Salaten, Antipasti oder einem Carpaccio eine besondere Note, gekocht verfeinern sie so manches Gericht.



**Weisse Zwiebeln**

**Die Mildern:** Weisse Zwiebeln sind weniger scharf als ihre braunen Schwestern und auch weniger lagerfähig. Sie eignen sich zum Kochen und zum Roh essen. Besonders in Salaten wird ihr milderes Aroma geschätzt.



**Saucenzwiebeln**

**Die kleinen Feinen:** Saucen-, Perl- oder Silberzwiebeln, machten als Essigzwiebelchen Karriere. Sie fehlen weder beim Raclette noch bei der Fleischplatte. Ganz und geschält eignen sich die milden, frischen Saucenzwiebelchen, wie es der Name schon sagt, zum Schmoren in Saucen.



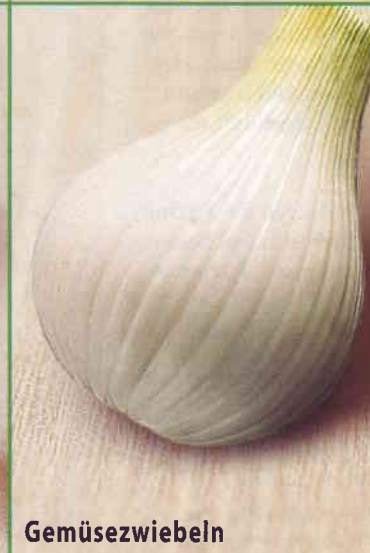
**Frühlingszwiebeln**

**Die Frischen:** Frühlingszwiebeln sind zugleich Würze und Dekoration. Als fester Bestandteil der asiatischen Küche erfreuen sie sich auch bei uns immer grösserer Beliebtheit, ob als Gemüse oder roh. Die grünen Röhren (Blätter) sollten nur ganz kurz mitgekocht werden, damit die Farbe erhalten bleibt.



**Schalotten**

**Die Edlern:** Schalotten haben pro Zwiebel zwei oder mehrere Knollen. Mit ihrem feinen, würzigen und leicht süsslichen Aroma sind sie hervorragend geeignet zum Glasieren, für Fischgerichte, Saucen und Salate.



**Gemüsezwiebeln**

**Die Grossen:** Mild und fast süss im Geschmack eignen sie sich besonders zum Füllen oder als eigenständiges Gemüse in einem Mischgemüse. Gemüsezwiebeln sind nur in den Sommer- und Herbstmonaten erhältlich.

## HEIL- UND HEULMITTEL

Provitamin A, Vitamin B1, B2, B6, C und E, Kalzium, Schwefel, Fluor u.a. – man wundert sich, dass Zwiebeln nicht dem Heilmittelgesetz unterstehen. Im Ernst: Dass Zwiebeln gesund sind, ist schon lange bekannt. Dass sie uns zum Heulen bringen auch. Allerdings gibt es da einige Tricks (siehe S. 38).

Ein altbekanntes Hausmittel bei Erkältung ist der Zwiebelwickel, der eine reinigende, schleimlösende und schmerzstillende Wirkung hat: Eine gehackte Zwiebel in etwas Stoff einwickeln, Ränder gut einschlagen und über kochendem Wasser auf einem umgekehrten Pfannendeckel erwärmen. Warmen Zwiebelwickel in ein Baumwolltuch einschlagen und 20 Minuten auf die Brust legen.



## GOURMETKÜCHE

### Schalotten-Terrine

Für 8–12 Personen  
Für eine Terrinenform von  
ca. 8 dl Inhalt

**300 g Schalotten**  
**1 dl Milch**  
**2 dl Rahm**  
**2 EL Maisstärke**  
**4 Eier**  
**Salz, Pfeffer** aus der Mühle  
**ca. 100 g Lachsforellentranché**  
*mariniert*  
**Butter** für die Form

**1** Schalotten fein hacken. Milch und Rahm aufkochen, Schalotten begeben und zugedeckt weich kochen. Maisstärke mit wenig Wasser anrühren, begeben und kurz mitkochen. Alles pürieren und durch ein Sieb streichen. Leicht auskühlen lassen. Eier darunter rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Lachsforellen in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Terrinenform mit Backpapier auskleiden und ausbuttern. Ofen auf 170 °C vorheizen.

**2**  $\frac{1}{3}$  der Schalottenmasse in die Form giessen. Die Hälfte der Fischstreifen längs in die Mitte legen. Vorgang wiederholen und mit Schalottenmasse abschliessen. Form mit Alufolie zudecken und in ein heisses Wasserbad stellen. In der Ofenmitte 50–60 Minuten pochieren (das Wasser darf nicht kochen). Die Masse sollte auf Fingerdruck nur noch leicht nachgeben. Herausnehmen und lauwarm oder ganz ausgekühlt servieren.

**3** Zum Servieren die Terrine auf ein Brett stürzen, Backpapier entfernen, Terrine in Scheiben schneiden. Lauwarm oder kalt servieren.

**Als Vorspeise oder mit Toast als kleine Mahlzeit servieren.**

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten  
+ 50–60 Minuten pochieren

*Ganze Menge ca. 64 g Eiweiss,  
124 g Fett, 50 g Kohlenhydrate,  
6500 kJ/1550 kcal*



## WÄHRSCHAFT

### Zwiebel-Suppe

Für 4 Personen

**300 g Zwiebeln**  
**1 EL Butter**  
**1 Liter Gemüsebouillon**  
**1 Becher Saucehalbrahm** 180 g  
**1 Briefchen Safran**  
**Salz, Pfeffer** aus der Mühle

Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. In der warmen Butter glasig dünsten. Mit Bouillon ablöschen. Zugedeckt ca. 20 Mi-

nuten kochen. Rahm zufügen, aufkochen. Mit Safran, Salz und Pfeffer würzen. Heiss servieren.

**Dazu passt knuspriges Bauernbrot und geriebener Käse oder ein Fleisch-Plättli.**

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

*Pro Person ca. 4 g Eiweiss,  
15 g Fett, 9 g Kohlenhydrate,  
750 kJ/180 kcal*



## SCHNELLER APÉRO

### Zwiebel-Brot

Ergibt ca. 25 Stück

**BELAG:**  
**100 g weiche Butter**  
**1 weisse Zwiebel**  
**25 g Sbrinz** gerieben  
**Pfeffer** aus der Mühle

**ZUM FERTIGSTELLEN:**  
**1 Flûte Parisienne** ca. 250 g

**1** Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zwiebel fein hacken. Mit dem Käse unter die Butter rühren.

Pikant würzen. Brot in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Ofen auf 220 °C vorheizen.

**2** Belag auf die Brotscheiben streichen. Ca. 5 Minuten in der oberen Ofenhälfte knusprig backen. Heiss servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

*Ganze Menge ca. 28 g Eiweiss,  
93 g Fett, 130 g Kohlenhydrate,  
6150 kJ/1470 kcal*

## PREISWERT

**Rote Zwiebel-Lasagne**

Für 4 Personen

**Butter** für die Form**12 Lasagneblätter***(ohne Vorkochen)* ca. 200 g

FÜLLUNG:

**je 300 g rote und weisse Zwiebeln****1 Knoblauchzehe****2 Äpfel** ca. 300 g**200 g Schinken****1 EL Butter****Salz, Pfeffer** aus der Mühle

KÄSESAUCE:

**4 EL Mehl****4 dl Milch****3 dl Apfelsaft** naturtrüb**Salz, Pfeffer** aus der Mühle**150 g Appenzeller** gerieben

**1** Form ausbuttern. Für die Füllung Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden. Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und die Hälften in Spalten schneiden. Schinken in Würfel schneiden. Alles in der warmen Butter knapp weich dünsten und würzen.

**2** Für die Sauce alle Zutaten bis und mit Apfelsaft in eine Pfanne geben. Unter Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen. Ca. 5 Minuten leise weiter kochen; dabei gelegentlich rühren. Würzen. Appenzeller darunter mischen. Ofen auf 220 °C vorheizen.

**3** Lagenweise Lasagneblätter, Zwiebelfüllung und Käsesauce in die ausgebutterte Form schichten, mit Sauce abschliessen. Ca. 40 Minuten in der Ofenmitte gratinieren.

**Vorbereiten:** Die Lasagne lässt sich **1 Tag im Voraus** zubereiten. **Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.** Die Gratinierzeit verlängert sich um **ca. 10 Minuten.**

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten  
+ ca. 40 Minuten gratinieren

Pro Person ca. 23 g Eiweiss,  
25 g Fett, 76 g Kohlenhydrate,  
2750 kJ/660 kcal



## MEDITERRAN

### Zwiebel-Oliven- Confit

Für 4–6 Personen als Beilage

**3 Bund Frühlingszwiebeln**

**3 EL Butter**

**3 EL Rohrzucker**

**1 dl Kalbsfond** oder Bouillon

**1 EL Schalottenessig**

**100 g Oliven grün und schwarz  
gemischt**

**Salz, Pfeffer** aus der Mühle

An den Zwiebeln 8 cm vom grünen Röhrchen dranlassen. Butter und Zucker in einer weiten Pfanne schmelzen. Zwiebeln begeben und leicht Farbe annehmen lassen. Mit Fond ablöschen. Unter gelegentlichem Schütteln knapp weich kochen. Essig und Oliven begeben. Restliche Flüssigkeit einkochen, bis die Zwiebeln schön glänzend karamellisiert sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauwarm servieren.

**Herrlich mit Ziegenkäse. Passt auch zu geräuchertem Fleisch und Fisch, Raclette oder Fleischfondues.**

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Ganze Portion ca. 13 g Eiweiß,  
55 g Fett, 49 g Kohlenhydrate,  
3050 kJ/730 kcal



## AMUSE-BOUCHE

**Knusper-Zwiebeln**

Ergibt 32 Stück

**32 Saucenzwiebeln** ca. 300 g

**Salz**

**1 EL Butter**

**Pfeffer** aus der Mühle

**8 Galettes de Riz** (Reisblätter)

**Öl** zum Bestreichen

**60 g Schinkenwürfelchen**

**1** Saucenzwiebeln samt Schale in siedendem Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen, Wurzelansatz mit einer Schere wegschneiden und die Zwiebeln aus der Schale drücken, trocken tupfen. In warmer Butter zugedeckt knapp weich dünsten. Mit Pfeffer würzen. Ofen auf 220 °C vorheizen.

**2** Galettes de Riz nach Packungsanleitung vorbereiten und vierteln. Teigviertel mit

wenig Öl bestreichen. Je einige Schinkenwürfelchen und eine Saucenzwiebel darauf setzen. Teig zu Beuteln formen, so dass die Zwiebelspitzen noch heraus schauen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Teig nochmals mit wenig Öl bepinseln. Ca. 10 Minuten in der Ofenmitte backen. Herausnehmen und sofort servieren.

**Die Knusper-Zwiebeln als Beilage zu Saucenfleisch, zu Salat oder zum Apéro servieren. Als Dip passt eine Schnittlauch-Sauerrahmsauce oder Sojasauce mit Zitronenschale und Schnittlauch.**

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten + 10 Minuten backen

Pro Stück ca. 0,5 g Eiweiss,  
0,6 g Fett, 1 g Kohlenhydrat,  
50 kJ/12 kcal



## FÜR SINGLES

**Zwiebel-Carpaccio**

Für 1 Person

**je 1 kleine rote und weisse**

**Zwiebel**

**1 Frühlingszwiebel**

**ca. 25 g Bündnerfleisch**

**4-5 Hobelkäse-Röllchen** ca. 50 g

**SAUCE:**

**1-2 EL Schalotten-Rotweinessig**

**2-3 EL Olivenöl**

**Salz, Pfeffer** aus der Mühle

**Zwiebelkeimlinge**

für die Garnitur

**1** Zwiebeln schälen und fein hobeln. Frühlingszwiebel samt schönen grünen Röhrenteilen fein schneiden. Zwiebeln, Bündnerfleisch und Hobelkäse auf einem grossen Teller anrichten.

**2** Alle Saucenzutaten verrühren und darüber träufeln. Garnieren.

**Dazu passt knuspriges Brot.**

**Tipp: Zwiebeln verlieren an Schärfe, wenn man sie vor dem Anrichten in Salzwasser kurz blanchiert. Kalt abspülen und gut abtropfen lassen.**

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Pro Person ca. 29 g Eiweiss,  
44 g Fett, 18 g Kohlenhydrate,  
2450 kJ/580 kcal



## Gefüllte Zwiebeln mit Kartoffeln und Speck

Für 4 Personen

**4 Gemüsezwiebeln** oder  
4 grosse Zwiebeln je ca. 200 g  
Salz  
Butter für die Form

**FÜLLUNG:**

250 g Kartoffeln mehligkochend  
60 g Speckwürfelchen  
1,5 dl Gemüsebouillon  
1 dl Rahm  
1 Bund Schnittlauch  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Parmesan gerieben  
einige Butterflocken

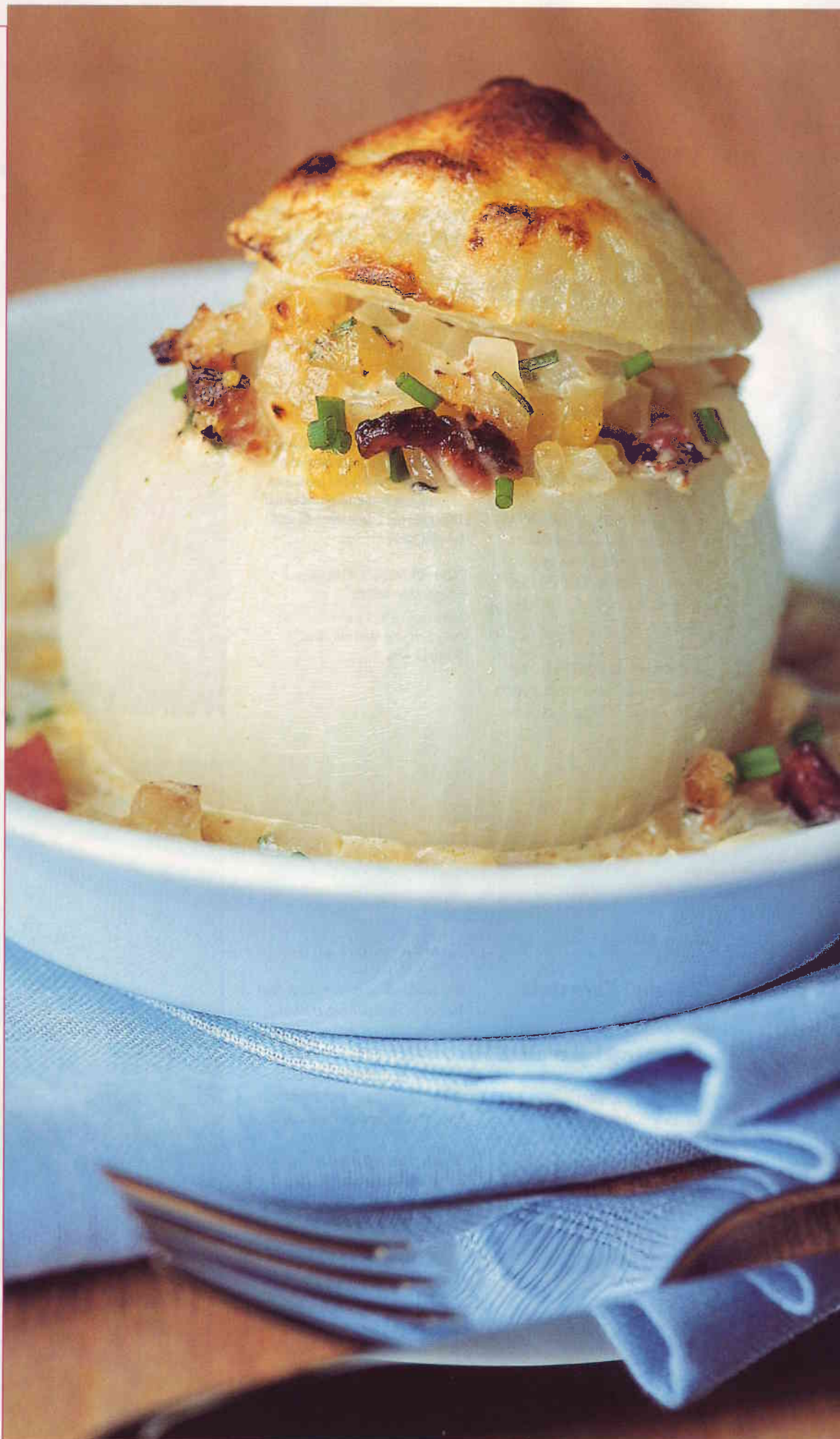
1 Zwiebeln schälen. Vom oberen Teil ca. 1 cm als Deckel wegschneiden, Zwiebeln samt Deckel in eine weite Pfanne geben. Ca. 1 cm hoch Salzwasser dazugießen und aufkochen. Zugedeckt ca. 5 Minuten kochen, Zwiebeldeckel herausnehmen, Zwiebeln wenden und weitere 5 Minuten kochen. Herausnehmen und leicht auskühlen lassen, Zwiebelinneres bis auf einen 1/2 cm breiten Rand herauslösen. Hohle Zwiebeln in eine ausgebutterte Gratinform stellen. Inneres von zwei Zwiebeln fein hacken (Rest für eine Gemüsesuppe verwenden.) Ofen auf 220 °C vorheizen.

2 Füllung: Kartoffeln schälen, klein würfeln. Speckwürfelchen anbraten. Kartoffeln und gehackte Zwiebeln mitdünsten. Mit 1/2 dl Bouillon und Rahm ablöschen, zugedeckt weich kochen. Schnittlauch schneiden, darunter mischen, pikant würzen. Füllung in die Zwiebeln geben. Deckel aufsetzen. Mit Parmesan bestreuen und mit Butterflocken belegen. Restliche Bouillon daneben giessen und ca. 20 Minuten in der Ofenmitte backen.

**Vorbereiten:** Gericht einige Stunden im Voraus zubereiten, zugedeckt kühl stellen. Die Gratinierzeit verlängert sich um ca. 10 Minuten.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten  
+ 20 Minuten backen

Pro Person ca. 9 g Eiweiss,  
23 g Fett, 25 g Kohlenhydrate,  
1450 kJ/340 kcal



FÜR ZWEI

**Zwiebel-Röschi**

Für 2 Personen

**500 g Kartoffeln** mehligkochend**1-2 Zwiebeln****60 g Speckwürfelchen****1/2 TL Salz****1-2 EL Bratbutter**

**1 Am Vortag** die Kartoffeln ungeschält über Dampf knapp weich garen. Erst am nächsten Tag weiter verwenden.

**2 Am nächsten Tag** Kartoffeln schälen und an der Röstiraffel reiben. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Speckwürfelchen und Zwiebeln in einer Bratpfanne anbraten. Kartoffeln und Salz mischen, beifügen. Nach und nach Bratbutter begeben. Alles unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten braten.

**3** Mit Hilfe einer Bratschaufel einen Röstikuchen formen. Ca. 5 Minuten weiterbraten, bis sich eine knusprige, goldgelbe Kruste gebildet hat. Die Rösti in der Luft oder mit Hilfe der Röstipfanne wenden. Die zweite Seite goldbraun braten. Auf die Pfanne gleiten lassen und sofort servieren.

**Mit Salat servieren.**

**Varianten:** Zusätzlich einige Specktranchen und Zwiebelringe ohne Fett in der Bratpfanne knusprig braten und auf der Rösti anrichten. Fertige Rösti mit einigen Käsescheiben belegen. Zudecken, bis der Käse geschmolzen ist.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Pro Person ca. 8 g Eiweiss,  
18 g Fett, 48 g Kohlenhydrate,  
1600 kJ/380 kcal



# Geh mir unter die Haut!

*Deine reizende*



SCHWEIZER  
  
 GEMÜSE

www.swissveg.com