

Kochen mit Martina und Moritz vom 31. Oktober 2015

Redaktion Klaus Brock

Lieblingsgemüse Zwiebeln

Rezepte von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Gebackene Gemüsezwiebeln	Seite 2
Karamellisierte Zwiebeln	Seite 3
Sahnige Zwiebeln	Seite 5
Zwiebel-Kartoffelpüree	Seite 7
Knusprige Zwiebelbällchen mit Joghurt	Seite 8
Zwiebel-Chutney	Seite 10
Zwiebel-Thai-Curry vom Hirsch	Seite 11

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/ratgeber/martinaundmoritz/sendungen/gemuesezwiebeln100.html>

Zwiebeln: Es gibt eine Vielzahl von Sorten, in allen Farben, Größen und von unterschiedlichem Geschmack. Da gibt es weiße Zwiebeln, rote, normale, große, kleine, die dicken spanischen Gemüsezwiebeln, die so mild sind, dass man in sie



hineinbeißen kann wie in einen Apfel. Es gibt die feinen Schalotten und die rund ums Jahr erhältlichen Frühlingszwiebeln mit dem schönen Zwiebellaub.

Es gibt Zwiebelspezialitäten, wie die rosafarbenen Roscoffzwiebeln aus der Bretagne, die roten Höri-Bülle vom Bodensee oder die glänzende, lilafarbene Cipolla rossa di Tropea aus dem kleinen Ort Tropea in Süditalien – die vielleicht beste Zwiebel der Welt. Sie hat eine tolle Farbe und ist wunderbar zart, süßlich

und mild. Zwiebeln sehen nicht nur unterschiedlich aus, sondern sie lassen sich auch vielfältig zubereiten.

Zwiebeln sind weltweit das meistgegessene Gemüse. Keine Küche, die ohne Zwiebeln auskommt. Zwiebeln bringen Pep, Würze und Geschmack ins Essen. Meist werden sie nur als Zutat verwendet. Man kann ihnen aber durchaus mal die Hauptrolle zuweisen. Denn auch da machen sie eine glänzende Figur. Zum Beispiel als gebackene Gemüsezwiebeln oder Zwiebel-Chutney.

Gebackene Gemüsezwiebeln

Das ist eine herrliche Beilage zum Braten, aber auch einfach ein kleines Gemüsegericht, das wirklich nicht viel Arbeit macht.



Zutaten für vier Personen:

- 4 große, saftige Gemüsezwiebeln
- 4 Stücke Alufolie (ausreichend groß, um je eine Zwiebel einzuhüllen)
- 2-3 EL Olivenöl
- grobes Meersalz
- Pfeffer

Die Zwiebeln nicht schälen, nur lose Außenschichten abstreifen. Jeweils in die Mitte eines großen Stücks Alufolie setzen (die glänzende Seite zeigt nach innen) und mit Olivenöl beträufeln. Dann die Folie an den vier Ecken hochnehmen und lose über der Zwiebel zusammenfassen. Die Seiten gut zusammendrücken, damit nirgends eine Öffnung bleibt.

Auf den Rost im auf 160 Grad Celsius (Heißluft; 180 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Backofen setzen und ruhig zwei Stunden backen, bis sie innen butterweich sind.

Die Folie öffnen und die Zwiebeln mit einem Messer kreuzweise einschneiden. Mit einem Topflappen die Zwiebel an der Oberseite so zusammendrücken, dass sie sich öffnen. Dort etwas Salz und Pfeffer hineinstreuen, auch einige Tropfen Olivenöl hineintröpfeln und mit Genuss auslöffeln.

Getränk: ein kräftiger spanischer Rotwein.

Karamellierte Zwiebeln mit Kalbsleber

Dafür nimmt man am besten milde Zwiebeln, zum Beispiel die roten, die nachher auf dem Teller so hübsch aussehen. Es ist einfach, und man hat schnell ein fabelhaftes Essen auf dem Tisch.



Zutaten für zwei Personen:

- 2 schöne Scheiben Kalbsleber
- Mehl zum Bestäuben
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Majoran
- 2-3 schöne, große, rote Zwiebeln, zum Beispiel aus Tropea
- 2 EL Butter
- 2 TL Zucker
- je ½ TL Koriander- und Senfsamen
- Balsamico

- 1 Glas Rotwein
- Kerbel

Die Kalbsleber häuten. Falls sehr dicke Sehnen vorhanden sind, diese vorsichtig herausschneiden. Die Scheiben in Mehl wenden, was überschüssig ist, abschütteln.

Die Scheiben in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl zuerst sehr heiß anbraten, dabei salzen, pfeffern und etwas Majoran darüberstreuen. Sobald schöne Bratspuren sichtbar sind, auf einem Teller im 80 Grad Celsius vorgewärmten Ofen warm stellen und mindestens 20 Minuten nachziehen lassen. Sie sind gar, wenn sie auf Fingerdruck sanft Widerstand bieten.

Im Bratfett die Zwiebeln andünsten. Dafür werden sie geschält, halbiert und dann in schmale Segmente geschnitten, die an der Wurzelscheibe noch zusammenhängen.

Sanft in der Butter anbraten, dann mit dem Zucker bestäuben, karamellisieren, salzen, pfeffern und auch die Gewürzsaamen zufügen.

Schließlich bei milder Hitze im eigenen Saft zugedeckt etwa 20 bis 30 Minuten leise schmurgeln lassen. Dann die Hitze erhöhen, einige Spritzer Balsamico zugeben und den Rotwein in mehreren Gängen angießen. Nicht alles auf einmal, sondern immer nur dann, wenn die meiste Flüssigkeit verkocht ist.

Die Zwiebeln sollen wie ein sämiges Kompott wirken. Neben oder auch auf die Leberschnitten häufen, rundum den Teller mit Klecksen vom Balsamico sowie einigen Kerbelblättchen garnieren.

Beilage: frisches Weißbrot.

Getränk: ein Glas Rotwein, zum Beispiel ein Spätburgunder von der Ahr oder ein Roter aus Umbrien.

Sahnige Zwiebeln

Ideal für die schnelle Küche – am besten arbeitet man hier mit dem Wok. Darin wird das Fleisch zart und die Zwiebeln behalten einen wunderbaren Biss.



Zutaten für drei bis vier Personen

- 300 g Schweinefilet, Schnitzel oder Rumpsteak
- 1 gehäufte TL Speisestärke
- 2 EL Olivenöl
- 2 weiße Zwiebeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 2 Knoblauchzehen
- Petersilie
- 1 Chilischote
- 1 kleines Glas Weißwein
- 1 größeres Glas Sahne
- 2 EL weißer Portwein oder Sherry

Das Fleisch quer zur Faser in feine Streifen schnetzeln, mit Speisestärke überpudern und gut vermischen, dabei einen Esslöffel Olivenöl einarbeiten. Zehn Minuten einziehen lassen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Das Weiße der Frühlingszwiebeln fein und das Grün in halbzentimeter große Stücke schneiden.

Im Wok oder in einer großen, tiefen Pfanne zuerst das Fleisch auf starkem Feuer unter Rühren rund zwei Minuten lang anbraten. Dabei salzen und pfeffern und einige Krümel Zucker zufügen. Dann herausheben und zwischen zwei Tellern warm stellen.

Die Zwiebeln im Bratfett zunächst ebenfalls unter Rühren scharf anbraten. Dabei mit Zucker bestreuen, damit sie ein wenig karamellisieren. Dann salzen, pfeffern und auf milderer Hitze einige Minuten dünsten. Dabei das Weiße der Frühlingszwiebel, den gehackten Knoblauch, Petersilie und feingewürfelte Chilischote zufügen.

Schließlich mit dem Wein ablöschen, nach zwei Minuten die Sahne zufügen, ebenso das Grün der Frühlingszwiebeln. Am Ende wird mit Portwein oder Sherry abgeschmeckt. Das Fleisch in dieser Soße erwärmen.

Beilage: entweder nur frisches, krumiges Weißbrot oder ein fluffiges.

Zwiebel-Kartoffelpüree

Das macht wirklich kaum Mühe, und es schmeckt einfach umwerfend köstlich.



Zutaten für zwei bis drei Personen:

- 800 g Kartoffeln (am besten eine mehlige Sorte)
- 2-3 Haushaltszwiebeln
- Salz
- Knoblauch nach Gusto
- circa 150 ml Milch
- 1 gutes Stück Butter
- Muskat
- etwas Zitronenschale
- Cayennepfeffer
- Schnittlauch

Kartoffeln und Zwiebeln schälen und würfeln und – knapp mit Wasser bedeckt und gesalzen – weich kochen (wer mag, kann Knoblauch dazugeben, das ist Geschmackssache). Abgießen, dabei das Wasser auffangen. Dann alles durch die Gemüsemühle drehen und zurück in den Topf füllen.

Soviel heiße Milch und Kochsud zufügen, dass das Püree angenehm cremig ist. Die Butter darin schmelzen. Das Püree mit viel Muskat, Zitronenschale und einem Hauch Cayennepfeffer würzen. Für eine schöne Farbe ganz viele Schnittlauchröllchen unterrühren.

Beim Servieren im Kartoffelpüree eine Vertiefung schaffen und dort das Geschnetzelte hineinfüllen.

Getränk: ein zünftiges Pils oder ein Spätburgunder Rosé.

Zwiebelbällchen mit Joghurt

Ein schneller, herzhafter, unwiderstehlich knuspriger Happen zum Glas Wein. Am besten eignen sich dazu die großen, süßen und milden Pariser Zwiebeln, die in den Cevennen angebaut werden.



Zutaten für sechs Personen

- 2-3 dicke weiße Pariser Zwiebeln
- 1-2 Chilischoten
- 1 gehäufter EL gemahlener Bockshornklee
- Pfeffer
- ½ TL Salz
- circa 3 EL Mehl
- Öl zum Ausbacken

Für den Zwiebel-Joghurt:

- 300 g Vollmilch-Joghurt (oder der zehnprozentige aus der Türkei oder Griechenland)
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- Zitronenschale und -saft
- 1 guter Schuss Olivenöl
- Frühlingszwiebelgrün oder Schnittlauch

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen hobeln. In einer Schüssel mit gewürfelm, entkerntem Chili, gemahlenem Bockshornklee, Pfeffer und Salz fest durchkneten, bis sie viel Saft abgegeben haben.

Das Mehl darüber sieben und weiterkneten, bis die Streifen von einer Art Teig überzogen sind.

Davon teelöffelweise Bällchen abstechen, zwischen zwei Löffeln hübsch rund formen. Die Kugeln in heißes Öl geben und schwimmend golden ausbacken. Auf Küchenpapier gut abtropfen.

Beilage: Dazu passt ein Zwiebel-Joghurt, der rasch angerührt ist. Sehr gut ist es, wenn man ihn seit dem Vortag abtropfen lässt – der wundervoll fette türkische oder griechische Joghurt schmeckt übrigens am besten. Joghurt mit geriebener Zwiebel, Salz, Pfeffer, geriebener Zitronenschale, Zitronensaft und einem Löffel Olivenöl verrühren. Feingeschnittenes Frühlingszwiebelgrün oder Schnittlauch unterrühren.

Getränk: ein Winzersekt oder ein frischer Weißwein, zum Beispiel ein Müller-Thurgau.

Zwiebel-Chutney

Eine fabelhafte Fondue- oder Grillsoße, die gut zur einfachen Bratwurst, zum Steak oder auf Crostini schmeckt.



Zutaten für 8 Schraubgläser mit 200 Gramm Inhalt:

- 1 kg Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 2-3 Äpfel
- 400 g Zucker
- 1 Stück Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- Salz
- 2 Nelken
- 3 grüne Kardamomkapseln
- 1 EL weiße Pfefferkörner
- 8 Pimentbeeren
- 1 gehäufter TL gelbe Senfsaat
- 3-6 getrocknete Chilischoten
- Schale einer halben und Saft einer ganzen Zitrone
- 1/8 l Essig
- evtl. Lorbeerblätter

Die Zwiebeln und Äpfel schälen und möglichst gleichmäßig und nicht zu groß würfeln.

In einem großen, breiten Topf im heißen Öl andünsten. Zugedeckt ca. 20 Minuten leise schmurgeln, bis die Zwiebeln weich sind. Erst dann den Zucker untermischen sowie den gewürfelten Ingwer, den Knoblauch und die Gewürze (Kardamomkernchen aus ihrer Kapsel lösen). Dazu kommen die Zitronenschale am Stück, der Zitronensaft sowie der Essig.

Langsam köcheln – jetzt ohne Deckel – dabei immer wieder rühren, damit nichts ansetzt. Etwa eine Stunde, bis alles dicklich eingekocht ist.

Das Chutney in Gläser füllen, dabei die Gewürze gerecht verteilen – die Zitronenschale jedoch herausfischen und wegwerfen. Nach Belieben ein frisches Lorbeerblatt und ein Stück rote Chilischote ins Glas stecken – sieht nicht nur hübsch aus, sondern verleiht auch noch Geschmack.

Tipp: Das Chutney wird heiß in Schraubgläser abgefüllt und hält sich so auch ohne Sterilisieren monatelang. Das angebrochene Glas muss natürlich in den Kühlschrank.

Zwiebel-Thai-Curry vom Hirsch

Ein fruchtig-scharfes Ragout mit den typischen Thaicurrywürzen. Wir nehmen dafür Hirschfleisch und würzen kräftig mit Thai-Currypaste. Statt Hirschfleisch kann man natürlich jedes andere Fleisch nehmen, entweder Wild, wie zum Beispiel Reh, aber auch Rind, Schwein oder Lamm.



Zutaten für vier Personen:

- 800 g Hirschfleisch (Keule oder Schulter)
- 2 EL neutrales Öl
- 1 TL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 TL rote oder gelbe Thai-Currypaste (Asienabteilung)

- circa ½ l Kokossahne
- 4 Zwiebeln (zum Beispiel rote Höri-Bülle)
- 1 Prise Zucker
- 1 rote Paprikaschote
- Fischsoße
- Thaibasilikum
- Zitronensaft
- Koriandergrün

Das Fleisch in gut zwei Zentimeter große Würfel schneiden. In einem Schmortopf in Öl rundum anbraten, dabei salzen und pfeffern. Am besten portionsweise arbeiten, damit alle Fleischstücke eine schöne Bräune bekommen.

Dann fein gewürfelten Ingwer und Knoblauch zufügen. Nun die Currypaste dazugeben, unbedingt richtig anrösten, bevor mit der Hälfte der Kokossahne abgelöscht wird.

Zum Schluss alle Fleischwürfel zurück in den Topf geben, ebenso die gewürfelten Zwiebeln und den Zucker.

Das Curry zugedeckt langsam 30 Minuten gar schmurgeln. Am Ende Würfel von roter Paprika (für die Farbe), frische Kokossahne und einige Spritzer Fischsoße unterrühren. Reichlich zerzupfte Thaibasilikumblätter zugeben und mit Zitronensaft abschmecken. Ganz zum Schluss üppig Koriandergrün darüberstreuen.

Beilage: Dazu servieren wir duftenden Reis.

Getränk: einen kraftvollen Weißwein, etwa einen Ruländer oder auch einen Chardonnay vom Kaiserstuhl.