

Zwiebeln

Die Köche der Welt kommen kaum ohne sie aus: Zwiebeln werden gedünstet, gebräunt, gebraten oder geschmort, frittiert, püriert, karamellisiert. Und roh gegessen.



Für jeden Partner und jede Küche gibt's die richtige Zwiebel: Die braunen passen zu würzigen Zutaten, zu Scharfem, Saurem, Deftigem. Die weißen und roten runden Gerichte dezenter ab. Frühlingszwiebeln lieben Asiatisches.

Dabei liefern die Knollen, die zur Familie der Liliengewächse gehören, reichlich Vitamin C und Kalium, aber kaum Kalorien oder Fett. Für ihr spezielles Aroma sind ätherische Öle verantwortlich. Die treiben uns beim Zwiebelschneiden die Tränen in die Augen, machen Zwiebeln aber auch zu einem gesunden Genuss. Sie regen Appetit und Verdauung an, unterstützen die Leber bei ihrer Arbeit, hemmen die Blutgerinnung und wirken gegen Bakterien. Weshalb das aus dem Nahen Osten stammende Gemüse in vielen Kulturen als Heilpflanze gilt. Übrigens: Je stärker uns eine Zwiebel zum Weinen bringt, desto frischer ist sie. Ältere Exemplare haben Saft und damit ätherische Substanzen verloren.

Qualität:

Gute Zwiebeln sind prall, fest und trocken und haben keine grünen Triebe. Gute Frühlingszwiebeln dagegen haben ein festes, kräftig-sattes Grün. Schlechte Zwiebeln haben zerfledderte, vertrocknete Schalen, dunkle Stellen unter der Schale (Fäulnis, Schimmel) und sind weich, matschig, schrumpelig. Dann schmecken sie vergoren, bitter und streng und ruinieren jedes Gericht.

Zwiebeln wachsen auch in kälteren Regionen. Auch wenn es fast alle Sorten rund ums Jahr (vor allem aus Holland, Italien und Ägypten) in unseren Geschäften gibt: Am besten schmecken die Knollen im Sommer und Frühherbst, wenn sie hierzulande geerntet werden.

Aufbewahrung:

Zwiebeln brauchen Luft. Deshalb Knollen nicht in Plastiktüten verpacken. Küchendunst lässt

sie schimmeln. Ideal ist ein kühler, dunkler und trockener Platz mit Luft im Vorrat. Weiße Zwiebeln halten dort mehrere Wochen, braune bis zu sechs Monaten. Rote Zwiebeln und Frühlingszwiebeln machen schneller schlapp. Sie (und nur sie) lagert man im Gemüsefach des Kühlschranks und verbraucht sie innerhalb einer knappen Woche – rote Zwiebeln schaffen es auch ein paar Tage länger.

Sorten:

Braune Zwiebeln: Die preiswerten Alleskönner. Zeigen pikant-scharfes Aroma vor allem beim Dünsten und Schmoren, jung auch fein gehobelt im Salat. Werden gern mit Fleisch und kräftigem Gemüse kombiniert.

Weiße Zwiebeln: Die Milden. Lassen sich gut füllen, grillen oder schmoren. Schmecken fein geschnitten auch im Salat.

Rote Zwiebeln: Die Aromatischen. Sie stammen meist aus Italien, frisch und roh geben sie Salaten, Marinaden oder Broten eine mild-würzige, leicht süßliche Note. Gut auch fein gewürfelt über warmen Gerichten.

Frühlingszwiebeln: Die Jungen. Haben eine kleine weiße Knolle und Grün, das mitverwendet werden darf. Werden auch oft Lauchzwiebeln genannt – passt aber eher nur zu denen ohne Knolle, die dünnen Lauchstangen ähneln. Roh für Salate, Quark, Dips und Dressings, auch zum Wokken oder Ansetzen von Gerichten, für die Zwiebeln zu grob sind.

Schalotten: siehe Warenkunde [Schalotten](#).

Cipollini und andere: Die Kleinen. Meist italienische Zwiebel-Verwandte im Miniformat. Werden vor allem in Wein oder Essig eingelegt. Flacher und im Aroma dezenter als Schalotten.

Und hier finden Sie Rezepte mit [Zwiebeln](#).