

# Zwiebel die Heilpflanze 2015 - gesund & geschmackig

## Zwiebelgemüse süß-sauer

2kg Zwiebel schälen und fein hobeln  
1kg Zucchini schälen und hobeln  
1 rote Paprika  
1Fl Gurkenmeister  
1l Wasser  
300g Zucker  
6 Wacholderbeeren  
1Eßl Dill, Estragon, Bohnenkraut, Senfkörner  
Sud aufkochen, Zucchini, Zwiebel und Paprika zugeben,  
10 min. kochen und heiß in Gläser füllen

## Feuerroter Zwiebel Dip

2 Zwiebeln,  
1 Essl. Tomatenmark  
1 Teel. Paprika-Pulver,  
½ Teel. Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 Teel. Crème fraiche

Die Zwiebeln sehr fein hacken und mit sämtlichen Gewürzen, sowie dem Tomatenmark, der Würzpaste und Creme fraiche vermengen.

## Avocado-Zwiebel-Creme

2 weiche Avocados  
2 kleine Zwiebeln  
50 g Frischkäse  
Limettensaft  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Die reifen Avocado halbieren, aushöhlen und sofort mit dem Saft der Limette/Zitrone beträufeln. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte der gewürfelten Zwiebeln zusammen mit den Avocado und dem Frischkäse mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die restlichen Zwiebelwürfel unterrühren.

## Schneller Zwiebel-Suppen-Dip

1Tüte Zwiebelsuppe, 250 g Quark und 1 Becher Schmand u. 1 feingehackte Zwiebel miteinander verrühren.

## Zwiebelkuchen ohne Boden

500 g Zwiebel, weiße, klein geschnitten  
200 g würziger Käse gerieben  
200 g Schinken, geräucherter, gewürfelt  
200 g Mehl  
200 ml Milch  
etwas Kümmelpulver, Pfeffer und Salz  
3 Eier

Alle Zutaten werden in einer Schüssel miteinander mit einem Löffel verrührt. Zuerst Zwiebeln, Käse, Schinken, Eier, Pfeffer und evtl. Kümmel. Dann wird langsam das Mehl untergerührt und dann die Milch. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech aufstreichen und bei Umluft 200°C auf mittlerer Schiene 30 - 40 min. backen. Schmeckt warm und kalt.

## **Eigenschaften und Verwendung in Küche und Medizin**

Die ganze Pflanze enthält ätherische Öle, die reich an schwefelhaltigen Verbindungen sind. Die wichtigste Verbindung ist das 2-Propen-cysteinsulfoxid, eine dem Alliin des Knoblauchs ganz ähnliche Verbindung. Diesem ätherischen Öl sind die hauptsächlichsten Heilwirkungen der Küchenzwiebel zu verdanken. Die Zwiebel enthält außerdem zahlreiche Enzyme, die Verdauung und Stoffwechsel anregen. Sie fehlt in fast keinem Gericht oder Salat und ist mit 32/132 kcal/Kj pro 100 g absolut kalorienarm. Jeder Bundesbürger isst pro Jahr durchschnittlich 6 bis 7 kg Zwiebeln.

### **Unter der Schale steckt**

Antibiotisch  
Entzündungshemmend  
Blutverdünnend  
Blutreinigend  
Schleimlösend  
Entwässernd  
Verdauungsfördernd  
Blutdrucksenkend

### **Mineralstoffe:**

Magnesium, Kalium,  
Fluor, Eisen, Mangan,  
Phosphor, Schwefel,  
Kalzium  
Enzyme  
Flavonoide  
Kieselsäure  
ätherische Öle  
Vitamine A, C u. E  
Vitamin B-Komplex

[www.nhv-theophrastus.de](http://www.nhv-theophrastus.de)  
[www.deutsche-zwiebel.de](http://www.deutsche-zwiebel.de)

## **Speisezwiebeln**

Die auch als Sommerzwiebel oder Gewürzswiebelbekannte Variante kommt im Haushalt am häufigsten vor. Sie fällt in der Größe unterschiedlich aus. Ihre Knollen mit den gelben bis braunen Schalen sind in einem dunklen Vorratsraum mit 10 °C lange Zeit haltbar. Lagern Sie Zwiebeln nie in Plastikbeuteln, da sie darin schwitzen und letztlich schimmeln, auch der Kühlschrank ist als Aufbewahrungsort nicht geeignet.

### **Rote Zwiebel**

Rote Zwiebeln gelten als Spezialität. Die dunkle Färbung ihrer dünnen Schale setzt sich in der Marmorierung der Zwiebelhäute fort – weshalb sie auf kalten Platten und Salaten als Garnitur ein gutes Bild abgeben. Mit ihrem süßlich-würzigen Geschmack sind sie auch roh ein Genuss.

### **Weißer Zwiebel**

Die raffinierte, feine Version der Sommerzwiebel empfiehlt sich auf Grund ihrer vornehmen weißen Erscheinung am besten fein gehackt oder gerieben für helle Soßen aller Art. Sie hat einen milden Geschmack und ein entsprechend zartes Aroma.

### **Lauchzwiebeln**

Die milde Lauchzwiebel hat eine kurze aber steile Küchenkarriere hinter sich. Die schlanke Variante mit ihren langen dünnen Stengeln ist das ganze Jahr über verfügbar und in modernen Rezepten dauerpräsent. Weil sie mit dem Großteil ihrer grünen Blätter gegessen werden kann, wird sie im Handel komplett und ohne Kürzung angeboten.

### **Schalotten**

Die Schalotte oder Eschalotte kommt ursprünglich aus der Bretagne, wird aber auch bei uns angebaut. Man erkennt sie an ihrer kupferroten Farbe und der glänzenden, trockenen Schale, unter der festes Fleisch steckt. Die kleinen Sprösslinge besitzen einen besonders pikanten Geschmack

*Kräuterpädagogin Angela Eiblmeier  
Xaver-Buchner-Straße 9  
94486 Osterhofen – Holzhäuser  
Tel.: 08547/7094  
Angela.Eiblmeier@t-online.de  
www.wildkraeuter-genuss.de*