

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-ZWIEBEL . . . : . . . ZUM HEULEN.

Schon die alten Ägypter, Römer und Griechen verwendeten die Zwiebel als Gemüse, und auch als Heilpflanze und Kraftspender. Die Arbeiter an den Pyramiden wurden täglich mit einer Ration versorgt, wahrscheinlich auch zur Vorbeugung von Infektionskrankheiten in den dicht bevölkerten Arbeiterquartieren.

ECHT SCHARF – NATÜRLICHES ANTIBIOTIKUM

Jetzt im Winter, wenn Rotznasen und Husten wieder allgegenwärtig sind, kann die Zwiebel vor Infektionen schützen. Sie gilt aufgrund ihrer Inhaltsstoffe nämlich als natürliches „Antibiotikum“. Wohl jeder ist schon einmal durch die Zwiebel zu Tränen gerührt worden. Hervorgerufen wird der reizende, scharfe Geruch und der würzige Geschmack durch schwefelhaltige ätherische Öle und weitere sekundäre Pflanzenstoffe. Und genau diese Stoffe wirken im Mund und Verdauungstrakt entzündungshemmend und keimtötend. Bei Husten und Halsweh empfiehlt sich ein Hustensaft aus Zwiebel und Honig. Zwiebel wirkt auch appetitanregend, verdauungsfördernd, harntreibend, blutzucker- und cholesterinsenkend und sie kann freie Radikale aufgrund ihrer antioxidativen Inhaltsstoffe abfangen. Menschen, die viel Zwiebel verzehren, sind daher etwa besser vor Magenkrebs geschützt. Als Hausmittel wird Zwiebel auch bei Insektenstichen genutzt: Frische Zwiebelscheiben auf Bienen- und Wespenstiche gelegt, lindern Schmerz und Schwellung.

Auch der Mineral- und Vitamingehalt von Zwiebel kann sich sehen lassen – besonders der von Kalium, Vitamin C und B6 und Folsäure. Bio-Zwiebel enthält übrigens signifikant höhere Werte an Mineralstoffen und Spurenelementen als konventionelle.

LAGERUNG

Reife Zwiebeln können wochenlang an einem kühlen, trockenen, am besten dunklen Platz gelagert werden. Wenn die Zwiebel auszuwachsen beginnt, sollte sie allerdings schnellstmöglich verbraucht werden. Geschnitten verliert sie rasch an Geschmack, daher nicht oder nur sehr kurz in einem gut verschlossenen Behälter im Kühlschrank zwischenlagern.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Zwiebeln werden als Gewürz wie auch als Gemüse verwendet. Je nach Sorte schmeckt sie eher süßlich (wie z.B. die rote Zwiebel) oder würzig scharf. Besonders fein im Geschmack sind Schalotten. Viele Gerichte sind für uns ohne Zwiebel gar nicht vorstellbar. Sie fehlt in kaum einem Salat oder pikantem Aufstrich und dient geröstet als Geschmackszutat in vielen Suppen, Soßen, Eintöpfen, Gulasch, Knödelmassen usw. Beim Rösten verändert sich der Zwiebelgeschmack und wird süßlich-würzig – was durch das Karamellisieren der enthaltenen Zucker zustande kommt. Geröstete Zwiebelringe sind auch eine beliebte Dekoration (z.B. auf Erdäpfelpüree, Käsespätzle oder Zwiebelrostbraten). Als Beilage zu Gegrilltem werden gerne glasierte Zwiebeln serviert. Ein Klassiker ist auch die Französische Zwiebelsuppe. Für die bei uns bekannte Variante werden die Zwiebeln fein ringelig geschnitten, in Butter angeröstet, mit Mehl gestaubt und dann mit Weißwein und Suppe aufgegossen. Nach ca. 20 Minuten sanftem Köcheln wird abgeschmeckt und mit einer mit kräftigem Käse überbackenen Scheibe Weißbrot serviert.

“Auf das Unrecht, da folgt das Übel, wie die Thrän auf den herben Zwiebel” - was der offenbar küchenerfahrene Friedrich Schiller nicht wusste: Brett, Messer und Hände vorm Schneiden in Wasser tauchen - das hilft ein wenig gegen brennende Augen.

DAS MENÜ DER WOCHE:

400 g Zwiebel
2 Knoblauchzehen
40 g Butter
200 g mehlig-e Erdäpfel
1 Karotte
1 l Suppe
100 ml Obers
Salz, weißer Pfeffer

500 g Hühnerfilet
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Rapsöl
1 TL Ingwer, fein gehackt
einige Rosmarinnadeln

Zwiebelkompott:
3 getrocknete Feigen (od. 4 EL Rosinen)
150 ml Portwein
8 (rote) Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Rapsöl
3 EL Honig
Salz, Pfeffer

4-5 eher säuerliche Äpfel
Saft einer Zitrone
50 g Butter
5 EL Zucker

Teig:
200 g Dinkel(vollkorn)mehl
100 g Butter
1 EL (Staub-)Zucker
1 Prise Salz
1 EL Wasser
1 Eidotter

Teig:
250 g (Vollkorn-)Mehl
125 g Butter
1 Ei
1 Prise Salz
2 EL Wasser

Belag:
800 g Zwiebeln
2 EL Butter
ev. 150 g magerer Speck (nicht unbedingt)
Muskatnuss, gerieben
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Schuss Weißwein
1 EL Mehl
1 Becher Crème Fraîche (oder Sauerrahm)
2 Eier

PASTINAKE

Zwiebelcremesuppe (4 Portionen)

Zwiebel und Knoblauch hacken, in Butter glasig anlaufen lassen. Gewürfelte Erdäpfeln und Karotte dazugeben, mit Suppe aufgießen und ca. 15 Minuten kochen lassen. Die Suppe pürieren, abschmecken und zuletzt Obers unterrühren. Mit Croutons (Weißbrotwürfel in Butter anrösten) und Schnittlauch bestreut servieren.

Hühnerfilet mit Zwiebelkompott (4 Portionen)

Feigen fein würfeln und im Portwein marinieren. Zwiebeln ringelig schneiden, Knoblauch fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch im Öl glasig andünsten, Honig zugeben und karamellisieren lassen. Marinierte Feigen dazugeben, salzen und ordentlich pfeffern. Unter Rühren zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Auskühlen lassen.

Hühnerfilet waschen, trocken tupfen, in 4 Filets schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl rundherum ca 5 Minuten anbraten. Im Rohr kurz warm stellen. Inzwischen im Bratenrückstand Ingwer und Rosmarin kurz anbraten, mit wenig Wasser aufgießen, gut einkochen und abschmecken. Hühnerfilet mit Soße und Zwiebelkompott servieren.

Tarte Tatin (6 bis 8 Portionen)

Äpfel schälen, Kerngehäuse ausschneiden und vierteln, mit Zitronensaft beträufeln. Butter in kleinen Flocken in eine Tarteform (oder eine hitzebeständige Pfanne) setzen, Zucker einstreuen, die Äpfel mit der Rundung nach unten einsetzen und auf der Platte bei mittlerer Hitze Butter zergehen lassen. Dabei karamellisiert der Zucker und die Äpfel werden leicht angedünstet (Äpfel etwas flach drücken dabei). Vom Herd nehmen und überkühlen lassen. Inzwischen aus Mehl, Butter, Staubzucker, Salz, Wasser und Eidotter rasch einen Mürbteig kneten. Rasten lassen. Backofen auf 230 °C vorheizen. Teig rund ausrollen, auf die Äpfel legen (am Rand andrücken). Im Rohr ca. 20 Minuten backen, im ausgeschalteten Rohr weitere 10 Minuten belassen, dann die Tarte auf eine Platte stürzen und lauwarm mit Schlagobers (ev. mit etwas Kardamompulver aromatisiert) servieren.

Zum Abendessen: Elsässische Zwiebeltorte (6 Portionen)

Für den Teig alle Zutaten gut verkneten und rasten lassen. Zwiebel in feine Streifen schneiden, in Butter anrösten, Speckwürfel dazugeben, mit einem Spritzer Wein aufgießen und 5-8 Minuten dünsten. Würzen, mit Mehl stauben, gut durchrühren und zuletzt Crème Fraîche bzw. Rahm einrühren. Dann den Topf vom Herd nehmen und die Eier unterrühren. Den Teig auswalken, eine Tortenform damit auslegen, die Zwiebelmasse einfüllen und ca. 30 Minuten bei 220 °C backen. Lauwarm servieren.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at