

Frühlingszwiebel

April - September

Beim Frühlingszwiebel, auch Lauchzwiebel oder Schalotte genannt, handelt es sich um eine spezielle Form der Speise- und Winterzwiebel. Sie wird quasi „zu früh“ geerntet, ihr unteres Ende beginnt gerade erst sich zu einer Zwiebel zu verdicken. Der Geschmack der Frühlingszwiebel ist im Gegensatz sehr mild.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe: ätherische Öle, Schwefelverbindungen, Vitamine A , B6 und C, Mineralien, Gerbstoffe sowie die schwefelsäurehaltige Aminosäure Alliin

Wirkung: verdauungsfördernd, Blutzucker und Cholesterin senkend, antioxidativ, antibakteriell und senkt das Risiko für einen Herzinfarkt durch die blutverdünnende Eigenschaft

Lagerung

Frühlingszwiebel halten im Kühlschrank rund 1 Woche, dann wird die Knolle holzig und die Stängel welk.

Eine weitere Methode: nachwachsen lassen

- Zwiebel mit Wurzel in ein Glas mit Wasser auf einen warmen Platz stellen, das Wasser alle 2 – 3 Tage wechseln, das Grün wächst wieder nach.
oder
- Zwiebel in lockere, sandige Erde pflanzen, ca. 2 cm vom Stiel rausschauen lassen, auf einen sonnigen Platz stellen. Nach 2 – 3 Wochen kann das Grün immer wieder geerntet werden.

Man kann sie aber auch einfrieren: gründlich putzen, anschließend abtrocknen und in Ringe schneiden.

Rezeptvorschläge

Cremige Paprika-Tomaten-Frühlingszwiebel-Sauce

Zutaten für 4 Portionen:

2 Paprika rot od. gelb, gewürfelt	eventuell ein Schuss Rum od. Cognac
1 Bund Frühlingszwiebel	4 Tomaten, gewürfelt
1 TL Zucker, Salz, Pfeffer	2-3 Eckerl Schmelzkäse, fettarm
Rosmarin, getrocknet	3 EL Tomatenmark
4 Knoblauchzehen, gepresst	4 Knoblauchzehen, gepresst
1 Becher Schlagobers	Salz, Pfeffer
300 ml Gemüse- oder Hühnersuppe	Chiliflocken od. Cayennepfeffer
100 ml Milch	
eventuell ein Schuss Rum od. Cognac	



Zubereitung:

Paprikawürfel und Frühlingszwiebel in Öl anschwitzen, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen, etwas Rosmarin darüber streuen. Dann mit Schlagobers, Suppe und Milch ablöschen, nach Belieben einen Schuss Alkohol dazu geben. Die gehackten Tomaten, Schmelzkäse, Tomatenmark und gepressten Knoblauch hinzufügen. Gut würzen mit Chili, Salz und Pfeffer. Eventuell von dem Nudelwasser 2 Esslöffel in die Sauce geben.

Passt gut zu allen Arten von Teigwaren aber auch zu Fleisch, Garnelen, etc.

Frischkäse Dip

Zutaten für 4 Portionen:

½ kg Topfen
1 Bund Frühlingszwiebel
½ Becher Sauerrahm od. Schlagobers
Chili- und Paprikapulver
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Topfen mit Sauerrahm oder Schlagobers gut verrühren, Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden und untermengen, mit Chili-, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schmeckt gut zu Fladenbrot, Ciabatta, Cracker oder auch Folienkartoffeln.