

Ganzjahres-Rezept



Karamellierte Zwiebeln mit Rübekraut

Ergibt rund 400 g, vegan, Zubereitungszeit 10 Minuten plus rund 50 Minuten Backzeit



Zutaten:

1 kg	Zwiebeln
50 ml	Balsamicoessig
50 ml	Rapsöl
30 g	Rübekraut
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in kleine Spalten schneiden.

Mit allen weiteren Zutaten verrühren und in eine Auflaufform geben.

Die Zwiebelmasse bei 180° Ober- und Unterhitze rund 60 Minuten backen. Alle 15 Minuten einmal durchmischen.

Heiß in saubere Schraubgläser abfüllen und abkühlen lassen.

Die karamellisierten Zwiebeln halten sich im Kühlschrank etwa eine Woche.

Tipps:

Die karamellisierten Zwiebeln schmecken köstlich als Vorspeise, auf dem Brot, zum Käse, zu Burgern und kurzgebratenem Fleisch.

Statt Rübekraut kann auch brauner Zucker verwendet werden.

Wer ein Mitbringsel benötigt, kann einen Teil der Zwiebelmasse in kleine Schraubgläser abfüllen und verschenken.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Regionale Rezepte

Uschi Pitzko
Januar 2024