

Kochen mit Martina und Moritz vom 04.11.2023

Redaktion: Klaus Brock

Lieblingsgemüse Zwiebeln – Mehr als nur Gewürz

Gebackene Gemüsezwiebeln	2
Karamellierte Zwiebeln mit Kalbsleber	3
Sahnige Zwiebeln zum Geschnietzelten	4
Zwiebel-Kartoffelpüree	5
Knusprige Zwiebelbällchen mit Joghurt	6
Zwiebel-Chutney	7
Zwiebel-Thai-Curry vom Hirsch	8

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/lieblingsgemuese-zwiebeln-100.html>

Lieblingsgemüse Zwiebeln – Mehr als nur Gewürz

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Unglaublich, was sich aus Zwiebeln alles zaubern lässt. Es gibt eine Vielzahl von Sorten, in allen Farben, Größen und von unterschiedlichem Geschmack. Da gibt es weiße Zwiebeln, rote, große, kleine sowie die dicken spanischen Gemüsezwiebeln, die so mild sind, dass man in sie hineinbeißen kann, wie in einen Apfel. Dann gibt es die feinen Schalotten und die rund ums Jahr erhältlichen Frühlingszwiebeln mit dem schönen Zwiebellaub. Und Zwiebelspezialitäten, wie die rosafarbenen Roscoffzwiebeln aus der Bretagne, die roten Hörizwiebeln vom Bodensee und die glänzenden lilafarbenen Tropez Zwiebeln aus Süditalien. Zwiebeln sind weltweit das meistgegessene Gemüse – keine Küche, die ohne Zwiebeln auskommt. Deshalb haben sich die WDR Fernsehköche Martina und Moritz dazu eine Menge einfallen lassen und zeigen, wie Zwiebeln Pep, Würze und Geschmack ins Essen bringen.



Gebackene Gemüsezwiebeln

Das ist eine herrliche Beilage zum Braten, aber auch einfach ein kleines Gemüsegericht, das wirklich nicht viel Arbeit macht.

Zutaten für 4 Personen:

- 4 große, saftige Gemüsezwiebeln
- 4 Stücke Backpapier (ausreichend groß, um je eine Zwiebel einzuhüllen)
- 2-3 EL Olivenöl
- grobes Meersalz
- Pfeffer



Zubereitung:

- Die Zwiebeln nicht schälen, nur lose äußere Schichten abstreifen. Jeweils in die Mitte eines großen Stücks Backpapier setzen (die glänzende Seite zeigt nach innen) und mit Olivenöl beträufeln.
- Dann das Papier an den vier Ecken hochnehmen und lose über der Zwiebel zusammenfassen. Die Seiten gut zusammendrücken, damit nirgends eine Öffnung bleibt. Gegebenenfalls mit Küchengarnt zubinden. Auf den Rost im auf 160 Grad Celsius Heißluft (180 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Backofen setzen und ruhig zwei Stunden backen, bis sie innen butterweich sind.
- Das Papier öffnen und die Zwiebeln mit einem Messer kreuzweise einschneiden. Mit einem Topflappen die Zwiebeln an der Oberseite so zusammendrücken, dass sie sich öffnen. Dort etwas Salz und Pfeffer hineinstreuen, auch einige Tropfen Olivenöl hineintröpfeln und mit Genuss auslöffeln.

Getränk: ein kräftiger spanischer Rotwein

Karamellierte Zwiebeln mit Kalbsleber

Dafür nimmt man am besten milde Zwiebeln, zum Beispiel die roten, die nachher auf dem Teller so hübsch aussehen. Es ist einfach und man hat schnell ein fabelhaftes Essen auf dem Tisch.



Zutaten für 2 Personen:

- 2 Scheiben Kalbsleber
- Mehl zum Bestäuben
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Majoran
- 2-3 große rote Zwiebeln, zum Beispiel aus Tropea
- 2 EL Butter
- 2 TL Zucker
- je ½ TL Koriander- und Senfsamen
- Balsamico
- 1 Glas Rotwein
- Kerbel

Zubereitung:

- Die Kalbsleber häuten. Falls sehr dicke Sehnen vorhanden sind, diese vorsichtig heraus schneiden. Die Scheiben in Mehl wenden, was überschüssig ist, abschütteln.
- Die Scheiben in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl zuerst sehr heiß anbraten, dabei salzen, pfeffern und etwas Majoran darüberstreuen. Sobald schöne Bratspuren sichtbar sind, auf einem Teller im 80 Grad Celsius vorgewärmten Ofen warm stellen und mindestens 20 Minuten nachziehen lassen. Sie sind gar, wenn sie auf Fingerdruck sanft Widerstand bieten.
- Im Bratfett die Zwiebeln andünsten. Dafür werden sie geschält, halbiert und dann in schmale Segmente geschnitten, die an der Wurzelscheibe noch zusammenhängen.
- Sanft in der Butter anbraten, dann mit dem Zucker bestäuben, karamellisieren, salzen, pfeffern und auch die Gewürzsamen zufügen.
- Schließlich bei milder Hitze im eigenen Saft zugedeckt etwa 20 bis 30 Minuten leise schmurgeln lassen. Dann die Hitze erhöhen, einige Spritzer Balsamico zugeben und den Rotwein in mehreren Gängen angießen. Nicht alles auf einmal, sondern immer nur dann, wenn die meiste Flüssigkeit verkocht ist.
- Die Zwiebeln sollen wie ein sämiges Kompott wirken. Neben oder auch auf die Leber schneiden häufen, rundum den Teller mit Klecksen vom Balsamico sowie einigen Kerbelblättchen garnieren.

Beilage: frisches Weißbrot

Getränk: ein Glas Rotwein, zum Beispiel ein Spätburgunder von der Ahr oder ein Roter aus Umbrien

Sahnige Zwiebeln zum Geschnetzelten

Ideal für die Schnelle Küche – am besten arbeitet man hier mit dem Wok. Darin wird das Fleisch zart und die Zwiebeln behalten einen wunderbaren Biss.



Zutaten für 2 bis 3 Personen:

- 300 g Schweinefilet, Schnitzel oder Rumpsteak
- 1 gehäufte TL Speisestärke
- 2 EL Olivenöl
- 2 weiße Zwiebeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 2 Knoblauchzehen
- Petersilie
- 1 Chilischote
- 1 kleines Glas Weißwein
- 1 größeres Glas Sahne
- 2 EL weißer Portwein oder Sherry

Zubereitung:

- Das Fleisch quer zur Faser in feine Streifen schnetzeln, mit Speisestärke überpudern und gut vermischen, dabei einen Esslöffel Olivenöl einarbeiten. Zehn Minuten einziehen lassen.
- Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Das Weiße der Frühlingszwiebeln fein und das Grün in halbzentimeter große Stücke schneiden.
- Im Wok oder in einer großen, tiefen Pfanne zuerst das Fleisch auf starkem Feuer unter Rühren rund zwei Minuten lang anbraten. Dabei salzen und pfeffern und einige Krümel Zucker zufügen. Dann herausheben und zwischen zwei Tellern warm stellen.
- Die Zwiebeln im Bratfett zunächst ebenfalls unter Rühren scharf anbraten. Dabei mit Zucker bestreuen, damit sie ein wenig karamellisieren. Dann salzen, pfeffern und auf milderer Hitze einige Minuten dünsten. Dabei das Weiße der Frühlingszwiebel, den gehackten Knoblauch, Petersilie und fein gewürfelte Chilischote zufügen.
- Schließlich mit dem Wein ablöschen, nach zwei Minuten die Sahne zufügen, ebenso das Grün der Frühlingszwiebeln. Am Ende wird mit Portwein oder Sherry abgeschmeckt. Das Fleisch in dieser Soße erwärmen.

Beilage: entweder nur frisches, krumiges Weißbrot oder ein fluffiges Zwiebel-Kartoffelpüree

Zwiebel-Kartoffelpüree

Dieses Gericht macht wirklich kaum Mühe, und es schmeckt einfach umwerfend köstlich.

Zutaten für 2 bis 3 Personen:

- 800 g Kartoffeln (am besten eine mehligere Sorte)
- 2-3 Haushaltszwiebeln
- Salz
- Knoblauch nach Gusto
- ca. 150 ml Milch
- 1 gutes Stück Butter
- Muskat
- etwas Zitronenschale
- Cayennepfeffer
- Schnittlauch

Zubereitung:

- Kartoffeln und Zwiebeln schälen und würfeln und – knapp mit Wasser bedeckt und gesalzen – weich kochen (wer mag, kann Knoblauch dazugeben, das ist Geschmacksache). Abgießen, dabei das Wasser auffangen. Dann alles durch die Gemüsemühle drehen und zurück in den Topf füllen.
- Soviel heiße Milch und Kochsud zufügen, dass das Püree angenehm cremig ist. Die Butter darin schmelzen. Das Püree mit viel Muskat, Zitronenschale und einem Hauch Cayennepfeffer würzen. Für eine schöne Farbe ganz viele Schnittlauchröllchen unterrühren.
- Beim Servieren im Kartoffelpüree eine Vertiefung schaffen und dort das Geschnetzelte hineinfüllen.

Getränk: ein zünftiges Pils oder ein Spätburgunder Rosé

Knusprige Zwiebelbällchen mit Joghurt

Ein schneller, herzhafter, unwiderstehlich knuspriger Happen zum Glas Wein. Am besten eignen sich dazu die großen, süßen und milden Pariser Zwiebeln, die in den Cevennen angebaut werden.



Zutaten für 6 Personen:

- 2-3 dicke weiße Pariser Zwiebeln
- 1-2 Chilischoten
- 1 gehäufte EL gemahlener Bockshornklee
- Pfeffer
- ½ TL Salz
- ca. 3 EL Mehl
- Öl zum Ausbacken

Für den Zwiebel-Joghurt:

- 300 g Vollmilch-Joghurt (oder der zehnprozentige)
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- Zitronenschale und -saft
- 1 guter Schuss Olivenöl
- Frühlingszwiebelgrün oder Schnittlauch

Zubereitung:

- Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen hobeln. In einer Schüssel mit gewürfeltem, entkerntem Chili, gemahlenem Bockshornklee, Pfeffer und Salz fest durchkneten, bis sie viel Saft abgegeben haben.
- Das Mehl darübersieben und weiter kneten, bis die Streifen von einer Art Teig überzogen sind.
- Davon teelöffelweise Bällchen abstechen, zwischen zwei Löffeln hübsch rund formen. Die Kugeln in heißes Öl geben und schwimmend golden ausbacken. Auf Küchenpapier gut abtropfen.

Beilage: Dazu passt ein **Zwiebel-Joghurt**, der rasch angerührt ist. Sehr gut ist es, wenn man ihn seit dem Vortag abtropfen lässt – der wundervoll fette türkische oder griechische Joghurt schmeckt übrigens am besten. Joghurt mit geriebener Zwiebel, Salz, Pfeffer, geriebener Zitronenschale, Zitronensaft und einem Löffel Olivenöl verrühren. Fein geschnittenes Frühlingszwiebelgrün oder Schnittlauch unterrühren.

Getränk: ein Winzersekt oder ein frischer Weißwein, zum Beispiel ein Müller-Thurgau

Zwiebel-Chutney

Eine fabelhafte Fondue- oder Grillsauce, die gut zur einfachen Bratwurst, zum Steak oder auf Crostini schmeckt. Sie passt auch bestens zu den Zwiebelbällchen.



Zutaten für 8 Schraubgläser à 200 g Inhalt:

- 1 kg Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 2-3 Äpfel
- 400 g Zucker
- 1 Stück Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- Salz
- 2 Nelken
- 3 grüne Kardamomkapseln
- 1 EL weiße Pfefferkörner
- 8 Pimentbeeren
- 1 gehäufte TL gelbe Senfsaat
- 3-6 getrocknete Chilischoten
- Schale einer halben und Saft einer ganzen Zitrone
- 1/8 l Essig
- evtl. Lorbeerblätter

Zubereitung:

- Die Zwiebeln und Äpfel schälen und möglichst gleichmäßig und nicht zu groß würfeln.
- In einem großen, breiten Topf im heißen Öl andünsten. Zgedeckt ca. 20 Minuten leicht schmurgeln, bis die Zwiebeln weich sind. Erst dann den Zucker untermischen sowie den gewürfelten Ingwer, den Knoblauch und die Gewürze (Kardamomkernchen aus ihrer Kapsel lösen). Dazu kommt die Zitronenschale am Stück, der Zitronensaft sowie der Essig.
- Langsam köcheln – jetzt ohne Deckel – dabei immer wieder rühren, damit nichts ansetzt. Etwa eine Stunde, bis alles dicklich eingekocht ist.
- Das Chutney in Gläser füllen, dabei die Gewürze gerecht verteilen – die Zitronenschale jedoch herausfischen und wegwerfen. Nach Belieben ein frisches Lorbeerblatt und ein Stück rote Chilischote ins Glas stecken – sieht nicht nur hübsch aus, sondern verleiht auch noch Geschmack.

Tipp: Das Chutney wird heiß in Schraubgläser abgefüllt und hält sich so auch ohne Sterilisieren monatelang. Das angebrochene Glas muss natürlich in den Kühlschrank.

Zwiebel-Thai-Curry vom Hirsch

Ein fruchtig-scharfes Ragout mit den typischen Thaicurrywürzen. Martina und Moritz nehmen dafür Hirschfleisch und würzen kräftig mit Thaicurrypaste. Statt Hirschfleisch kann man natürlich jedes andere Fleisch nehmen, entweder Wild, wie zum Beispiel Reh, aber auch Rind, Schwein oder Lamm.



Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Hirschfleisch (Keule oder Schulter)
- 2 EL neutrales Öl
- 1 TL Sesamöl
- Salz, Pfeffer
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 TL rote oder gelbe Thaicurrypaste (Asienabteilung)
- ca. ½ l Kokossahne
- 4 Zwiebeln (zum Beispiel rote Höri-Bülle)
- 1 Prise Zucker
- 1 rote Paprikaschote
- Fischesauce
- Thaibasilikum
- Zitronensaft
- Koriandergrün

Zubereitung:

- Das Fleisch in gut zwei Zentimeter große Würfel schneiden. In einem Schmortopf in Öl rundum anbraten, dabei salzen und pfeffern. Am besten portionsweise arbeiten, damit alle Fleischstücke eine schöne Bräune bekommen.
- Dann fein gewürfelter Ingwer und Knoblauch zufügen. Nun die Currypaste dazugeben, unbedingt richtig anrösten, bevor mit der Hälfte der Kokossahne abgelöscht wird.
- Zum Schluss alle Fleischwürfel zurück in den Topf geben, ebenso die gewürfelten Zwiebeln und den Zucker.
- Das Curry zugedeckt langsam 30 Minuten gar schmurgeln. Am Ende Würfel von roter Paprika (für die Farbe), frische Kokossahne und einige Spritzer Fischesauce unterrühren. Reichlich zerzupfte Thaibasilikumblätter zugeben und mit Zitronensaft abschmecken. Ganz zum Schluss üppig Koriandergrün darüberstreuen.

Beilage: duftenden Reis

Getränk: einen kraftvollen Weißwein, etwa einen Ruländer oder auch einen Chardonnay vom Kaiserstuhl