

Nützliches Wissen für den Alltag

Rote Zwiebelmarmelade. Variables Rezept!

Zwiebeln sind wahnsinnig gesund. Deshalb nutzt Finni Fit regelmäßig die Gelegenheit, sie in ihre Rezepte zu integrieren. Sei es angedünstet in Eintöpfen und für Gulasch, beim Brotbacken oder gedörrt - als Alternative zu Röstzwiebeln, die auf einem frischen Brot mit Butter wahnsinnig gut schmecken. Nicht zu vergessen natürlich: Die würzig-süße, rote Zwiebelmarmelade - Marmellata di cipolla rossa di Tropea.

Was die rote Zwiebelmarmelade zur 'Marmellata di cipolla rossa die Tropea' macht, sind die roten Tropea-Zwiebeln aus dem Süden Italiens: Tropea in Kalabrien. Allerdings ist es genauso möglich, die Zwiebelmarmelade mit weißen, gelben bzw. braunen oder 'normalen' roten Zwiebeln herzustellen, wenn der Gemüsehändler eures Vertrauens gerade keine Tropea-Zwiebeln anzubieten hat.

Geschmacklich unterscheiden sich die Marmeladen aus verschiedenen Zwiebeln natürlich ein bisschen. Ob der Geschmack allerdings besser oder schlechter ist, liegt ausschließlich in der individuellen Beurteilung. Finni Fit würde sagen: Sie schmecken anders.

Zutatenliste für rote Zwiebelmarmelade

Für ca. 200 g der Zwiebelmarmelade benötigt ihr:

- 250 g Cipolle rosse di Tropea
- 90 g Zucker
- 20 g Rosinen
- 100 ml Aceto Balsamico
- 1 TL Olivenöl
- 1 gehäufte TL Honig
- 1 gehäufte TL Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Nelkenkopf - oder etwas Nelkenpulver



Variationsmöglichkeiten:

Solltet ihr - statt roter Zwiebeln - weiße oder gelbe bzw. braune Zwiebeln nutzen, macht es aus der Sicht von Finni Fit Sinn, weißen Balsamico-Essig zu nutzen. Der Farbe wegen. Statt der Rosinen eignen sich Sultaninen und Cranberries genauso.

Steht ihr auf scharf? Dann könnt ihr der würzigen Süße der Zwiebelmarmelade mit der Zugabe von Ingwer oder Chiliflocken noch ein bisschen einheizen.

Nützliches Wissen für den Alltag

Zubereitung der roten Zwiebelmarmelade

Der erste Schritt besteht darin, die Zwiebeln zu schälen und diese, genau wie die Rosinen, zu würfeln. Das darf gerne auch etwas feiner sein, als es im Bild zu sehen ist. Finni Fit hatte es an diesem Tag wohl etwas eilig...

Im zweiten Schritt gebt ihr ein paar Tropfen, also den Teelöffel eures Olivenöls in eine Pfanne und schwitzt die Zwiebeln darin an. Fertig? Gut, dann geht's weiter... Und zwar schon mit dem letzten Schritt!

Dieser besteht darin, alle Zutaten, die ihr neben den Rosinen noch auf eurer Arbeitsfläche stehen habt, zu den Zwiebeln zu geben. Die Masse lasst ihr dann für ca. 40 Minuten auf dem Herd bei gelegentlichem Umrühren einköcheln.



Was ihr beim Köcheln und Rühren tun solltet ist es, die Konsistenz eurer Marmelade immer mal wieder zu prüfen. Steht sie zu lange auf dem Herd, karamellisiert die Masse stark und wird im Ergebnis etwas zäh. Geschmacklich ist das natürlich kein Beinbruch, aber verstreichen lässt sich die Zwiebelmarmelade etwas schlechter.

Sobald ihr mit der Konsistenz eurer Zwiebelmarmelade zufrieden seid, könnt ihr sie vom Herd nehmen - und sogar noch heiß in ein zuvor sterilisiertes Glas abfüllen. Im Kühlschrank hält sie sich, auch nach dem Öffnen, sicherlich für ein halbes Jahr. Vorausgesetzt natürlich, ihr nutzt sauberes Besteck, um die Zwiebelmarmelade aus dem Glas zu holen.

Nützliches Wissen für den Alltag

Rote Zwiebelmarmelade. Wozu?

Fragt ihr euch nun noch: Was tun, mit der Zwiebelmarmelade? Das kann Finni Fit euch ganz einfach beantworten. Sie schmeckt herrlich statt herkömmlicher Marmelade auf einem einfachen Butterbrot - oder auf einer Knifite, wie Finni Fit es ausdrücken würde...

Die Zwiebelmarmelade passt aber auch sehr gut zu Steak, einem Käseteller und kann mit etwas Sahne aufgegossen ganz hervorragend als Pasta-Sauce genutzt werden. Ihr Aroma entfaltet die Zwiebelmarmelade übrigens am besten, wenn ihr sie bereits ein paar Minuten vor ihrem Einsatz aus dem Kühlschrank holt.