

KRAFTPAKETE MIT GESCHMACK

Zwiebeln sind ein vielschichtiges Gemüse – sie munden roh, mariniert und caramelisiert. Verschiedene Sorten sind in unseren Rezepten und auf dem Biohof Dusch in Paspels die Hauptdarstellerinnen.

— Text Michael Lütcher Fotos Reportage Lukas Lienhard
Rezepte Myriam Zumbühl Fotos Rezepte Christine Benz



Durch das Kochen mildert sich die Schärfe der Zwiebel, beim Rösten entwickelt sich Süsse.

Hamburger
mit cremig gebackenen
Parmesanzwiebeln

Rezept Seite 85

Erfolgreich starteten Claudia und Georg Blunier 2020 mit dem Anbau von Zwiebeln.



Ein feiner Zwiebelduft hängt in der Luft, trotz des Dieselgeruchs, den Georg Bluniers alter Traktor absondert, mit dessen Hilfe er die Zwiebeln von ihren Wurzeln trennt und erntet.

Natürlich, Zwiebeln verleihen allem Geschmack. Aber für Bio-bauer Blunier, 40, spielen die Knollen eine grössere Rolle als die eines Gewürzes. «Ich möchte die Zwiebel in ein besseres Licht rücken», sagt er, im herbstlich milden Sonnenlicht auf seinem Acker in Paspels GR stehend. «Die Zwiebel ist das vielseitigste aller Gemüse. Es gibt verschiedenste Sorten, und man kann diese auf alle Arten zubereiten», fährt der Bauer fort.

Alte Schweizer Sorten

Im Herbst erntete Blunier auf dem Biohof Dusch, den er mit seiner Frau Claudia betreibt, neun Sorten. Letztes Jahr, als das Wetter trockener und damit für die Zwiebeln besser war, sogar ein Dutzend.

Birnenförmige, flach gedrückte, runde, bleiche, gelbe, rötliche, grosse und kleine. Die Vielfalt, welche die Bluniers anbauen, ist aussergewöhnlich und unterstreicht die Wichtigkeit, die sie diesem Gemüse beimessen. Viele Schweizer Gemüsebauern beschränken sich auf zwei Sorten – gelbe und rötliche.

Dieser Unterschied entspricht der Spanne zwischen dem, was man mit der Zwiebel alles machen kann, und dem, wofür sie hierzulande üblicherweise verwendet wird. Nämlich zum Würzen von Saucen und Suppen sowie als frisch gehackte Bei-

«Der Geschmack und die Farben sind die Vorteile der alten Sorten.»

Georg Blunier

Ein Feld frisch von der Wurzel getrennte «Wädenswiler», eine gelbe Pro-Specie-Rara-Sorte.

gabe in einen Salat. In diesen Erscheinungsformen trifft man sie in traditionellen Kochbüchern und in den in der Gastronomie üblichen Gerichten.

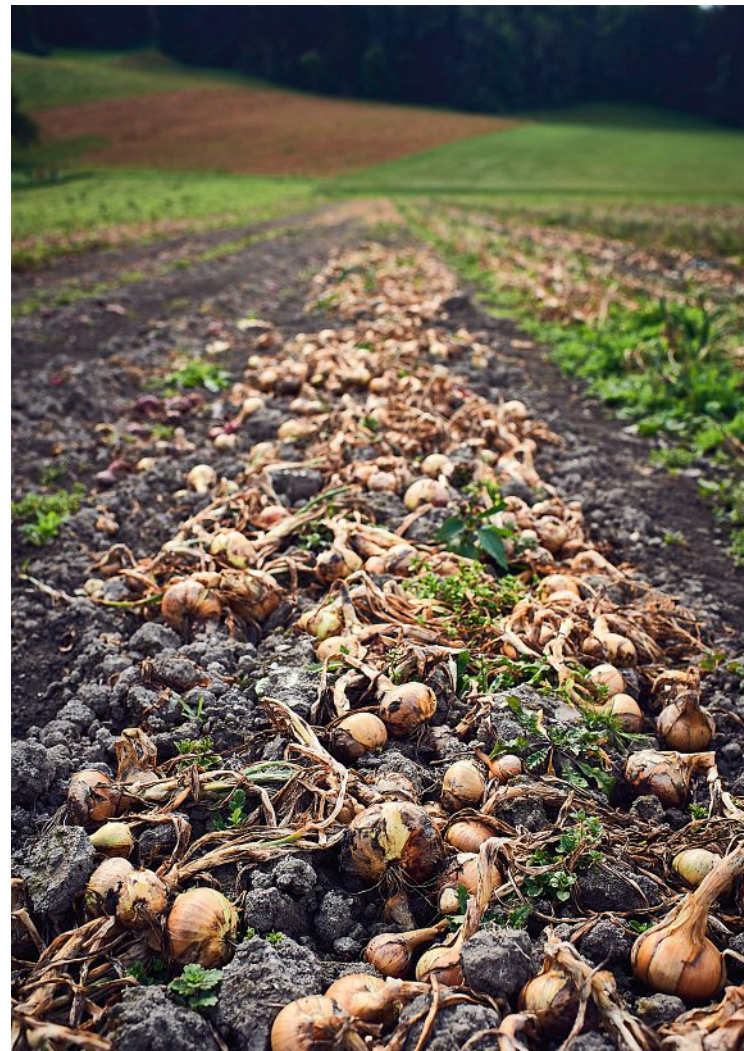
Zwiebeln lassen sich auch schmoren, grillieren, backen oder einlegen, wie die Rezepte ab

Seite 81 zeigen. Je nach Sorte variiert die Intensität des Geruchs, und mit dem Aggregatzustand ändert sich der Geschmack. Die rohe Schärfe mildert sich beim Schmoren stark ab, und beim langsamen Rösten kommt eine erstaunliche Süsse zum Vorschein, die manchmal fast an ein Dessert denken lässt.

Bei Gemüsehändlern findet man oft spezielle Zwiebeln aus Frankreich, Italien oder Spanien. Aber die Sorten, welche die Bluniers anbauen, sind keineswegs exotisch. Viele darunter sind alte Schweizer Zwiebeln, aus dem Sortiment der Organisation Pro Specie Rara, die sich um den Erhalt alter Sorten bei Gemüse und Obst sowie von Nutztierassen bemüht.

«Der Geschmack und die Farben sind die Vorteile der alten Sorten», sagt Georg Blunier. Zu seinen Kunden gehört Spitzenkoch Andreas Caminada, dessen Drei-Sterne-Restaurant Schloss Schauenstein nur wenige Kilometer vom Biohof Dusch entfernt liegt. Eben hat er wieder 100 Kilogramm bestellt. «Als Inspirationsquelle sind diese Zwiebeln grossartig», sagt Caminada. Letztes Jahr hat er sie für ein Amuse-Bouche verwendet, nun überlegt er sich, aus ihnen einen Hauptgang zu machen.

→



Die rote, längliche Sorte Rossa Lunga di Firenze ist bei Gourmets gefragt.



Bei der Ernte braucht es helfende Hände.

Vielfalt aus Schweizer Erde

①

BIRNENFÖRMIGE

Die kupferfarbene Zwiebel, die aussieht, wie sie heisst, ist sehr mild, fast wie Lauch.

②

WÄDENSWILER

Roh schmeckt diese Schweizer Zuchtsorte scharf, gegart wird sie süsslich und zart.

③

ROUGE DE GENÈVE

Aussen rot, innen weiss: Die in Genf gezüchtete, flache Zwiebel ist spektakulär schön.

④

BORETTANA

Platt in der Form, aber würzig im Geschmack ist diese alte italienische Sorte.

⑤

AGOSTANA

Von reinem Weiss ist diese Zwiebel, roh ist sie scharf, und gegart schmeckt sie aromatisch.

⑥

UNGARISCHE WALZENFÖRMIGE

Sie hat eine schmale Form und behält auch beim Garen ihre rot-weisse Farbe sowie eine knackige Konsistenz.

⑦

CÉNOL

Die helle Sorte aus Südfrankreich hat eine feste Struktur und ein gemüsiges Aroma.

⑧

ROSSA LUNGA DI FIRENZE

Sie ist gross und lang, schmeckt mild und eignet sich für den Grill.

⑨

JAUNE PAILLE

Die «Gelbe» ist recht süss; sie taugt besonders zum Schmoren oder Einmachen.

«Runde Zwiebeln sind maschinell viel einfacher zu verarbeiten als flache oder lange.»

Georg Blunier

Damit ist festgehalten, dass die alten Zwiebelsorten höchsten Ansprüchen genügen. Allerdings sind sie nicht ganz pflegeleicht. Einer der Gründe, wieso sie in Vergessenheit gerieten, ist ihre Form. «Runde Zwiebeln sind maschinell viel einfacher zu verarbeiten als flache oder lange», sagt Georg Blunier, eine Jaune de Borettana an ihrem langen Stiel in der Hand haltend. Runde Zwiebeln nehmen auch weniger Feuchtigkeit vom Boden auf, was in einem nassen Jahr wie 2021 besonders wichtig ist.

Zeit für die Ernte

Das Domleschg, in dem Paspels liegt, ist grundsätzlich eine trockene Region. «Das ist für den Anbau von Zwiebeln klar von Vorteil», wie Georg Blunier festhält. Sie brauchen wenig Wasser und gedeihen direkt auf dem Boden.

Beginnen die Stängel der Zwiebeln zu verdorren, sodass sie knicken, ist der Zeitpunkt für die Ernte gekommen. Blunier benutzt dazu ein Gerät, das eigentlich zum Kartoffel-

ernten konstruiert wurde. Die am Traktor angehängte Maschine lockert erst die Erde, ehe sie Zwiebeln und Wurzeln trennt. Danach werden die Knollen mitsamt ihren Stielen für ein paar Tage an der Sonne liegen gelassen. Die Feuchtigkeit in den Schalen und Stielen soll raus.

Später hauen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen das verdorrte Grün ab, und die Knollen landen in grossen Behältern, die in einem Unterstand abgestellt und belüftet werden. Sind die Zwiebeln nach zwei bis drei Wochen trocken, sind sie lagerfähig – in einem Keller von acht oder neun Grad zwei bis drei Monate, in einem Kühlhaus bei einem Grad bis zu neun Monate lang.

«Dieses Jahr trocknen die Stiele nicht richtig aus», sagt Blunier, scheinbar gelassen im Berndeutsch seiner Seeländer Herkunft. Er präsentiert ein paar feuchte Zwiebeln. Besonders prägnante Stängel weisen die flachen Sorten auf, die er angepflanzt hat. Die Bioladen-Kette Bachser Märt in Zürich, sein Hauptabnehmer, wird sie später zu einem

→

ANZEIGE

SAISON HITS

20%

auf Ski- und
Snowboard-
bekleidung*



* für Erwachsene und Kinder – exkl. Langlaufbekleidung und Accessoires (wie z.B. Mützen und Handschuhe). Angebot gültig vom 30.11. bis 20.12.2021, solange Vorrat.

Jetzt unser Sortiment
online entdecken

SPORTXX
MIGROS

Die Zwiebel wurde vor 5000 Jahren als eines der ersten Gemüse im Vorderen Orient erstmals kultiviert.

reduzierten Einheitspreis verkaufen, weil sie schlechter lagerbar sind als üblich.

Start mit Rückschlägen

Im Frühjahr wird es wieder frische Zwiebeln geben; nicht vom Biohof Dusch, aber von anderen Produzenten, die sie im Herbst anpflanzen oder säen. Dank ihres Zuckergehalts, der den Gefrierpunkt des Wassers in ihnen senkt, überstehen Zwiebeln einige Minusgrade unbeschadet. Und so gibt es das ganze Jahr über Schweizer Zwiebeln; im Frühjahr jeweils als erste die frisch gesprossenen, jung geernteten Frühlingszwiebeln.

Dieser Anpassungsfähigkeit und Vielseitigkeit ist es geschuldet, dass die Zwiebel auf der ganzen Welt heimisch wurde, nachdem sie vor rund 5000 Jahren als eines der ersten Gemüse im Vorderen Orient erstmals kultiviert wurde.

Georg und Claudia Blunier dagegen haben 2020 erstmals Zwiebeln angebaut. Überhaupt sind die beiden recht

neu im Geschäft. Der ehemalige Künstler und die frühere Fotografin bauen erst seit acht Jahren und betreiben auf ihrem gepachteten Hof Acker-, Gemüse- und Obstanbau sowie Mutterkuhhaltung. Neues auszuprobieren, ist ihnen wichtig, wobei natürlich nicht alles gelingt. Zu dem Dutzend Zwiebelsorten, die sie 2020 anpflanzten, gehörte die milde rote Tropea, die sich prima zum Grillieren eignet. Doch sie erwies sich als nicht lagerfähig. Nach zwei Monaten faulten die schönen Zwiebeln. 2022 werden die Bluniers erstmals Schalotten anbauen, die edle Saucenzwiebel.

Aber zuerst genieße man die Ungarische Walzenförmige, die Rouge de Genève oder die Wädenswiler. Sie sind, geschmort oder gedämpft, ein Genuss.

WO KAUFEN?

Die Zwiebeln vom Biohof Dusch sind in den Läden und im Onlineshop des Bachser Märts in der Region Zürich erhältlich. bachsermaert.ch



ANZEIGE

Wie wird das Handy zum nützlichen Helfer?

Sie haben die Fragen. Wir die Antworten.



Das Smartphone clever nutzen
128 Seiten, Fr. 32.-

K-Tipp-Ratgeber: Eine kleine Investition mit grossem Nutzen. Zu bestellen über Tel. 044 253 90 70, ratgeber@ktipp.ch oder www.ktipp.ch → shop



KÖNIGIN DER KÜCHE

5 raffinierte Rezepte mit Zwiebeln



TIPP
Gelingt auch mit Schalotten. Der Weisswein kann durch Rotwein ersetzt werden.

Marinierte weisse Zwiebeln auf italienische Art

Für 4 Personen

ZUTATEN
2 EL flüssiger Honig,
½ Bio-Zitrone (Saft),
3 EL Olivenöl,
2 Zweige Rosmarin,
12 Gewürznelken,
12 weisse Zwiebeln
(geschält und halbiert)

ZUBEREITUNG
1. Ofen auf 200 °C vorheizen. Ca. 400 ml Wasser mit Honig, Zitronensaft und Olivenöl in einem Topf erhitzen. Rosmarin und Nelken dazugeben.
2. Zwiebelhälften in eine grosse Ofenform geben,

mit dem Sud übergossen und für ca. 35–40 Minuten im Ofen schmoren, bis die Zwiebeln weich sind. Sie dürfen an den Spitzen etwas Farbe annehmen.
3. Aus dem Ofen nehmen und für mindestens 4–5 Stunden im Sud

ziehen und auskühlen lassen. Servieren oder in einem Konservenglas im Kühlschrank aufbewahren.
Zubereitung: 10 Minuten
Kochen/Schmoren: ca. 40 Minuten
Ruhen lassen: 4–5 Stunden oder über Nacht



Rote Zwiebel an knackigem Rosenkohlsalat

Für 4 Personen

ZUTATEN

1 kleine rote Zwiebel (geschält, in feinen Streifen), 1 EL Honig, 1 TL Senf, 1 grosszügige Prise Salz, frischer Pfeffer, 1 EL Olivenöl, 300 g Rosenkohl (Strunk geputzt, welke Blätter entfernt), ca. 50 g Pecorino romano (grob gerieben)

ZUBEREITUNG

1. Zwiebelstreifen in kleiner Schüssel mit kaltem Wasser ziehen lassen.
2. Für die Sauce Honig, Senf, Salz, Pfeffer und Olivenöl vermischen.
3. Den Rosenkohl an einer feinen Mandoline in eine Schüssel scheideln, mit den Fingern leicht auflockern, damit feine Streifen entstehen. Zwie-

belstreifen gut abtropfen und mit der Salatsauce dazugeben. Gut untermischen.

4. Salat ca. 15 Minuten ziehen lassen, so wird der Rosenkohl schön aromatisch. Dann den geriebenen Pecorino darüberstreuen und servieren.

Zubereitung: 25 Minuten
Ruhen lassen: ca. 15 Minuten

TIPP

Wem rote Zwiebeln zu stark im Geschmack sind, verwendet einfach Schalotten.

Caramelisierte Schalotten-Quiche

Für 4 Personen
Für ein rundes Kuchenblech von 26 cm

ZUTATEN

1 Kuchenteig von 32 cm Durchmesser

Füllung

30 g Butter, 1½ EL Olivenöl, 20 g Zucker, 7 grosse Schalotten (geschält und halbiert)

Guss

3 Eier (verquirlt), 4–5 EL Rahm, 3 EL Oregano- oder Estragonblättchen, Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss (gerieben)

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Das Kuchenblech mit dem Teig auslegen und kühl stellen.
2. Butter, Olivenöl und Zucker in einer Bratpfanne schmelzen, halbierte Schalotten mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne geben und auf beiden Seiten leicht caramolisieren. Zur Seite stellen.
3. Alle Zutaten für den Guss gut vermischen.
4. Das Kuchenblech aus dem Kühlschrank nehmen, überschüssigen Teig abschneiden. Schalotten vorsichtig in der Form anrichten und den Guss darübergeben. Quiche für 20–30 Minuten in der Mitte des Ofens golden backen.

Zubereitung: 50 Minuten
Backen: 30 Minuten



Grillierte Zwiebelblüte mit Knusperhaube

Für 4 Personen

ZUTATEN Zwiebelblüte

Etwas Olivenöl, 4 grosse weisse Zwiebeln (geschält, aber Strunk intakt), 1 Ei (verquirlt), ca. 4 EL Panko-Brotbrösel, etwas BBQ-Gewürzmischung

Dip

150 g griechisches Joghurt, 2 EL Mayonnaise, 1 TL Ketchup, etwas

Cayennepfeffer, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zum Abschmecken

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 175 °C vorheizen. 4 ofenfeste Gefässe (ca. 12 cm Durchmesser) mit Backtrennpapier oder Alufolie auskleiden, mit wenig Olivenöl bepinseln.
2. Die Zwiebeln mit dem intakten Strunk nach oben auf ein Schneidebrett

legen. Ein spitzen Messer, ca. 1 cm vom Strunk entfernt ansetzen und 8–10 gleich grosse Schnitte schneiden.

3. Zwiebel umdrehen und die Zwiebelschichten vorsichtig voneinander lösen.
4. In die vorbereiteten Gefässe geben und die Zwiebelschichten vorsichtig mit Ei einpinseln, damit die Brotbrösel gut haften.
5. Brotbrösel mit dem BBQ-Gewürz vermischen und

gleichmässig über die Zwiebeln streuen.

6. Für ca. 30 Minuten in der Mitte des Ofens knusprig backen. Falls die Haube noch nicht knusprig genug ist, weitere 10 Minuten bei Oberhitze backen.
7. Für den Dip alle Zutaten vermischen und mit der warmen Zwiebelblüte servieren.

Zubereitung: 40 Minuten
Backen: ca. 35 Minuten

TIPP

Die Zwiebelschichten lösen sich von selbst, wenn die eingeschnittene Zwiebel über Nacht in Wasser eingeweicht wird.



Hamburger mit cremig gebackenen Parmesanzwiebeln

Für 4 Personen

ZUTATEN Burger

4 Rindfleisch-Hamburger, 4 Burger-Buns, 4 Salatblätter, frische Sprossen, 4 Gurkenscheiben

Parmesanzwiebeln

2 grosse weisse Zwiebeln (geschält und in ca. 1 cm dicken Scheiben geschnitten), etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2½ dl Vollrahm,

1 dl Weisswein, 50 g Parmesan (grob gerieben)

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 190 °C vorheizen. Die Zwiebelscheiben auf einem Backblech auslegen und mit etwas Olivenöl bepinseln. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Für 15 Minuten in der Mitte des Ofens anbacken.
2. Vollrahm, Wein mit Salz, Pfeffer in einem Pfännchen

kurz aufkochen und vom Herd nehmen.

3. Die Zwiebelscheiben mit einem Spachtel vorsichtig vom Blech in eine Backform heben. Mit dem Rahm übergießen und dem geriebenen Parmesan bestreuen. Die Ofentemperatur auf 220 °C erhöhen und Zwiebeln für ca. 20 Minuten im Ofen knusprig überbacken.
4. Unterdessen die Burger in der Bratpfanne beidseitig

braten. Burger-Buns halbieren und nach Belieben kurz in einer Bratpfanne oder im Toaster rösten.

5. Untere Hälfte des Buns mit Salatblättern, Sprossen, Gurkenscheiben garnieren und mit dem Hamburger belegen.
6. Fertig gebackene Zwiebel draufgeben, Bun-Deckel drauflegen und servieren.

Zubereitung: 35 Minuten
Backen: 35–40 Minuten