REZEPT FÜR KARAMELLISIERTE ZWIEBELN

KARAMELLISIERTE ZWIEBELN

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für ca. 4 Portionen | 15 Min.

Zutaten

- 4 Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 1 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- 2-3 EL SweetFamily Brauner Bio-Zucker

62

ZUBEREITUNG

154	1	15	10
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
pro Portion ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin ca. 5 Minuten glasig dünsten, dabei mit Salz würzen.

2. Zwiebeln mit Braunem Bio-Zucker bestreuen und unter Wenden weiterbraten, bis sie karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps:

Nach Belieben können auch rote Zwiebeln oder mildere Gemüsezwiebeln verwendet werden. Die Zwiebeln schmecken abgekühlt als Burgertopping (siehe unser Rezept dafür hier), als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch oder zu einer Käseplatte.