

Röstzwiebeln

ca. 3 Portionen

Zutaten:

400g Zwiebeln

120g Mix B / Mix Brot

50g Butter

50g Öl

Salz

Herstellung:

Die Zwiebeln schälen, in ca. 5 mm dicke (halbe) Ringe schneiden, in eine Schüssel geben und mit dem Mehl gut durchmischen.

In einer Pfanne das Öl zusammen mit der Butter erhitzen. Sobald die Butter aufgelöst ist und Blasen bildet, die Zwiebeln aus der Schüssel nehmen, überschüssiges Mehl abklopfen und in die Pfanne geben.

Einmal alle Zwiebeln mit dem Fett gut vermischen, danach ohne Rühren bei mittlerer Temperatur braten lassen.

Nach 5 bis 8 min erstmals wenden.

Solange braten und wenden, bis alle Zwiebeln gleichmäßig braun sind. Aufpassen, damit die Zwiebeln nicht verbrennen! Damit sie nicht aneinander festbraten, ab und an lockern.

Sobald sie leicht gebräunt sind, nach Wunsch sparsam salzen. Sparsam, da die Zwiebeln durch das Braten noch Feuchtigkeit verlieren und die Würzung intensiver wird.

Ist die gewünschte Farbe erreicht, abschmecken und evtl. nachwürzen.

Noch einmal gründlich durchmischen und die Zwiebeln auf Küchenkrepp geben, damit sie ein wenig entfetten können.

Ausgekühlt können sie in einem verschlossenen Gefäß für einige Zeit aufbewahrt werden.

Hinweis:

Die Zwiebeln nicht zu dunkel bräunen, sonst werden sie durch das Mehl bitter.

Tip:

Um noch knusprigere und länger haltbarere Röstzwiebeln zu bekommen, kann man sie nach dem Auskühlen entweder nochmals für 2 Stunden in einen Dörrautomaten geben oder bei 60°C auf einem Backblech für 3 Std. in den Ofen tun, in dessen Tür man einen Löffelstiel klemmt, damit die Feuchtigkeit abziehen kann. Alternativ die Ofentür immer wieder kurz öffnen.

Olivers glutenfreie Rezepte