

## ZUTATEN:

500 g Zwiebeln, halbiert  
200 g Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl)

# Zwiebelschmelz

Selbstgemacht

## ZUBEREITUNG:

- Zwiebeln in den Mixtopf geben.
- 5 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern.
- Mit dem Spatel alles vom Rand nach unten schieben.
- Öl hinzugeben und 12 min./100 °C/Linkslauf/Stufe 1 dünsten.
- Heiß in ein sauberes Glas füllen, sofort verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

## Anwendung:

Überall wo Zwiebel erst zerkleinert werden und anschließend angedünstet werden, kommt mein Zwiebelschmelz zum Einsatz. Das Anschwitzen entfällt und kann im jeweiligen Rezept gleich zugegeben werden.

## Anwendungsbeispiele:

- Saucen
- Dips
- Aufstriche
- Ragouts
- Eintöpfe
- Eigerichte
- Bratkartoffeln
- Semmelknödel
- Faschierte Laibchen
- Suppen
- Gulasch etc.



## Haltbarkeit:

- Immer mit einem sauberen Löffel etwas aus de Glas holen
- haltet mindestens 3 Monate im Kühlschrank

## Vorteile vom selbstgemachten Zwiebelschmelz:

- Vegan
- Zeitersparnis = Erleichterung im Kochalltag
- weniger Tränen (da du nicht jedes Mal aufs Neue Zwiebel schälen musst).
- ohne Palmöl (bei gekauften ist oft welches dabei)
- zum würzen und verfeinern
- du weißt, was drinnen ist
- keine Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker



KOCHEN MIT

PAMPERED CHEF | THERMOMIX AND MORE

📍 kochen\_mit\_annemarie

## **Annemarie Harner**

selbstständige Beraterin für Pampered Chef & Thermomix  
[www.kochenmitannemarie.at](http://www.kochenmitannemarie.at)  
[kontakt@kochenmitannemarie.at](mailto:kontakt@kochenmitannemarie.at)