Zwiebel mit WOW

Livias und Anouks Zwiebelringe

Grundzutaten (4 Personen):

- 4 große weiße Zwiebeln
- 140g Mehl
- 250ml Milch
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- 1 ½l Öl zum Frittieren

Zutaten Dip:

- 3 EL Joghurt
- 2 EL Ketchup
- etwas Limettensaft
- Salz und Pfeffer

Und so geht's:

Für die Zwiebelringe Zwiebeln schälen und in dicke Scheiben schneiden. Dann die Scheiben in einzelne Ringe zerlegen. Das Ei mit der Milch vermengen. Die Ringe zuerst im Milch-Ei-Gemisch und dann in Mehl wälzen. Die panierten Zwiebelringe in heißem Öl frittieren. Die fertig gebackenen Zwiebelringe auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Dip Joghurt und Ketchup vermischen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Livias und Anouks Tipp: Die Zwiebeln mit ausreichend viel Mehl panieren, damit sie schön knusprig werden!

Lukas und Matthäus gebackene, gefüllte Zwiebeln

Zutaten nach Belieben:

- 8 große Zwiebeln
- 800g gekochte Kartoffeln
- Speckwürfel
- frische Petersilie
- geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer

Und so geht's:

Den Backofen auf 170°C vorheizen. Die Zwiebeln ungeschält auf ein Backblech legen und im Ofen etwa 45 Minuten schmoren.

Nun die Zwiebeln halbieren und die inneren Schichten der Zwiebeln mit einem Teelöffel herauslösen. Die Zwiebelhälften nach Belieben mit Kartoffeln, Speckwürfeln und frischer Petersilie, befüllen. In eine Backform geben, mit geriebenem Parmesan bestreuen und für etwa. zwei bis drei Minuten im Ofen überbacken.

Lukas und Matthäus Tipp: Aufpassen, dass keine Zwiebelschalen in der Füllung landen!

Felicitas und Philips belegter Flammkuchen

Grundzutaten Flammkuchen:

- 200g Mehl
- 125ml Wasser
- 2 ½ EL Öl
- 1 Prise Salz

Zutaten Belag:

- 2 rote Zwiebeln
- 1 Lauch
- 100g Crème fraîche
- 20g Walnüsse
- 6 Scheiben Parmaschinken
- Speckwürfeln
- Salz und Pfeffer

Und so geht's:

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Für den Teig Mehl, Wasser, Salz und Öl vermischen. Die Masse so lange kneten bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig mit einem Nudelwalker dünn ausrollen.

Für den Belag Crème fraîche mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Rote Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Lauch klein schneiden und die Nüsse grob hacken. Crème fraîche auf dem ausgerollten Flammkuchen-Teig verstreichen. Mit roten Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Speck und Nüssen belegen. Den Flammkuchen im Ofen 10-12 Minuten backen. Danach mit Parmaschinken belegen und servieren.

Felicitas und Philips Tipp: Ihr könnt den Flammkuchen nach euren Wünschen belegen!

Alex‘ karamellisierte Zwiebeln

Grundzutaten (4 Personen):

-
- 400g Zwiebeln
- 2-3 EL Rapsöl
- 2 TL Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 EL Pfeffer
- Traubensaft

Und so geht’s:

Für Alex‘ Gericht die Zwiebeln grob schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelabschnitte hinzugeben. Bei mittlerer Hitze die Zwiebeln vier Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach den Zucker in den Topf geben und immer wieder umrühren. Zuletzt den Traubensaft zu den Zwiebeln leeren und etwas köcheln lassen.

Alex‘ Tipp: Für die karamellisierten Zwiebeln könnt ihr Zwiebelreste der letzten Tage verwenden!