


Essigzwiebeln mit Rosinen

Ein süß-saurer Begleiter für Käse und Terrinen, gekochten Schinken oder grilliertes Rind- und Lammfleisch.

EIGENSCHAFTEN

-  **LACTOSEFREI**
-  **GLUTENFREI**
-  **VEGETARISCH**

ZEITAUFWAND

KOCH-/BACKZEIT	15 MIN
VORBEREITUNGSZEIT	10 MIN



ZUTATEN

 ERGIBT 2 GLÄSER von etwa 3dl Inhalt

450 g eher kleinere rote Zwiebeln

0.5 Teelöffel Kreuzkümmel

2 Piment (Nelkenpfeffer)

0.5 Teelöffel schwarzer Pfefferkörner

75 g Zucker

2 Esslöffel Olivenöl

2.5 dl Wasser

2 dl Apfelessig

100 g Rosinen

5 g Salz

NÄHRWERT

Pro Portion

4 g Eiweiss

8 g Fett

86 g Kohlenhydrate

464 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1** Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
- 2** Kreuzkümmel, Piment und Pfeffer im Mörser fein zerstoßen.
- 3** In einer Pfanne den Zucker bei Mittelhitze langsam zu hellbraunem Caramel schmelzen. Zwiebeln, Gewürze und Olivenöl beifügen und alles 2–3 Minuten dünsten. Dann das Wasser, den Essig, die Rosinen sowie das Salz beifügen und alles zugedeckt 10 Minuten kochen lassen.
- 4** Inzwischen die Einmachgläser und die Deckel gründlich heiss reinigen und auf ein Küchentuch stellen.
- 5** Die Zwiebeln kochend heiss in die Gläser füllen und sofort verschliessen.