

## Lagerung

Knoblauch sollte immer kühl, dunkel und trocken gelagert werden, da er ab einer Luftfeuchtigkeit von mehr als 75 % anfängt zu faulen. Wichtig ist auch eine ausreichende Versor-

gung mit Sauerstoff. Dazu kann man den Knoblauch in ein Netz geben oder ihn zu Zöpfen flechten und an einem luftigen Ort zum Trocknen aufhängen.

## Lager-Knoblauch

Lagerknoblauch: Der Lagerknoblauch ist die am häufigsten angebotene Form des Knoblauchs. Dabei wird in Zöpfen geflochten oder in kleinen Netzen angeboten. Je nach Art der Lagerung oder der Herkunft schmeckt er etwas unterschiedlich



## Frischer Knoblauch

Ganz frischer Knoblauch ist besonders saftig und voll im Geschmack. Man erkennt ihn an seinem frischen grünen Stiel und seinen prallen Zehen. Meist wird er einzeln abgewogen verkauft.



## Schnittknoblauch

Diese Mischung aus Knoblauch und Schnittlauch stammt aus China. Die Blätter werden wie Schnittlauch verwendet und sind feiner im Geschmack.



## Chinesischer Knoblauch

Mit seiner einzelnen kleinen Zwiebel ist der chinesische Knoblauch milder im Geschmack und dezenter.



## Knoblauchpulver



Der pulverförmige Knoblauch schmeckt sehr intensiv und hat beim Würzen nicht den gleichen Effekt wie frischer Knoblauch.



Foto und Rezept: Johannes Guggenberger

## Zwiebel-Pizza mit mariniertem Rucola

### Zutaten für 4 Portionen

Für den Pizzateig: 230 g Mehl, 15 g Hefe, etwas Salz, 30 g Olivenöl, 120 g lauwarmes Wasser

Für den Belag: 2 große, weiße Zwiebel, 200–300 g geriebenen Emmentaler, einige Blätter frischen Oregano, Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 100–150 g gewaschenen Rucola

Marinade für den Rucola: 2 Schalotten, geschält und in Würfel geschnitten, Senf, Essig, Salz, Zucker, Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Die Hefe in 1/3 Wasser auflösen. Mehl, Salz, Olivenöl und Hefewasser mischen. Das restliche Wasser nach und nach zugießen. Teig kneten bis er glatt ist. Erst bei Zimmertemperatur 2 Stunden gehen lassen, dann über Nacht, abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Die Zwiebel in Scheiben schneiden und ca. 5 Minuten in einer nicht zu heißen Pfanne mit Olivenöl dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend etwas auskühlen lassen. Den Pizzateig dünn ausrollen die Zwiebelscheiben obenauf verteilen. Mit dem Käse bestreuen und mit reichlich Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 180-200 Grad backen bis die Pizza kross ist. Die Marinade machen und darin den Rucola ziehen lassen. Auf die fertig gebackene Pizza den marinierten Rucola verteilen, oder aber den Rucola separat servieren.



**HERAUSGEBER**  
Märkte Stuttgart GmbH  
Langwiesenweg 30 · D-70327 Stuttgart  
Telefon 0711/48041-0 · Fax 48041-444  
info@maerkte-stuttgart.de  
www.maerkte-stuttgart.de ©18/13

## Stuttgarter Wochenmärkte

Die verbindlichen Standorte der Wochenmärkte in den Stuttgarter Stadtteilen, die Markttage und Marktzeiten finden Sie immer aktuell auf unserer Homepage

[www.maerkte-stuttgart.de/wochenmaerkte/uebersichtsplan](http://www.maerkte-stuttgart.de/wochenmaerkte/uebersichtsplan)



Stuttgarter Wochenmärkte  
FRISCH UND GUT

# Zwiebeln und Knoblauch

Sorten · Rezept



Mit allen Verkaufsorten und Marktzeiten in den Stuttgarter Stadtteilen





# Tolle Knollen für die gesunde Küche

## Zwiebeln – beliebtes Lauchgemüse mit Tradition

Die Küchenzwiebel eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit und ein echtes Multitalent im Haushalt. Seit der Antike wird sie als Heil-, Gewürz- und Gemüsepflanze kultiviert und im alten Rom zählte die Zwiebel sogar zu den Grundnahrungsmitteln. Heute ist die Zwiebel das zweitwichtigste Küchengewürz

und das beliebteste Lauchgemüse überhaupt. In vielen Gerichten ist sie ein unverzichtbarer Bestandteil, der den Speisen erst den perfekten Geschmack verleiht. Gedünstet, geröstet, gebraten, roh, geschmort oder gekocht – Zwiebeln geben unserem Essen in jeder erdenklichen Form den notwendigen Schliff.



## Mineralstoffreich und entzündungshemmend

Zwiebeln veredeln nicht nur zahlreiche Gerichte, sie gehören auch zu den ältesten Heilpflanzen der Welt. Schon vor 3.000 Jahren schrieb man ihnen in Ägypten eine kraftfördernde Wirkung zu. Vor allem Arbeiter verzehrten sie deshalb in großen Mengen. Später setzte der bekannte Arzt und Alchemist Paracelsus Zwiebeln auch in der Klostermedizin

gegen Leiden wie Pest, Cholera und Skorbut ein, da sie viel Vitamin C, A und B und wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Fluor, Mangan, Magnesium und Kieselsäure enthalten. Ein besonders wichtiger Inhaltsstoff ist das keimtötende Allicin, das über eine ähnliche Wirkung wie ein Antibiotikum verfügt.

## Kalorienarm und ballaststoffreich

Lauch- und Zwiebelgewächse gehören zu den ballaststoffreichen frischen Gemüsen und haben auf 100 Gramm lediglich 28 kcal. Deshalb sollte eine gute Portion Zwiebeln immer auf unserem täglichen Speiseplan stehen. Je schärfer die Zwiebel, desto gesünder ist sie auch, da sie dann die meisten gesunden Inhaltsstoffe enthält. Rohe Zwiebeln

sind eindeutig am gesündesten, denn beim Braten geht etwa ein Viertel der gesunden Inhaltsstoffe verloren und beim Kochen gar drei Viertel. Ein frischer grüner Salat oder ein Kartoffelsalat mit vielen frischen Zwiebeln schmeckt also nicht nur besonders lecker, sondern kommt auch unserer Gesundheit zugute.

## Hausmittel seit der Antike

Zwiebeln werden im Hausgebrauch seit Urzeiten auch als Hausmittel für unterschiedliche Beschwerden eingesetzt: So drückt man zur Linderung nach einem Insektenstich eine halbe Zwiebel mit der Schnittfläche auf

den Stich, bei Mittelohrentzündung werden Umschläge mit klein gehackten Zwiebeln empfohlen und als bewährtes Mittel gegen Husten kommt Zwiebel-sirup zum Einsatz.

## Zwiebeln als Fleischzartmacher

Vor allem in traditionellen Rezepten aus dem östlichen Mittelmeerbereich, dem Nahen Osten oder dem Balkan wird Zwiebelsaft auch als Fleischzartmacher verwendet. Dazu wird Fleisch, z. B. Lammfleisch oder Hammel, über Nacht in einer Mischung aus Zwiebelsaft, Öl und Gewürzen oder in Milch, Zwiebelsaft und Gewürzen eingelegt. Alter-

nativ wickelt man das Fleisch mit rohen Zwiebeln, Pfeffer und Salz ein und lässt es mindesten 12 Stunden ruhen. Danach bietet das Fleisch optimale Voraussetzungen für einen saftigen Braten. Auch für Grillfleisch ist diese Methode hervorragend geeignet, es wird dadurch herrlich zart und schmackhaft.

## Gemüsezwiebel

Die Gemüsezwiebel ähnelt der Speisezwiebel, sie ist jedoch größer und geschmacklich etwas milder oder süßer. Bei der Ver-



wendung eignet sie sich hervorragend für Salate, Eintöpfe, Zwiebelkuchen und Hackbraten oder Hackfleischfüllungen. Auch als pikante Beilage zu Gegrilltem oder Rostbraten ist sie bestens geeignet und Gemüsebrühen bekommen durch die Gemüsezwiebel die nötige Würze.

## Frühlingszwiebel

Die kleinen weißen Knollen haben grüne Triebe und schmecken sehr mild mit wenig Schärfe. Sie sollten nur roh oder schwach gedünstet zum Einsatz kommen, da sie durch zu viel Hitze verbrennen und bitter



schmecken. In der traditionellen chinesischen Medizin haben Frühlingszwiebeln seit Jahrhunderten einen hohen Stellenwert für die Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten. Außerdem werden ihnen gute Heilwirkungen bei Erkältungen nachgesagt.

## Weißer Zwiebel

Ursprünglich stammt die weiße Zwiebel aus dem Mittelmeerraum und als milde Zwiebel passt sie sehr gut zu sommerlichem Gemüse wie Zucchini und Auberginen.



Auch auf dem Grill oder im Backofen geschmort ist sie eine delikate Gemüsebeilage.

## Rote Zwiebel



Die rote Zwiebel ist sehr fruchtig und ideal für Salate und Tomatengerichte. Um ihre rote Farbe zu erhalten, sollte sie vorwiegend in der kalten Küche eingesetzt werden.

## Schalotte

Als Königin unter den Zwiebeln beeindruckt sie durch ihren feinen Geschmack und unterstreicht roh frische Sommersalate oder leicht gedünstet helle Spargel-, Fisch- und Fleischsoßen.



## Knoblauch – aromatisch und wohlschmeckend

Auch Knoblauch wird seit Jahrtausenden als Gewürz- und Heilpflanze genutzt. Einen besonderen Stellenwert genießt er in der Küche des gesamten Mittelmeerraums, des Nahen Ostens und weiten Teilen Asiens. Dabei kommt er nicht nur in Gerichten mit ausgeprägtem Knoblauchge-

schmack, wie etwa dem italienischen Spaghetti aglio e olio, dem Knoblauchbrot, verschiedenen Würzsaucen oder Dips wie Aioli und Tzatziki vor, sondern wird auch allgemein zu verschiedensten Braten-, Schmor-, Fisch- oder Eintopfgerichten wegen seines guten Geschmacks hinzugegeben.

## Gut für Herz und Kreislauf

Knoblauchzwiebeln enthalten schwefelhaltige Verbindungen wie das geruchlose Alliin sowie deren Vorstufen. Durch Pressen oder Quetschen der Zehen entstehen die Wirkstoffe Allicin und weitere Folgeprodukte. Allicin ist Ausgangsstoff für mehrere Sulfide, die insbesondere beim

Erhitzen von Knoblauch entstehen. Dazu gehört vor allem Ajoen, das antithrombotisch wirkt. Untersuchungen zeigten, dass Knoblauch die Cholesterinwerte insgesamt signifikant senkt und sich so positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt.