

REZEPT FÜR KARAMELLISIERTE ZWIEBELN



KARAMELLISIERTE ZWIEBELN

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für ca. 4 Portionen | 15 Min.

Zutaten

- 4 Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 1 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- 2-3 EL SweetFamily Brauner Bio-Zucker



67

ZUBEREITUNG

154

Kcal

pro Portion ca.

1

Gramm

Eiweiß

15

Gramm

Kohlenhydrate

10

Gramm

Fett

1. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin ca. 5 Minuten glasig dünsten, dabei mit Salz würzen.

2. Zwiebeln mit Braunem Bio-Zucker bestreuen und unter Wenden weiterbraten, bis sie karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps:

Nach Belieben können auch rote Zwiebeln oder mildere Gemüsezwiebeln verwendet werden. Die Zwiebeln schmecken abgekühlt als Burgertopping (siehe unser Rezept dafür [hier](#)), als Beilage zu kurzgebratenem Fleisch oder zu einer Käseplatte.