

ZWIEBELSCHWEITZE

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

2 EL Mehl

½ EL Edelsüss-Paprika

1 grosse Zwiebel, mit dem Spiral-Schneider geschnitten oder fein gehobelt

2 EL Bratbutter

¼ TL Salz

1. Mehl und Paprika in einem Plastikbeutel gut mischen. Zwiebeln begeben, Beutel gut verschliessen und kräftig schütteln, bis die Zwiebeln mit dem Gewürzmehl überzogen sind. Zwiebeln herausnehmen, überschüssiges Mehl abschütteln.
2. Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Zwiebeln bei mittlerer Hitze portionenweise je ca. 4 Min. hellbraun rösten, herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen, salzen.

Passt zu: Äplermagronen, Hörnliggratin.

Portion: 78kcal, F 6g, Kh 5g, E 1g

