

## Zwiebelgemüse aus verschiedenen Zwiebeln

- Ergiebigkeit:** 4 Personen oder 2 Mahlzeiten für 2 Personen
- Vorbereitungszeit:** ca. 20 min ohne Einkaufen
- Gesamtzeit:** max. 40 min

### ZUTATEN

- 300 g** weiße Zwiebeln
- 200 g** rote Zwiebeln
- 100 g** Frühlingszwiebeln
- 1** Zwiebel
- 1 -2** Knoblauchzehen
- 1 EL** Kokosfett
- 100 ml** Gemüsebrühe
- 1 ½ EL** Balsamico bianco

### GEWÜRZE

- Meersalz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander, Ahornsirup, Vanilleschote

### ANLEITUNG

- Die weißen und rote Zwiebeln und Knoblauch schälen und halbieren.
- In ca. 2 mm dicke Streifen schneiden
- Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Das Grüne zur Seite legen
- Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen, Ringe und Knoblauchscheiben hingeben.
- Ca. 10 min unter Rühren leicht anbraten
- Ahornsirup zugeben und kurz karamellisieren.
- Mit Kümmel und restlichen Gewürzen bestreuen
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen und einmal aufkochen lassen.
- Balsamico bianco einrühren und ca. 6-7 min köcheln lassen.
- Zum Schluss die grünen Frühlingszwiebeln unterheben und noch einmal eine Minute köcheln lassen.
- Gern noch einmal abschmecken

Dazu passen Ofenkartoffeln und ein Saure-Sahne Dip.

*Nährwerte pro Portion:*

*circa 104 kcal, 2 g Eiweiß, 4 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe*