

Rezept

Gedünstete Frühlingszwiebeln

Ein Rezept von Gedünstete Frühlingszwiebeln, am 09.06.2026

Zutaten

2 große Bund Frühlingszwiebeln (möglichst Jungzwiebeln mit Grün), je 250 g	300 ml Kalbsfond (aus dem Glas)
4 EL Rosinen	2 EL Butter
weißer Pfeffer, frisch gemahlen	Salz
Zucker	2 EL Mehl
Muskatnuss, frisch gerieben	2 TL Weißweinessig

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, die grünen Blattspitzen abschneiden und beiseite legen. Die weißen und hellgrünen Teile in 10 cm lange Stücke schneiden. Mit Brühe, Butter, Rosinen, Salz und Pfeffer aufkochen lassen, bei schwacher Hitze zugedeckt 30 Min. sachte dünsten.
2. Das Mehl mit etwas Wasser, 1 guten Prise Zucker und dem Essig glatt verrühren, zum Gemüse gießen und noch 10 Min. leise köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die grünen Blattspitzen in feine Röllchen schneiden und darüber streuen.