

Rezept

Zwiebelschmand

Ein Rezept von Zwiebelschmand, am 04.12.2024

Zutaten

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1 rote Zwiebel | 1 Bund Frühlingszwiebeln |
| 1 EL Olivenöl | 1 getrocknete Chilischote nach Belieben |
| 1 Bund Schnittlauch | 200 g Schmand |
| Salz | Pfeffer, frisch gemahlen |
| 1 Prise gemahlener Koriander | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Die rote Zwiebel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und samt knackigem Grün in feine Ringe schneiden.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel und -ringe darin bei mittlerer bis schwacher Hitze etwa 5 Min. braten. Nach Belieben die Chilischote zerkrümeln und mitbraten. Zwiebeln abkühlen lassen.

3. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in kleine Röllchen schneiden. Mit den Zwiebeln unter den Schmand mischen und den Aufstrich mit Salz, Pfeffer und dem Koriander abschmecken.