



## Zwiebel ist nicht gleich Zwiebel

"Zwiebeln klein schneiden und anbraten" - so beginnen viele Rezepte. Das würzige Gemüse gehört fest zur deutschen Küche dazu. Doch nehme ich Speise- oder Gemüsezwiebeln? Oder lieber die milde Schalotte? Ist Lauch auch eine Zwiebel? Und was sind eigentlich dann Lauchzwiebeln? Wir haben uns einen Überblick verschafft.

Porree, Zwiebel, Lauch und Lauchzwiebeln - sie alle sind sogenannte Lauchgewächse. Sie gehören zur Gattung Allium, die ausschließlich in den gemäßigten Breiten der Nordhalbkugel verbreitet ist. Was sie ausmacht, ist das Alliin, jene schwefelige Aminosäure, die beim Zerschneiden zu Allicin wird und Tränen in der Küche fließen lässt. Doch nicht jede Zwiebelart bringt uns gleich zum Weinen. Die Unterschiede in der Milde und Würze sind groß:

**Speisezwiebel, auch  
Haushalts- oder**



## Küchenzwiebel

In Deutschland am häufigsten angebaut Typisch gelbe bis bräunliche Schale Klein bis mittelgroß Schärfer als rote Zwiebel, da sie mehr des ätherischen Öls Allicin enthält



## Rote Zwiebel

Mild scharf und leicht süßlich Auch roh perfekt für Salate Im Garten weniger ertragreich als gängige Speisezwiebelsorten



## Gemüse- oder auch Metzgerzwiebel

Kann bis zu 1,5 kg schwer werden Milder und süßlicher als die Speisezwiebel Schale hellbraun bis kupferfarben, Fruchtfleischweiß und saftig eignet sich super zum Füllen, z. B. mit Hackfleisch Perfekt zum Schmoren und Grillen, da sie beim Braten sehr süß wird



## Etagen-/Luftzwiebel

Eher unbekannt Sorte Klein und rötlich Wächst an Trieben, nicht direkt in der Erde Beliebt in der Gourmet-Küche, weil sie sehr sanft und mäßig scharf ist



## Weißer Zwiebel

Besonders in Südeuropa beliebt Fein-mild im Geschmack Dezent Schärfe



## Schalotte

Auch Edelzwiebel genannt Feines Aroma; je kleiner, desto milder Viele Formen von länglich bis rund Ersetzt in edlen Gerichten und Soßen die herbere Speisezwiebel Eher als Gewürz genutzt



## Frühlingszwiebel/Lauchzwiebel

Auch als Winterheckenzwiebel (*Allium fistulosum*) bekannt Mehrjährig Mild im Geschmack Perfekt roh in Salaten, Dips und kalten Speisen Tipp: einen Schluck Wasser in ein hohes Glas, Lauchzwiebeln reinstellen, im Kühlschrank lagern



## Silberzwiebel

Weiß bis silbrig schimmernde Haut 1,5-4 cm Durchmesser Sauer eingelegt am häufigsten, z.B. als Mixed Pickles Super zu Fleischgerichten Im Anbau sehr anspruchsvoll



## Perlzwiebel

Silberzwiebel zum Verwechseln ähnlich Häufiger frisch erhältlich Perfekt für Schmorgerichte Eher verwandt mit Lauch



## Lauch/Porree

"Porree" von lat. *Allium Porrum* Winterfest und ganzjährig verfügbar Die grünen flachen Blätter sind zwar fester, aber auch verwendbar Enthält viele wichtige Nährstoffe und Vitamine: Vitamin C, Betacarotin, Folsäure, Eisen Kalium, Magnesium



Foto: Imago

## Keine Tränen beim Zwiebelschneiden

Zwiebeln bringen uns zum Weinen. Das liegt an dem ätherischen Öl Allicin, das sich beim Schneiden aus dem in der Zwiebel enthaltenen Alliin bildet. Es gelangt über die Luft in die Augen und reizt diese. Hier ein paar Tipps, wie es weniger Tränen gibt: Scharfes Messer benutzen, so werden die Zellen nicht gequetscht, weniger Saft tritt aus Zwiebel vorm Verarbeiten 5-10 min ins Gefrierfach legen Im Sitzen schneiden: Das Allicin steigt mit der Luft auf. Wenn du aufrecht sitzt, beugst du dich nicht direkt über die Zwiebel. Auch ein offenes Fenster mit Zugluft hilft. Zwiebel unter fließendem Wasser schneiden Kontaktlinsenträger haben einen klaren Vorteil. Und wenn nichts mehr geht: Taucherbrille!