



Zwiebel

Anbau und Ernte

- Unterschieden werden Saat- und Steckzwiebeln, wobei letztere eher im Garten angebaut werden. Ab März findet die Aussaat der Sommerzwiebeln in frostfreien Böden statt. Winterzwiebeln werden in Gebieten mit milden Wintern im August gesät und im Juni sowie Juli des nächsten Jahres geerntet.
- Hauptsaison der Zwiebelernte ist Juli bis Oktober.

Wo & wie viel

- Die größten Anbauggebiete für Speisezwiebeln liegen in Niedersachsen, Sachsen-Anhalt und Bayern. In Deutschland werden Speisezwiebeln durchschnittlich auf einer Fläche von 11.000 Hektar angebaut. Insgesamt werden in Deutschland ungefähr 500.000 Tonnen Speisezwiebeln geerntet.

Gut zu wissen

- Zwiebeln enthalten neben einem hohen Gehalt an Vitamin B6 und C die Mineralstoffe Kalzium und Kalium sowie reichlich sekundäre Pflanzenstoffe, schätzungsweise 10.000 verschiedene.
- Ätherische Öle wirken verdauungsfördernd und appetit-anregend.

Wir Landfrauen!
engagiert • modern • aktiv



**Bayerischer
Bauernverband**



Zwiebelkuchen mit Käse

ZUTATEN

150 g	Dinkelmehl
2 TL	Backpulver
100 g	Magerquark
3 EL	Milch
½ TL	Salz
4 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer
500 g	Zwiebeln
100 g	Speck
200 g	Schmand
1	Ei
100 g	Bergkäse
½ TL	Kümmel

- Geschälte Zwiebel in feine Ringe schneiden. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Speck darin auslassen, herausnehmen, dann die Zwiebelringe im Bratfett einige Minuten goldgelb anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, Speckwürfel dazugeben und vom Herd nehmen.
- **Teig:** Mehl, Backpulver, Quark, ½ TL Salz, Milch und 3 EL Öl zu einem glatten Teig verkneten. Zu einem großen Kreis ausrollen, eine gefettete, bemehlte Quicheform (ca. 30 cm) damit auslegen und einen Rand hochziehen.
- Die Zwiebelspeckmischung auf den Teig verteilen. Für den Guss Schmand und Ei verrühren, salzen, pfeffern und auf Zwiebeln verteilen. Mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf mittlerer Schiene 30 bis 40 Min. backen.