

# Steckbrief Frühlingszwiebel



## Saison

- Die heimische Frühlingszwiebel hat von **Mai bis Oktober** Saison
- Den größten Peak haben Frühlingszwiebeln zwischen Mai und September

## Inhaltsstoffe

- Frühlingszwiebeln liefern **Vitamin A, C** und mehrere **B-Vitamine**
- Zudem sind sie **ballaststoffreich** und liefern Mineralstoffe wie **Kalzium, Eisen, Magnesium** oder **Phosphor**

## Empfehlung

Vitamin A stärkt die Sehkraft speziell bei Nacht. Das meiste Vitamin A steckt im grünen Teil des Gemüses, daher diesen auf keinen Fall auslassen.

## Schon gewusst?

Bei Frühlingszwiebeln handelt es sich eigentlich um Speisewiebeln. Sie sind nicht mit grünem Lauch verwandt sondern sind eine spezielle Form der Speise- und Winterzwiebel. Sie wird früher aus der Erde gezogen, sodass die Frucht noch klein und dünn ist.



# In der Küche: Frühlingszwiebel



## Lagerung

- Anders als die Speisezwiebeln, sollte die Frühlingszwiebel **im Kühlschrank** gelagert werden
- In ein feuchtes Tuch gewickelt hält sie sich dort **bis zu einer Woche**
- Wenn du die Frühlingszwiebeln **mit Wurzeln** kaufst, kannst du sie auch in ein **Wasserglas** stellen

## Vorschläge zur Verwertung

- Bis auf die Wurzeln kann die komplette Pflanze verwertet werden, **roh oder gekocht**
- Die Frühlingszwiebel kann ähnlich wie Lauch oder die Speisezwiebel zubereitet werden
- Roh schmeckt sie besonders gut in Salaten, in Cremes oder Dips oder als Brot-Topping

## Empfehlung

Wenn du die Frühlingszwiebeln mit Wurzeln kaufst, kannst du sie auch in ein Wasserglas stellen. Die Wurzeln versorgen die Pflanze mit Wasser und die Blätter bleiben knackig und frisch.

## Schon gewusst?

Trotz ihrer Verwandtschaft schmecken Frühlingszwiebeln milder als Speisezwiebeln. Der weiße Teil schmeckt intensiver und der grüne Teil erinnert geschmacklich an grünen Lauch oder Schnittlauch. Der grüne Teil sollte nicht zu lange oder zu heiß gekocht werden, weil er sonst sein Aroma verliert.

