



KLASSIK
ROCKT DAS BROT



für deftige
Momente

ZWIEBEL-»SCHMALZ« MIT BACKPFLAUMEN

2 kleine Zwiebeln ++ 100 g geschmacksneutrales Kokosfett ++ 4 Trockenpflaumen ohne Stein ++ ½ TL getrockneter Majoran ++ 50 ml neutrales Pflanzenöl

Für 1 Glas (200 ml Inhalt) | Zubereitung: ca. 20 Min. | Kühlzeit: insgesamt ca. 6 Std.

Pro Portion (ca. 10 g) ca. 70 kcal, 0 g EW, 8 g F, 1 g KH

1 Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Kokosfett in einem kleinen Topf schmelzen lassen und die Zwiebelwürfel darin ca. 15 Min. bei schwacher Hitze sanft anbraten, bis sie gerade eben hellbraun werden. Dabei die Zwiebeln immer wieder umrühren.

2 Inzwischen die Trockenpflaumen fein würfeln und mit Majoran und Öl unter die Zwiebel-Kokosfett-Mischung rühren. Alles ca. 1 Std. bei Zimmertemperatur abkühlen lassen. Dann die Mischung in ein sauberes Glas füllen und vor dem Servieren im Kühlschrank in ca. 5 Std. vollständig fest werden lassen, dabei nach ca. 1 Std. noch einmal durchrühren. Das Zwiebel-»Schmalz« hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen.

