

# Zwiebelmarmelade

Zutaten | 3 - 4 kleine Gläser

500 g	rote Zwiebeln
25 ml	Öl
100 g	brauner Zucker
1 TL	Salz
100 ml	Apfelessig oder Balsamico Bianco
200 g	Himbeeren, tiefgekühlt
3 - 4	kleine Gläser mit Schraubverschluss

Zubereitungszeit: 30 Min.

## Zubereitung:

- Zwiebeln abziehen, fein schneiden und in dem Öl glasig anschwitzen.
- Den Zucker dazugeben und kurz karamellisieren lassen, dann mit dem Essig ablöschen.
- Himbeeren auftauen lassen und mit dem Saft hinzugeben. Alles 5 Minuten bei schwacher Hitze einkochen lassen.
- Die heiße Zwiebelmarmelade in kleine Gläser mit Schraub- oder Schnappverschluss füllen, verschließen und auskühlen lassen.
- Sie schmeckt hervorragend zu Kartoffelpüree, Gebrilltem oder pikantem Käse.

## Tipp:

Gläser mit heißem Wasser ausspülen, damit sie beim Befüllen mit der heißen Zwiebelmarmelade nicht zerspringen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf ein Glas von 232 g

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
222 kcal	6,7 g	38 g	2,25 g	53,4 mg