

Karamellierte Zwiebeln

Petimezi - konzentrierter Traubensaft

Zutaten

3-4 getrocknete Zwiebeln
1 Tasse Petimezi
1 Lorbeerblatt
5-6 Pimente
1 EL. Extra natives Olivenöl
Salz & Pfeffer



Zubereitung

Καλή όρεξη!

- Zwiebeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- Bratpfanne erhitzen und die Zwiebeln dazugeben, leicht anschwitzen.
- Petimezi sowie das extra native Olivenöl hinzugeben.
- Lorbeerblatt und Pimente hinzufügen und mit Salz & Pfeffer würzen.
- Rühren Sie ständig mit einem Holzlöffel um, bis die Zwiebeln weich und karamellisiert sind.
- Nehmen Sie sich Zeit damit die Zwiebeln schön karamellisieren.

Tip

Dazu passt perfekt die berühmte Fava im nächsten Rezept.



Wisdom of Nature
biologische Produkte aus Trauben
Koutsí, 20500 Nemea, Griechenland
www.sofiatisfisis.gr
mail@sofiatisfisis.gr

Fava

mit karamellisierten Zwiebeln

Zutaten

500gr. Fava Bohnen
2 rote Zwiebeln
2 gehackte Knoblauchzehen
1 Liter warmes Wasser
2 Zitronen, der Saft
1/3 Tasse Extra natives Olivenöl
Thymian
Kapern
Salz & Pfeffer



Zubereitung

Καλή όρεξη!

- Fava Bohnen gründlich mit kaltem Wasser waschen.
- Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, 2-3 EL. Olivenöl, Zwiebeln, Knoblauch und etwas frischen Thymian dazugeben und alles anschwitzen lassen.
- Fava Bohnen hinzufügen, gut umrühren und das warme Wasser sowie das Olivenöl dazugeben. Mit Salz & Pfeffer würzen und die Hitze reduzieren.
- Bei geschlossenem Deckel ca. 40-50 Minuten köcheln lassen, bis die Fava Bohnen dick und matschig sind. Während dem Kochen, wird wahrscheinlich etwas weisser Schaum auftauchen. Entfernen Sie den Schaum mit einem Schaumlöffel.
- Wenn fertig den Zitronensaft unterrühren und alles in einen Mixer geben.
- Mixen bis die Masse glatt und cremig wird wie ein Püree.
- Servieren Sie die Fava mit etwas Olivenöl, karamellisierten Zwiebeln und Kapern.



Wisdom of Nature
biologische Produkte aus Trauben
Koutsí, 20500 Nemea, Griechenland
www.sofiatisfisis.gr
mail@sofiatisfisis.gr