



# Die Münchner Wochenmärkte

## Zwiebeln/Knoblauch Sorten und Rezept

### Zubereitung

Am Vortag die Hefe in 1/3 des Wasser auflösen. Mehl, Salz, Olivenöl und Hefewasser mischen. Das restliche Wasser nach und nach zugeben. Teig kneten, bis er glatt ist. Erst bei Zimmertemperatur 2 Stunden gehen lassen, dann über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag die Zwiebeln in Scheiben schneiden und ca. 5 Minuten in einer nicht zu heißen Pfanne mit Olivenöl dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend etwas auskühlen lassen. Den Pizzateig dünn ausrollen, die Zwiebelscheiben und die halbierten Kirschtomaten darauf verteilen. Mit dem Käse und Oregano bestreuen und mit reichlich Olivenöl beträufeln.

Im vorgeheizten Backofen bei 180–200° C backen, bis die Pizza kross ist. Die Marinade anrühren und darin den Rucola ziehen lassen. Auf die fertig gebackene Pizza den marinierten Rucola verteilen oder aber den Rucola separat servieren.

## Zwiebel-Pizza mit mariniertem Rucola



### Zutaten für 4 Portionen

**Für den Pizzateig:** 230 g Mehl, 15 g Hefe, etwas Salz, 30 g Olivenöl, 120 g lauwarmes Wasser

**Für den Belag:** 2 große weiße Zwiebeln, 15 Kirschtomaten, 200 – 300 g geriebener Emmentaler, einige Blätter frischer Oregano, Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 100 – 150 g gewaschener Rucola

**Marinade für den Rucola:** 2 Schalotten, geschält und in Würfel geschnitten, Senf, Essig, Salz, Zucker, Pfeffer aus der Mühle

Landeshauptstadt München  
**Kommunalreferat**  
Markthallen München  
Schäftlarnstr. 10  
81371 München

[www.markthallen-muenchen.de](http://www.markthallen-muenchen.de)

Fotos: Fotolia, Photocase  
Druck: Druckerei Vogl  
Gedruckt auf 100 % Recycling-Papier.

Raum und Ressourcen für München

## Münchner Wochenmärkte

**Au**  
**Mariahilfplatz**  
Samstag, 7 bis 13 Uhr

**Berg am Laim**  
**Baumkirchner Str. 22b–26**  
Freitag, 8 bis 12 Uhr

**Blumenau**  
**Blumenauer Straße 2–16**  
Mittwoch, 8 bis 12 Uhr

**Bogenhausen**  
**Rosenkavalierplatz**  
Donnerstag, 8 bis 18 Uhr

**Feldmoching**  
**Walter-Sedlmayr-Platz**  
Freitag, 13 bis 18 Uhr

**Freimann**  
**Karl-Köglsperger-Str. 11–17**  
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr

**Fürstenried-Ost**  
**Berner Str./Ecke Züricher Str.**  
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr

**Fürstenried-West**  
**Schweizer Platz/  
Graubündener Straße**  
Samstag, 7 bis 13 Uhr

**Giesing**  
**Giesinger Bahnhofplatz**  
Freitag, 13 bis 18 Uhr

**Großhadern**  
**Heiglhofstraße 1–11**  
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr

**Hadem**  
**Guardinistraße 90–110  
und 71–87**  
Samstag, 7 bis 13 Uhr

**Haidhausen**  
**Weißburger Straße 2–10**  
Dienstag, 8 bis 12 Uhr

**Hasenberg**  
**Blodigstraße 4**  
Donnerstag, 8 bis 12 Uhr

**Johanneskirchen**  
**Fritz-Meyer-Weg 38–46**  
Freitag, 8 bis 12 Uhr

**Lerchenauer See**  
**Franz-Fackler-Straße/  
Ecke Lasallestraße**  
Freitag, 13 bis 18 Uhr

**Messestadt Riem**  
**Willy-Brandt-Platz**  
Freitag, 10 bis 18 Uhr

**Milbertshofen**  
**Curt-Mezger-Platz**  
Freitag, 13 bis 18 Uhr

**Moosach**  
**Nanga-Parbat-Straße 1–11**  
Donnerstag, 8 bis 12 Uhr

**Neuubing**  
**Mainastr. 69–71**  
Samstag, 7 bis 13 Uhr

**Neuhausen (Arnulfpark)**  
**Rainer-Werner-Fassbinder-Pl.**  
Freitag, 10 bis 18 Uhr

**Neuhausen**  
**Rotkreuzplatz**  
Donnerstag, 10 bis 19 Uhr

**Neuperlach**  
**Hanns-Seidel-Platz**  
Dienstag, 8 bis 17 Uhr  
Freitag, 13 bis 18 Uhr

**Perlach**  
**Pfanzeltplatz**  
Samstag, 7 bis 13 Uhr

**Schwabing**  
**Münchner Freiheit**  
Donnerstag, 10 bis 18 Uhr

**Sendling**  
**Jean-Paul-Richter-Str. 9–19  
und Innenhof Wohnanlage**  
Mittwoch, 8 bis 12 Uhr

**Solln**  
**Fellererplatz**  
Freitag, 8 bis 12 Uhr

**Thalkirchen**  
**Schäftlamstraße 179**  
Donnerstag, 13 bis 18 Uhr

**Trudering**  
**Friedenspromenade  
(ggü. Nr. 73a–85)**  
Freitag, 13 bis 18 Uhr

**Untergiesing**  
**Hans-Mielich-Platz**  
Donnerstag, 12 bis 18 Uhr

**Untersendling**  
**Resi-Huber-Platz und  
Margaretenplatz**  
Samstag, 7 bis 13 Uhr



## Chinesischer Knoblauch

Mit seiner einzelnen kleinen Zwiebel ist der chinesische Knoblauch milder im Geschmack und dezent.



## Schnitt- knoblauch

Diese Mischung aus Knoblauch und Schnittlauch stammt aus China. Die Blätter werden wie Schnittlauch verwendet und sind feiner im Geschmack als herkömmlicher Knoblauch.



## Frischer Knoblauch

Ganz frischer Knoblauch ist besonders saftig und voll im Geschmack. Man erkennt ihn an seinem frischen grünen Stiel und seinen prallen Zehen. Meist wird er einzeln abgewogen verkauft.



## Lager- Knoblauch

Der Lager-Knoblauch ist die am häufigsten angebotene Form des Knoblauchs. Dabei werden die Knollen zu Zöpfen geflochten oder in kleinen Netzen angeboten. Je nach Art der Lagerung oder der Herkunft schmeckt Knoblauch etwas unterschiedlich.



## Knoblauch- pulver

Der pulverförmige Knoblauch schmeckt sehr intensiv und entwickelt beim Würzen ein anderes Aroma als frischer Knoblauch.







## Tolle Knollen für die gesunde Küche

### Zwiebeln – beliebtes Lauchgemüse mit Tradition

Die Küchenzwiebel ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit und ein echtes Multitalent im Haushalt. Seit der Antike wird sie als Heil-, Gewürz- und Gemüsepflanze kultiviert und im alten Rom zählte die Zwiebel sogar zu den Grundnahrungsmitteln. Heute ist die Zwiebel das zweitwichtigste Küchengewürz und das beliebteste Lauchgemüse überhaupt. In vielen Gerichten ist sie ein unverzichtbarer Bestandteil, der den Speisen erst den perfekten Geschmack verleiht. Gedünstet, geröstet, gebraten, roh, geschmort oder gekocht – Zwiebeln geben unserem Essen in jeder erdenklichen Form den notwendigen Schliff.

### Mineralstoffreich und entzündungshemmend

Zwiebeln veredeln nicht nur zahlreiche Gerichte, sie gehören auch zu den ältesten Heilpflanzen der Welt. Schon vor 3.000 Jahren schrieb man ihnen in Ägypten eine kraftfördernde Wirkung zu. Vor allem Arbeiter verzehrten sie deshalb in großen Mengen. Später setzte der bekannte Arzt und

Alchemist Paracelsus Zwiebeln auch in der Klostermedizin gegen Leiden wie Pest, Cholera und Skorbut ein, da sie viel Vitamin C, A und B und wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Fluor, Mangan, Magnesium und Kieselsäure enthalten. Ein besonders wichtiger Inhaltsstoff ist das keimtötende Allicin, das über eine ähnliche Wirkung wie ein Antibiotikum verfügt.

### Kalorienarm und ballaststoffreich

Lauch- und Zwiebelgewächse gehören zu den ballaststoffreichen frischen Gemüsen und haben auf 100 Gramm lediglich 28 kcal. Deshalb sollte eine gute Portion Zwiebeln immer auf unserem täglichen Speiseplan stehen.

Je schärfer die Zwiebel, desto gesünder ist sie auch, da sie dann die meisten gesunden Inhaltsstoffe enthält. Rohe Zwiebeln sind eindeutig am gesündesten, denn beim Braten geht etwa ein Viertel der gesunden Inhaltsstoffe verloren und beim Kochen gar drei Viertel. Ein frischer grüner Salat oder ein Kartoffelsalat mit vielen frischen Zwiebeln schmeckt also nicht nur besonders lecker, sondern kommt auch unserer Gesundheit zugute.

### Hausmittel seit der Antike

Zwiebeln werden seit Urzeiten auch als Hausmittel gegen unterschiedliche Beschwerden eingesetzt: So drückt man zur Linderung nach einem Insektenstich eine halbe Zwiebel mit der Schnittfläche auf den Stich, bei Mittelohrentzündung werden Umschläge mit klein gehackten Zwiebeln empfohlen und als bewährtes Mittel gegen Husten kommt Zwiebelsirup zum Einsatz.

### Zwiebeln als Fleischzartmacher

Vor allem in traditionellen Rezepten aus dem östlichen Mittelmeerbereich, dem Nahen Osten oder dem Balkan wird Zwiebelsaft auch als Fleischzartmacher verwendet. Dazu wird Fleisch, z. B. Lammfleisch oder Hammel, über Nacht in einer Mischung aus Zwiebelsaft, Öl und Gewürzen oder in Milch, Zwiebelsaft und Gewürzen eingelegt. Alternativ wickelt man das Fleisch mit rohen Zwiebeln, Pfeffer und Salz ein und lässt es mindestens 12 Stunden ruhen. Danach bietet das Fleisch optimale Voraussetzungen für einen saftigen Braten. Auch für Grillfleisch ist diese Methode hervorragend geeignet, es wird dadurch herrlich zart und schmackhaft.



## Gemüsezwiebel

Die Gemüsezwiebel ähnelt der Speisezwiebel, sie ist jedoch größer und geschmacklich etwas milder oder süßer.

Sie eignet sich hervorragend für Salate, Eintöpfe, Zwiebelkuchen und Hackbraten oder Hackfleischfüllungen. Auch als pikante Beilage zu Gegrilltem oder Rostbraten ist sie bestens geeignet und Gemüsebrühen bekommen durch die Gemüsezwiebel die nötige Würze.



## Weißer Zwiebel

Ursprünglich stammt die weiße Zwiebel aus dem Mittelmeerraum und als milde Zwiebel passt sie sehr gut zu sommerlichem Gemüse wie Zucchini und Auberginen. Auch auf dem Grill oder im Backofen geschmort ist sie eine delikate Gemüsebeilage.



## Rote Zwiebel

Die rote Zwiebel ist sehr fruchtig und ideal für Salate und Tomatengerichte. Um ihre rote Farbe zu erhalten, sollte sie vorwiegend in der kalten Küche eingesetzt werden.



## Frühlingszwiebel

Die kleinen weißen Knollen haben grüne Triebe und schmecken sehr mild mit wenig Schärfe. Sie sollten nur roh oder schwach gedünstet zum Einsatz kommen, da sie durch zu viel Hitze verbrennen und bitter schmecken.

In der traditionellen chinesischen Medizin haben Frühlingszwiebeln seit Jahrhunderten einen hohen Stellenwert für die Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten. Außerdem werden ihnen gute Heilwirkungen bei Erkältungen nachgesagt.

## Knoblauch – aromatisch und wohlschmeckend

Auch Knoblauch wird seit Jahrtausenden als Gewürz- und Heilpflanze genutzt. Einen besonderen Stellenwert genießt er in der Küche des gesamten Mittelmeerraums, des Nahen Ostens und weiter Teile Asiens. Dabei kommt er nicht nur in Gerichten mit ausgeprägtem Knoblauchgeschmack, wie etwa dem italienischen Spaghetti aglio e olio, dem Knoblauchbrot, verschiedenen Würzsaucen oder Dips wie Zaziki vor, sondern wird auch allgemein zu verschiedensten Braten-, Schmor-, Fisch- oder Eintopfgerichten wegen seines guten Geschmacks hinzugegeben.

### Gut für Herz und Kreislauf

Knoblauchzwiebeln enthalten schwefelhaltige Verbindungen wie das geruchlose Alliin sowie deren Vorstufen. Durch Pressen oder Quetschen der Zehen entstehen die Wirkstoffe Allicin und weitere Folgeprodukte. Allicin ist Ausgangsstoff für mehrere Sulfide, die insbesondere beim Erhitzen von Knoblauch entstehen. Dazu gehört vor allem Ajoen, das antithrombotisch wirkt. Untersuchungen zeigten, dass Knoblauch die Cholesterinwerte insgesamt signifikant senkt und sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt.

### Lagerung

Knoblauch sollte immer kühl, dunkel und trocken gelagert werden, da er ab einer Luftfeuchtigkeit von mehr als 75 % anfängt zu faulen. Wichtig ist auch eine ausreichende Versorgung mit Sauerstoff.



## Schalotte

Als Königin unter den Zwiebeln beeindruckt sie durch ihren feinen Geschmack und unterstreicht roh frische Sommersalate oder leicht gedünstet helle Spargel-, Fisch- und Fleischsaucen.

