

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon



Schalotten

Die kleinen länglich-ovalen Schalotten haben ein mild-süßes Aroma. Die kleine Gemüsezwiebel ist sehr vielfältig einsetzbar und verleiht Speisen eine herrlich pikante Geschmacksnote.

Schalotten - Edelpfeffer mit dezent süßlichem Aroma und mildem Geschmack

Woher kommt die Schalotte?

Die Schalotte ist ein der Küchenzwiebel ähnliches Lauchgewächs, bildet im Gegensatz zur Küchenzwiebel jedoch Tochterzwiebeln aus. Der Ursprung der Gemüsepflanze wird in Mittelasien vermutet. Die hauptsächlichen Anbauländer in Europa sind Ungarn, Spanien, Frankreich, Italien. Einheimische Schalotten-Saison ist von Juni bis Juli.

Aroma und Inhaltsstoffe der Schalotte

Die kleinen, länglich-ovalen Schalotten sind milder und feiner im Geschmack als normale Küchenzwiebeln und weisen eine weniger scharfe, leicht süßliche Geschmacksnote auf. Sie enthalten Folsäure, Spurenelemente wie Calcium, Eisen und Magnesium sowie Vitamin C, B-Vitamine und E.

Wirkung der Schalotte:

Schalotten liefern dem menschlichen Körper viele gute Inhalts- und Mineralstoffe, die den Organismus unterstützen. Vitamin C stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern wirkt auch antiseptisch und lindert somit auch Entzündungen. Durch die enthaltenen Schwefelstoffe wirken Schalotten verdauungsfördernd und zugleich appetitanregend.

Verwendung der Schalotte:

Die feine Edelpfeffer wird roh oder gedünstet verwendet. Ihr mild-süßes Aroma würzt **Salate**, Rotweinsoupen, Dressings und Vinaigrettes. Die nordfranzösische Küche schätzt das feine Aroma der kleinen Gemüsezwiebel ganz besonders – im klassischen Tatar-Rezept dürfen die feinwürzigen Schalotten nicht fehlen. Verleiht herzhaften Fleisch-, feinen Fisch- und kräftigen Wildgerichten eine herrlich pikante Geschmacksnote. Das fein-würzige Schalotten-Aroma verfeinert Pilzgerichte, Salatvariationen, **Suppen** und unterschiedlichste Würzsoßen. In Balsamessig eingelegt schmeckt die kleine, milde Gemüsezwiebel besonders delikate.

Schalotten-Tipp:

Das angenehm milde Schalotten-Aroma eignet sich sehr gut für kalte Speisezubereitungen.

Diese wertvolle Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: