

# Gesundheitstreff EULE



## Zwiebelbutter

### Zutaten:

125 g zimmerwarme Butter  
4 mittlere Zwiebeln  
Vollmeersalz  
Pfeffer

zusätzlich etwas Butter oder kalt gepresstes Sonnenblumenöl

### Zubereitung:

Zwiebeln fein würfeln und in wenig Butter oder kalt gepresstem Öl hellbraun braten oder auch nur glasig dünsten.  
Abkühlen lassen! Ganz wichtig, sonst zerfließt die Butter beim Mischen.

Butter mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Abgekühlte Zwiebeln und Gewürze untermischen. Kräftig abschmecken. Das ist schon alles. Schmeckt herrlich auf frischem Vollkornbrot.

### Variation:

Zum Schluss kleine Apfelstückchen mit schmoren lassen. Oder Kräuter z.B. reichlich Schnittlauch unter das fertige abgekühlte Zwiebelschmalz kneten.