

Kräuterwissen November 2017

EGK Newsletter

Schalotte

Schalotte – *Allium ascalonicum* / Amaryllisgewächse = Amaryllidaceae
Weitere Bezeichnungen: Edelpfeffer, Eschlauch, Charlotten.



Botanik und Kultur



Geschichtliches



Verwendung in der
Naturheilkunde



Verwendung in
der Küche



Rezept





Geschichtliches

Die Zwiebelgewächse haben ihre ursprüngliche Heimat vermutlich in Mittelasien, wo sie bereits in der frühen Antike als Gewürz- und Gemüsepflanze beliebt waren. Es ist bekannt, dass die Arbeiter beim Pyramidenbau in Ägypten täglich mit einer Ration Zwiebelgewächsen versorgt wurden. Damit sollte vermutlich verschiedenen Krankheiten in den dicht bevölkerten Arbeiterquartieren vorgebeugt werden. Zwiebeln, die den Schalotten ähnlich sind, werden seit Jahrtausenden kultiviert und dürfen deshalb ohne Vorbehalt als Klassiker bezeichnet werden.



Botanik und Kultur

Die ganze Gattung der Zwiebelpflanzen umfasst etwa 700 Arten meist stark riechender, zwei- und auch mehrjähriger Knollenpflanzen. Schalotten (*Allium ascalonicum*) sind äusserlich daran zu erkennen, dass die einzelnen kleinen Zwiebeln zu mehreren wachsen. Bei Schalotten handelt es sich um eine mehrjährige Zwiebelart, die um die Hauptzwiebel herum mehrere längliche und kleine Zwiebeln bildet. Im Geschmack sind sie milder als die Küchenzwiebel.

Die Schalotten bevorzugen einen sandigen Boden an einer geschützten und warmen Lage. Leider werden sie hin und wieder von Pilzen wie dem Grauschimmel oder vom echten und falschen Mehltau befallen. Diese Schadbilder können bei feuchtwarmen Wetterverhältnissen auftreten. Ein regelmässiges Überbrausen mit Brennnesseltee oder -Brühe stärkt die Pflanzen. Wir empfehlen Ihnen auch, hin und wieder den Standort für die Kultur Ihrer Schalotten und anderen Zwiebelgewächsen zu wechseln.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Es gibt sehr viele Möglichkeiten, die Schalotte als Heilmittel einzusetzen. Beliebte ist sie zum Beispiel bei Insektenstichen: Schneiden Sie die kleinen Zwiebeln auf und reiben Sie den Stich mit der Schnittstelle ein.

Die Schalotte enthält, wie alle anderen Allium-Arten, schwefelhaltige Verbindungen, die beim Zerkleinern enzymatisch zersetzt werden. Gedünstete Schalottenscheiben helfen deshalb unter anderem gegen Nagelbettentzündungen und werden – wie die Zwiebel – auch bei schlecht heilenden Wunden unterstützend eingesetzt. Laufende Studien deuten zudem darauf hin, dass bei vermehrter Verwendung von allen Allium-Arten das Risiko reduziert wird, an Magenkrebs zu erkranken.

Verwendung in der Küche

Geerntet wird ab dem Monat Juni. Um die Schalotten zu lagern, werden diese gern zu Zöpfen geflochten und an einem lichtgeschützten Ort aufgehängt.

Gerade Saucen verleiht die Schalotte ein feines Aroma. Man schneidet dazu die kleinen Zwiebeln in feine Würfel und vermischt diese zum Beispiel mit einem Löffel Senf. Unter kräftigem Rühren wird dann Öl darunter gerührt, bis eine cremige Masse entsteht. Mit Sherry- oder Balsamicoessig sowie mit Gewürzen wie Pfeffer, einer Prise Salz und allenfalls fein geschnittenem Estragon können Sie Ihren Gästen einen unvergleichlichen Klassiker von einer ausgewogenen Salatsauce servieren.

In vielen Ländern der Erde stellt man zudem Gewürzpasten her, indem man fein geschnittene Schalotten mit anderen Gewürzen und Kräutern zerreibt. Diese Pasten werden zum Marinieren von Fleisch, Fisch und Geflügel, aber auch in Gemüse und für Salate verwendet.

Genau wie andere Zwiebelgewächse sind Schalotten ein Grenzfall: Gehören sie noch zu den Gemüsen oder sind sie schon Gewürze?



Rezept

Quiche mit Schalotten Für eine Springform von 26 cm Durchmesser

Teig

- 200 g Dinkelmehl hell
- 1/2 TL Salz
- 80 ml Olivenöl
- 5-6 EL Wasser

Füllung

- 700g Schalotten
- 1 EL Olivenöl
- 3 Eier
- 150 g 3/4-Fett Quark
- wenig Salz und Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- 100 g geriebener Sbrinz

Teig:

Mehl und Salz in eine Schüssel geben, vermischen. Olivenöl und Wasser dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig in eine Klarsichtfolie packen und 30 Minuten ruhen lassen.

Füllung:

Schalotten schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Scheiben kurz in Olivenöl dünsten. Beiseite stellen.

Eier, Quark, Salz, Pfeffer und Muskatnuss verquirlen. Mit den Zwiebeln mischen.

Aus Backtrennpapier einen Kreis von 28 cm Durchmesser ausschneiden. Den Teig darauflegen und auswallen. Der ausgewallte Teig sollte die gleiche Grösse wie der Kreis haben. Den ausgewallten Teig mit dem Backtrennpapier in die Springform legen. Der Rand wird 2 cm hoch und wird vorsichtig angedrückt. Den Teig mit der Gabel mehrfach einstechen.

Backofen auf 200°C vorheizen.

Die Füllung auf dem Teigboden verteilen. Den Sbrinz darüberstreuen. Springform in den Ofen schieben und ca. 30 Minuten backen.