Lampascioni - Wilde Zwiebeln

Traubenhyazinthen sind in Europa als Zier- oder Wildpflanze weit verbreitet. Im Frühjahr setzen sie mit ihren blau-violetten einen Akzent zu den Rot und Gelbtönen von Tulpen und Osterglocken. In Süditalien, vor allem in Apulien, der Basilikata und in Kalabrien werden die kleinen Zwiebeln der "Schopfigen Traubenhyazinthe" auch gegessen. Lampascioni, in Apulien nennt man sie auch Pampasciuli. Sie werden mittlerweile auch kultiviert und sind bereits ab Januar oder Februar auf den Märkten zu finden. Die Zwiebeln sind recht bitter, darum schneidet man sie am Boden kreuzförmig ein und legt sie etwa 12 Stunden in Wasser ein, dabei wechselt man das Wasser 2-3 mal. Beim anschliessenden Kochen werden den Zwiebeln weitere Bitterstoffe entzogen. Sie schmecken danach zwar noch leicht bitter, sind aber mild-würzig und von einer leichten Süsse begleitet.

Sie werden gekocht und überbacken, danach ist ihre Konsistenz so schön schmelzig und der Geschmack erinnert eher an Artischocken als an herkömmliche Zwiebeln - delikat!

Zutaten (2 Vorspeisen)

6-7	Lampascioni
	Salz
5cl	Obstessig
2El	Olivenöl
1El	Balsabamo (oder guten Balsamico)
	Paniermehl
	Petersilie

Zubereitung

Die meist mit reichlich Erdresten behafteten Zwiebeln gründlich waschen. Wurzelwerk flach abschneiden. Darauf achten, dass der Boden nicht ganz weg ist, er hält die

Zwiebeln beim Kochen beisammen. Den Boden ca. 2-3mm tief kreuzweise einschneiden. In kaltem Wasser mindestens 12 Stunden wässern, das Wasser 2-3 mal ersetzen.

Zwiebeln schälen und etwas nachrüsten. Die Schalen soweit entfernen, bis sich die Oberflächen nicht mehr ledrig anfühlen. In Salzwasser mit etwas Essig (ca. 5%) 30 bis 35 Minuten kochen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.

Eine Gratinform mit Olivenöl auspinseln, die Zwiebeln hineinsetzen, zuerst mit Balsabamo und dann mit Olivenöl beträufeln. Mit Paniermehl bestäuben und in der Mitte des auf 180° vorgeheizten Ofens ca. 25 Minuten überbacken. Ofentemperatur auf 220° erhöhen und weitere 5 Minuten überbacken, bis die Zwiebeln leichte Röstspuren zeigen.

Auf einem Teller anrichten und mit grob zerzupfter Petersilie bestreuen.

Lampascioni, erdig und marktfrisch

Waschen und Böden einschneiden

Lampascioni wässern