



Friggione - Schmelzzwiebeln aus der Emilia

Zwiebeln, Tomaten, etwas Olivenöl, Zucker und Salz, mehr Zutaten braucht es nicht für den köstlichen Friggione aus der Emilia. Auch die Zubereitung ist einfach, braucht aber viel Zeit, damit der Friggione mit seinem süsslichen, cremigen Schmelz zum unwiderstehlichen Genuss wird. Er schmeckt warm und auch kalt zu Fleisch, als einfacher Sugo zu Pasta oder, vielleicht als beste Variante, einfach nur auf geröstetem Brot.

Früher wurde er mit Schweineschmalz zubereitet, heute eher mit Olivenöl. Er kann mit der Zugabe von mehr oder weniger Tomaten, dem Brät einer Salsiccia, etwas Pancetta, Paprika oder Knoblauch ergänzt und variiert werden. Womöglich schmeckt er in seiner einfachsten Art, nur mit etwas Knoblauch ergänzt, am besten.

Milde Zwiebeln, z.B. weissen Sorten oder die Tropea-Zwiebel sind die beste Wahl für den Friggione.

Zutaten

350g	Zwiebeln
180g	Tomaten
20g	Zucker
1Tl	Meersalz
1El	Olivenöl

Variante:

1El	Passata di Pomodoro
2-3	Knoblauchzehen

Zubereitung

Zwiebeln zu dünnen Scheiben hobeln. Mit Zucker und Salz vermischen und 3 Stunden ziehen lassen.

Zwiebeln in Olivenöl sanft andünsten und 2 Stunden schmoren lassen. Die Zwiebeln dürfen nicht geröstet werden.

Tomaten zu kleinen Würfelchen schneiden und zu den Zwiebeln geben und weitere 2 Stunden schmoren lassen, dabei ab und zu verrühren.

Friggione etwas auskühlen lassen und auf angeröstetes Weissbrot streichen.

Variante:

Zur fertig zubereiteten Friggione Passata zugeben und die Knoblauchzehen dazupressen. Nochmals 10 Minuten schmoren.







