

Gefüllte Zwiebeln

Zutaten:

8–10 mittelgrosse Gemüsezwiebeln
Salzwasser

Füllung:

1 Esslöffel Margarine
ausgehöhlt Zwiebelfleisch
60 g Weissbrot, in kleine Stücke geschnitten
2 dl Gemüsebouillon, siedend heiss
1 Petit Suisse (60 g) oder 60 g Rahmquark
75 g Kräuterboursin
1 Ei
1 Esslöffel milder Senf
Paprika
Salz



Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen, beim Stielansatz eine Scheibe wegschneiden, im siedenden Salzwasser 10–12 Minuten knapp weich kochen, Wasser abgiessen. Die Zwiebeln kalt abspülen.

Die Zwiebeln mit einem Teelöffel aushöhlen, dabei die 2 äusseren Schichten als Hülle stehen lassen. Das Zwiebelfleisch fein hacken und in der warmen Margarine andämpfen.

Tip: Auch das Grapefruitmesser eignet sich sehr gut zu Aushöhlen.

Das Brot mit der Hälfte der Bouillon übergiessen und nach 10 Minuten mit der Gabel fein zerdrücken. Die restlichen Zutaten (ohne die Bouillon) und das Zwiebelfleisch gut darunter mischen.

Die Zwiebeln in eine gefettete Gratinform stellen, die Füllung in die Zwiebeln einfüllen und die restliche Gemüsebouillon dazugiessen.

Gratinieren: 35–40 Minuten auf der mittleren Rille des auf 220° vorgeheizten Ofens.

Tip:

Für das Gericht sind besonders die spanischen Gemüsezwiebeln geeignet, welche unter dem Namen Zwiebelle angebaut werden. Diese Zwiebelsorte ist im Geschmack milder. Je nach Grösse genügen 2–4 Stück für 4 Personen.