

Gefüllte Zwiebeln mit 'Rohkost' - Beilage

Auflauf (Backofen)

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

8 gr. Zwiebeln (Gemüse-Z. od. „Cevennen-Zwiebeln“; altern. rote od. weiße Zwiebeln), 2 Äpfel (fein gewürfelt), 2 kl. Fenchelknollen (gewürfelt), Salz, Pfeffer, 3 Zw. frisch gezupft. (Zitronen-) Thymian, vega. Butter (Alsan) zum Anbraten & Ausstreichen der Backform, gfs. Paniermehl od. sehr klein gewürfelt. Toastbrot, 250 ml Gemüsefond oder Wasser; aufgeschn. Radieschen, Gurken- od. Tomatenscheiben, o.ä..

Zubereitung:

Zwiebeln schälen & das Innere auslösen & klein hacken. In Butter anschwitzen, die Apfel- & Fenchelwürfel dazugeben. Mit Zitronen-Thymian, Salz & Pfeffer würzen & aus der Pfanne nehmen. Wieder etwas Butter erhitzen & Panko / Brotwürfel darin goldbraun anrösten. Mit der übrigen Füllung vermischen & die Zwiebeln füllen. Rest der Füllung später als Beilage servieren. Ofenfeste Form ausbuttern, die gefüllten Zwiebeln hineinsetzen, Gemüsefond (gfs. auch Wasser) angießen & einige Butterflocken dazu geben. Im vorgeheizten Ofen bei 190°C (UL) ca. eine Stunde garen. Rohkost aufschneiden & gfs. mit Salz & Pfeffer würzen.

Variationen:

Hinweis: Die äußeren Blätter der Zwiebeln gründlich / großzügig entfernen!

Bemerkungen:

Uta: BGL 2017

Paniermehl / Brot lieber weglassen!

Quellen / Links:

nach: WDR Meisterküche. Herzhaftes aus dem Ofen "Gefüllte Zwiebeln und ..."; 05.08.2017
