

**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

4 Stk. gelbe Zwiebeln

1 Msp. Gewürznelke

Salz

Distelöl

15 g Schnittkäse, würzig-kräftig

100 g Hirseflocken

Salz

Pfeffer, gemahlen

Bohnenkraut

Gefüllte Zwiebel mit Hirseflocken

Zubereitung

- Zwiebel schälen, im oberen Drittel abschneiden, salzen.
- Deckel wieder darauf setzen.
- Die Zwiebeln in einen Topf hineingeben, mit Öl beträufeln, Bohnenkraut und Nelken zugeben und 1/8 l Gemüsefond zugießen.
- Im Rohr bei 170 °C weich schmoren.
- Das Innere der Zwiebel mittels eines Löffels herausnehmen und mit der verbleibenden Schmorflüssigkeit (ohne Nelken) fein hacken (Cutter).
- Das Zwiebelmus mit Hirseflocken und Käse sowie gehacktem Bohnenkraut vermischen und die Füllung in den ausgehöhlten Zwiebeln setzen.
- Im Rohr bei 170 °C ca. 20 min. braten.

Mein persönlicher Tipp

Die Zwiebel können auch mit Faschiertem gefüllt werden.:

Tanja Dastl

Seminarbäuerin im Bezirk Freistadt

Quellen:

- Gabi Wild-Obermair, Georg Friedl,
Mag. Christine Schober & Romana
Schneider: *Kursunterlage Genuss
und Vielfalt mit regionalen
Gemüseraritäten*

