



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

#### Mein persönlicher Tipp

Die Zwiebel können auch mit Faschiertem gefüllt werden.



Tanja Dastl

Seminarbäuerin im Bezirk Freistadt

## Gefüllte Zwiebel mit Hirseflocken



Foto: LK OÖ/Romana Schneider - Nicht zur freien Verwendung

#### 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.

#### Quellen:



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



lk  
 Bäuerinnen  
 Österreich

Eine Initiative des  
**AGRAR.PROJEKT.VEREIN**

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
 Nachhaltigkeit und  
 Tourismus

LE 14-20  
 Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
 Landesförderungs- und  
 Entwicklungsfonds für  
 die Entwicklung des  
 ländlichen Raums:  
 Hier investiert Europa in  
 die ländlichen Gemeinden

