

#### 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

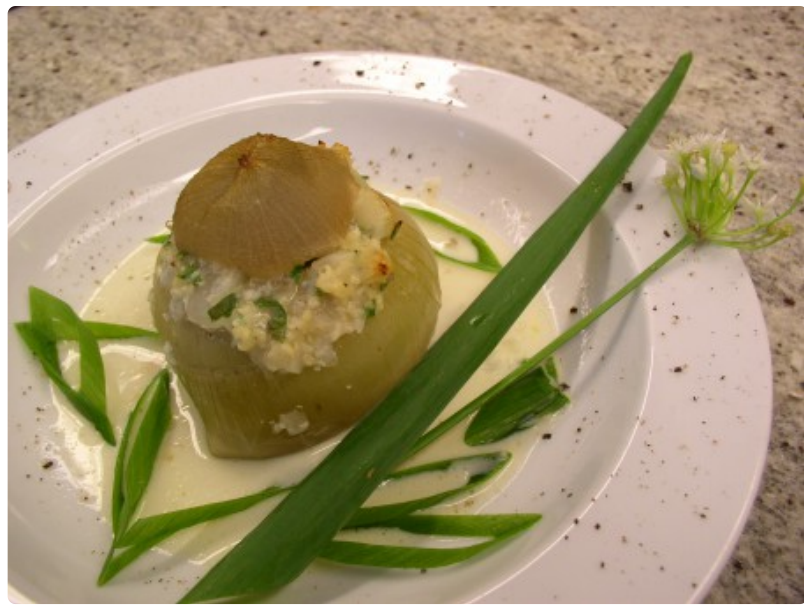


Foto: LK OÖ/Romana Schneider - Nicht zur freien Verwendung

#### 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 Fülle 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*

