Gefüllte Gemüsezwiebel

Gemüsezwiebeln können 500g oder mehr wiegen, sie sind aber deutlich milder als die herkömmlichen Zwiebeln. Sie eignen sich bestens zum Befüllen, wobei die inneren Schalen, gehackt, gut gedünstet und geschrumpft zusammen mit Linsen, kleingeschnittener Zucchini und etwas Käse eine schmackhafte Füllung geben. Allerdings sind sie nicht auf die Schnelle zubereitet, zuerst werden sie im Ofen vorgegart, ausgehölt, was etwas Bastelarbeit bedeutet, dann wird die Füllung zubereitet und schliesslich müssen sie nochmals im Ofen überbacken werden. Zusammen mit einer einfachen Tomatensauce wird man dafür mit einem guten Gericht belohnt.

Zutaten (pro Portion)

1	Gemüsezwiebel, ca. 500g
40g	rote Linsen
2	Lorbeerblätter
60g	Zucchini
1	kleiner Zweig frischer Rosmarin
10g	Sbrinz gerieben
1/2	Ei
	Salz und Pfeffer

Sauce:

1dl	Passata di Pomodoro
	gehackte Zwiebel
4-5	frische Basilikumblätter
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Ofen auf 180° vorheizen.

Den Wurzelansatz der Zwiebel flach schneiden, er darf dabei nur leicht gekappt werden, damit die Zwiebel noch gut zusammenhält. An der Oberseite der Zwiebel einen Deckel wegschneiden. Schnittstelle salzen und die Zwiebel mit Olivenöl einpinseln. In der Mitte des Ofens 30 Minuten überbacken, danach auskühlen lassen.

Linsen in der dreifachen Menge Wasser kalt aufsetzen, Lorbeerblätter zugeben und gar kochen (ca. 12 Minuten, braune Linsen müssen deutlich länger gekocht werden). Linsen abtropfen und auskühlen lassen.

Zwiebel mit einem spitzen Messer von oben her schräg und ringsum einschneiden. Innere Schalen vorsichtig herauslösen, aufpassen, das der Boden und die seitlichen Schalen nicht verletzt werden. Ein kleines Stück der ausgelösten Schalen auf den Boden der Zwiebel legen.

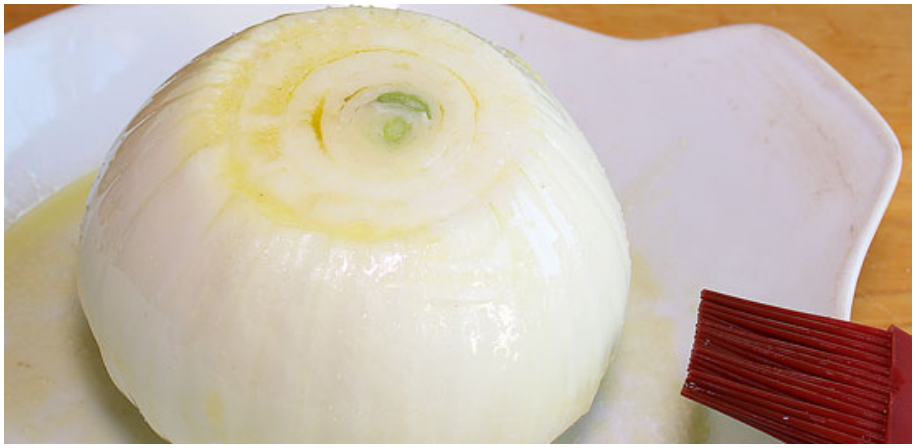
Nadeln vom Rosmarinzweig abzupfen und klein hacken. Die Hälfte der ausgelösten Zwiebelschalen hacken und zusammen mit dem Rosmarin in Olivenöl ca. 10 Minuten dünsten, sie sollten höchstens leicht braun werden, aber deutlich zusammenfallen. Zucchetti zu 3-4mm grosen Würfelchen schneiden, zu der Zwiebel geben und nochmals 10 Minuten dünsten. Etwas auskühlen lassen.

Linsen, Sbrinz und das verquirlte Ei zugeben und vermischen, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel füllen, die Füllung dabei leicht festdrücken. Etwas geriebener Käse darüber streuen und mit Olivenöl beträufeln.

Gefüllte Zwiebel in den Ofen schieben und bei 180° 25-30 Minuten überbacken.

Den Rest der Zwiebel hacken und in Olivenöl gut andünsten. Passata dazugiessen, Basilikum zu feinen Streifchen schneiden und zugeben. Zurückhaltend mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, ev. etwas Wasser zugeben, damit die Sauce flüssig bleibt. Zum Schluss nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauce zu einem Spiegel anrichten und die gefüllte Gemüsezwiebel daraufstellen.

PASSATA
DI POMODORO
Rote
Linsen
EXTRA
ORIGINALE