

# Vegetarisch gefüllte Zwiebeln, Ofentomaten mit Olivenpaste & Reis. Was fürs Auge, denn es isst mit.



Vor einigen Wochen hatte ich in irgendeiner Kochsendung im Fernsehen gefüllte Zwiebeln gesehen. Bisher habe ich eigentlich nur Auberginen gefüllt, aber Zwiebeln fand ich spannend, denn ich mag sie gebacken sehr gerne. Sie haben dann so eine tolle Süße.

Als wir mal wieder ratlos vor unserem Kühlschrank standen und uns fragten, was wir heute kochen sollen, kamen mir die Zwiebeln in den Sinn. Wir verbrauchen liebend gerne Reste und da wir Hüttenkäse und Gemüse in Form von Zucchini da hatten, lag es nahe, damit die Zwiebeln zu füllen.

Es ist allerdings gar nicht so einfach, große Zwiebeln zu finden, die sich gut dafür eignen. Nachdem ich den Markt durchkämmt hatte, nahm ich die größten, die ich finden konnte. Sie waren nicht perfekt, aber es ging auch damit. Die nette

Frau am Stand schenkte mir noch ein Sträußchen Majoran dazu, der großartig dazu passt, wie wir beim Futtern feststellten. Klassisch werden Zwiebeln sicher mit Hackfleisch gefüllt und auch das stelle ich mir sehr lecker vor. Oder gehäutete Bratwürste, die schon wunderbar herzhaft gewürzt sind. Aber wir essen so gerne vegetarisch und bei diesem Gericht hat uns rein gar nichts gefehlt. „Schmeckt wie im Restaurant“ murmelte mein Naschkater zwischen zwei Gabeln und machte sich mit Inbrunst weiter über den hübsch angerichteten Teller her.



Ich finde, das Auge isst sowieso immer mit und ein paar einfache Zutaten kommen noch mal ganz anders rüber, wenn sie liebevoll und ästhetisch angeordnet und ein wenig dekoriert werden. Warum ins Restaurant gehen, wenn man das so leicht für sich selbst machen kann?

Eine Prise frische Kräuter über den Teller streuen, ein Schlenker Balsamico ums Gericht herum, ein paar geröstete Kerne über dem Salat. Man kann sein Essen so leicht aufpeppen. Und mal ehrlich: schmeckt es dann nicht gleich doppelt so gut, wenn man vor dem Essen den Teller als kleines optisches Kunstwerk würdigen kann?

Hier jedenfalls unsere Kreation der Woche:

**Für 2 Portionen:**

4 möglichst große Zwiebeln oder 2 Riesenzwiebeln

100 g Hüttenkäse

1 kleiner Zucchini

frischer Majoran, fein gehackt

Salz, Pfeffer

(1 Zehe gepresster Knoblauch)

weitere Kräuter nach Belieben

4 große Tomaten

Paste aus schwarzen Oliven, alternativ eine Handvoll schwarze Oliven, im Mörser zerstampft oder ganz fein gehackt

Pfeffer

Zwiebelreste, Rotwein, Salz, Pfeffer, Majoran, Zitronenschale

1 Tasse Reis (Basmati oder Langkorn)

frischer Majoran als Deko

Die Zwiebeln am unteren Ende vom Wurzelstrunk befreien (aber nur ganz wenig abschneiden) und schälen. Oben einen kleinen „Deckel“ abschneiden und dann mit einem Löffel das Innenleben der Zwiebel heraus holen. Dabei Acht geben, dass man nicht zu tief gräbt, denn dann geht die unterste Schicht heraus und es entsteht unten ein Loch, durch das die Füllung fallen kann. Die Zwiebelreste nicht wegwerfen! Man kann eine tolle Sauce oder Creme daraus machen!

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Eine Ofenform leicht fetten und die Zwiebeln hinein setzen.

Es empfiehlt sich, die Zwiebeln schon mal im heißen Ofen vorzugaren, da sie länger brauchen, als ich gedacht hätte und die Füllung selbst ist ja vegetarisch und muss nicht „durch“ werden wie Fleischfüllung.

Dann die Zucchini waschen, abtrocknen und grob raspeln. Die Raspeln mit dem Hüttenkäse und den Gewürzen und Kräutern vermengen. Der Fantasie sind hier aber keine Grenzen gesetzt! Man kann zum Beispiel noch ganz fein geschnittene Frühlingszwiebeln dazu geben oder auch noch etwas ganz

anderes.

Die Tomaten ebenfalls waschen, trocknen und ein Stück abschneiden, am besten am Ende mit dem Grün. Wer mag, entfernt ein wenig von den Kernen oder schneidet sie oben an der Schnittstelle leicht kreuzweise ein. Die Olivenpaste auf die Schnittstelle streichen.

Die Zwiebeln nun mit der Käse-Gemüse-Mischung füllen. Optional kann man noch etwas geriebenen Käse darüber geben, damit sie oben drauf goldbraun und knusprig werden.

Dann zusammen mit den Tomaten in den Ofen geben und 30-45 Minuten backen, je nach Größe der Zwiebeln und ob sie vorgegart wurden oder nicht.

Die Zwiebelreste fein hacken und in einer Pfanne mit einem Schuss Öl andünsten, bis sie langsam karamellisieren. Salz und Pfeffer dazu geben, sowie die Zitronenschale und noch etwas frischen Majoran. Mit Rotwein angießen und langsam reduzieren lassen, bis es sirupartig aussieht. Noch etwas Wein angießen und alles pürieren. Noch einmal abschmecken und ein wenig bei kleiner Hitze reduzieren lassen, bis es die gewünschte Konsistenz besitzt. Wir hatten eher ein Mus, man kann die Sauce natürlich auch flüssiger machen.

In der letzten Viertelstunde den Reis kochen. Eine Tasse Reis und zwei Tassen kochendes Wasser in einen Topf geben. Einmal aufkochen und dann die Hitze ganz klein schalten und den Reis gar ziehen lassen.

Wer mag kann ihn mit Gewürzen oder zum Beispiel etwas Zitronenschale verfeinern. Ich gebe meist eine großzügige Prise Salz dazu.

Wenn alles fertig ist, den Reis mit einer kleinen Schüssel oder einem Servierring portionieren und die Zwiebeln und Tomaten daneben anrichten. Mit Klecksen der Zwiebelreduktion dekorieren. Alles mit frischem gehacktem Majoran bestreuen.[nurkochen]



Ich hoffe, dieses Gericht macht euch Lust zum Nachkochen! Gefülltes Gemüse ist nicht nur lecker, sondern macht auch was her und eigentlich ist es kein großer Aufwand. Habt ihr schon mal Gemüse gefüllt und wenn ja, welches und womit? Über Anregungen würde ich mich freuen! =) Habt eine genussvolle Zeit!  
Eure Judith

