

Martina Kömpel
Gefüllte Zwiebeln

Dienstag, 07. Januar 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Preiswert, Heimatküche

Zutaten:

Für die Knusperteller

100 g	Bergkäse
75 g	weiche Butter
50 g	Sahne
1 Prise	Salz
125 g	Mehl
1 Prise	Backpulver

Für die gefüllten Zwiebeln

8	rote Bio-Zwiebeln, mittelgroß
75 g	gekochter Schinken
80 g	Bergkäse
130 g	Crème fraîche
1/2 TL	Kümmel
1	Eigelb
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Kurkuma, gemahlen
1	Toastbrotscibe
1 EL	Butter



Zubereitung:

1. Für die Knusperteller den Käse fein reiben.
2. Butter, Käse, Sahne und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und gründlich vermischen.
3. Mehl und Backpulver mischen, über die Buttermasse sieben und alles möglichst rasch zu einem glatten Teig verkneten.
4. Den Teig zu einer Scheibe formen, in einen Suppenteller legen, mit einem zweiten Suppenteller abdecken und so 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
5. Für die Zwiebeln reichlich Wasser in einem Topf aufkochen.
6. Die ungeschälten Zwiebeln darin ca. 10 Minuten vorgaren. Abgießen und etwas abkühlen lassen.
7. Die vorgegarten Zwiebeln kreuzweise einschneiden und vorsichtig die Schale abziehen und diese entfernen. Dann einen dünnen Zwiebelboden abschneiden und diesen ebenfalls entfernen.
8. Dann vorsichtig die Zwiebel längs einschneiden und die erste Zwiebelschicht ablösen und diese Zwiebelblätter zur Verzierung beiseite legen.
9. Dann von der Mitte aus sacht die Zwiebel etwas auseinander drücken und das Zwiebelinnere auslösen, so dass ein Zwiebelblattring übrig bleibt. Diesen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
10. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
11. Das ausgelöste Zwiebelinnere sehr fein schneiden.
12. Schinken und Käse in sehr feine Würfel schneiden.

13. 2/3 der Crème fraîche mit Schinken, Käse, Kümmel, Eigelb und etwas der fein gehackten Zwiebeln vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen.
14. Die Schinken-Käse-Masse in die ausgehöhlten Zwiebelringe auf dem Backblech füllen.
15. Die Zwiebeln in den vorgeheizten Ofen schieben und ca. 20 Minuten garen, bis sie schön gebräunt sind.
16. In der Zwischenzeit den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwa ½ cm dünn ausrollen.
17. Aus dem Teig 4 Kreise à ca. 12 cm Durchmesser ausstechen.
18. Die Teigkreise auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
19. Das Blech über die Auflaufform in den Ofen schieben und die Knusperteller ca. 8 Minuten goldgelb und knusprig backen.
20. Das Toastbrot mit einem Nudelholz dünn rollen, dann in kleine Würfel schneiden. Diese in einer Pfanne mit Butter zu knusprigen Croutons braten.
21. Das Blech mit den Knuspertellern aus dem Ofen nehmen. Teigkreise etwas abkühlen lassen.
22. Zum Anrichten die Teigkreise auf 4 Teller verteilen und die gefüllten Zwiebeln darauf anrichten. Restliche Crème fraîche in kleinen Tupfen als Stützhilfe für die Zwiebelblätter um die gefüllte Zwiebel geben und die Zwiebelblätter wie eine Blüte darum herum platzieren. Brotcroutons darüber streuen. Dazu passt gut ein winterlicher Blattsalat.

Pro Portion: 745 kcal / 3120 kJ
36 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 55 g Fett