

**Andreas Schweiger**  
**Gefüllte Ofenzwiebel mit Pfifferlingen und Gemüse**

**Montag, 20. Juni 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Vegetarisch, Leichte Küche

## Zutaten:

### Für Ofenzwiebeln und Vinaigrette:

4	Gemüsezwiebeln
40 g	rote Linsen
40 g	gelbe Linsen
100 ml	Gemüsefond
1 EL	Senf
3 EL	Weißweinessig
100 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Zucchini
100 g	Erbsen (frisch oder TK)
200 g	Pfifferlinge
1 Bund	Schnittlauch

### Für die Croûtons:

2	Vollkornbrot-Scheiben
1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz



## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Zwiebeln waschen und auf einem Backblech oder in einer großen flachen Auflaufform verteilen. Zwiebeln in den heißen Backofen schieben. Je nach Größe etwa 40–50 Minuten weich garen.
3. Inzwischen die Linsen verlesen, waschen und abtropfen lassen. Nach Packungsbeilage in einem Topf mit Wasser (ohne Salz) mit noch leichtem Biss garen.
4. Anschließend Linsen abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
5. Gemüsefond, Senf, Essig und 50 ml Olivenöl zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Marinade und Linsen mischen.
6. Zucchini putzen, waschen, trocken reiben und in feine Würfel (etwa 5 mm groß) schneiden. Frische Erbsen abrausen, abtropfen lassen. Pfifferlinge putzen und evtl. halbieren.
7. Die gegarten Zwiebeln aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.
8. Backofentemperatur auf 80 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.
9. Zwiebeln halbieren und die Schale entfernen. Das Innere der Zwiebeln, bis auf etwa 1,5 cm, auslösen und fein hacken. Ausgelöste Zwiebelhälften im Backofen warm halten.

10. Übriges Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pfifferlinge im heißen Öl kurz scharf anbraten.
11. Zwiebelinneres, Zucchini und Erbsen zugeben und alles kurz garen. Gemüse unter die Linsen mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Für die Croûtons das Brot entrinden und in feine Würfel schneiden.
13. Knoblauch abziehen und fein hacken.
14. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen, bzw. Nadeln abzupfen und fein schneiden.
15. Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin anrösten. Knoblauch und Kräuter zugeben und das Brot knusprig rösten. Mit Salz würzen.
16. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Gemüse nochmals abschmecken, Schnittlauch überstreuen.
17. Die Zwiebelhälften auf vorgewärmten Tellern verteilen, mit der Gemüsemischung füllen und mit Kräuter-Croûtons bestreut anrichten.

**Pro Portion: 465 kcal/ 1930 kJ**  
**19 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 39 g Fett**