

Andreas Schweiger
Gefüllte rote Zwiebeln mit Quinoa
und Kartoffel-Topinambur-Gemüse

Montag, 6. Februar 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für die gefüllten Zwiebeln

200 g	Quinoa
8	große rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
2 EL	Butter
100 ml	Weißwein (ersatzweiße Apfelsaft)
350 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
1/2 Bund	glatte Petersilie



Für das Gemüse

1	Zwiebel
400 g	Topinambur
400 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1 EL	Butterschmalz
200 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
1/2 Bund	glatte Petersilie
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zusätzlich nach Belieben:

250 g	geräuchertes Forellenfilet
etwas	Meerrettich, frisch gerieben

Zubereitung:

1. Quinoa in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser abwaschen und abtropfen lassen.
2. Die roten Zwiebeln schälen und einen Deckel abschneiden, diese aufbewahren. Die Zwiebeln mit einem Kugelausstecher vorsichtig aushöhlen und das Innere fein hacken.
3. Für die Füllung Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Knoblauch mit den gehackten roten Zwiebeln in einem Topf mit Butter glasig anbraten.
4. Quinoa zugeben und mit Weißwein und ca. 1/3 der Gemüsebrühe ablöschen. Etwas Salz zugeben und zugedeckt bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten körnig garen. Evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben. Ab und zu umrühren.
5. Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Petersilie unter die Quinoa mischen und nochmals abschmecken.
6. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Die ausgehöhlten Zwiebeln mit dem Quinoa füllen und den Deckel gut andrücken. Die Zwiebeln in eine tiefe Auflaufform legen, ca. 150 ml Gemüsebrühe zugeben und im vorgeheizten Backofen ca. 30-35 Minuten garen.
8. In der Zwischenzeit für das Gemüse die Zwiebel schälen und fein schneiden.

9. Topinambur unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Grobe Stellen mit einem Gemüsemesser abschälen. Die Knollen in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
10. Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
11. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Topinambur und Kartoffeln zugeben, Gemüsebrühe angießen, leicht salzen und zugedeckt das Gemüse ca. 15 Minuten weich dünsten.
12. Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
13. Petersilie unter das Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Gemüse auf Teller geben und die Zwiebeln daraufsetzen. Nach Belieben auf die Zwiebeln etwas gezupftes Forellenfilet geben und mit Meerrettich bestreut servieren.

Pro Portion: 550 kcal/ 2290 kJ
57 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 22 g Fett