

Rezept

Gefüllte Zwiebeln mit Seasonings for Veg & Chicken

Nr. 9 Vegi

für 4 Personen / Zubereitung: Zeit: 1 Std

Zutaten:

- 200 g Reis
- 8 rote Zwiebeln
- 2 Stängel Thymian
- 2 Eigelb
- 100 g Rahm
- 1 TL Kurkuma
- 2 EL Parmesan gerieben
- 4 EL Olivenöl
- 1-2 EL Balsamico



Zubereitung:

- Reis in etwa der doppelten Menge Salzwasser mit Kurkuma etwa 15 Min. kochen, bis der Reis noch einen leichten Biss hat. Ruhen lassen.
- Ofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen
- Zwiebeln schälen und in Salzwasser je nach Größe ca. 10 Min. kochen. Herausnehmen, abtropfen lassen.
- Jeweils oben und unten ein Stück abschneiden. Dann mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen.
- 2 EL des Zwiebelfleisches hacken. Ausgehöhlte Zwiebeln in eine mit Olivenöl eingeriebene Backform stellen.
- Thymian waschen, die Blätter abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel Eigelbe und Rahm verquirlen. Reis, gehackte Zwiebeln, geriebener Parmesan und Thymian vermischen.
- Mit Seasonings for yellow veg & chicken Nr. 9 gut würzen. Umrühren
- Die Mischung in die Zwiebeln füllen. Mit Öl beträufeln und im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen.
- Aus dem Ofen nehmen und mit Balsamico beträufelt servieren.

Enjoy it!