

Gefüllte rote Zwiebeln mit Quinoa und Forellen-Filet

Für 4 Personen:

Für die gefüllten Zwiebeln:

8 große rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
200 g Quinoa	100 ml Weißwein	350 ml Gemüsebrühe
Salz	0,5 Bund glatte Petersilie	

Für das Gemüse:

1 Zwiebel	400 g Topinambur	400 g vorw. festk. Kartoffeln
1 EL Butterschmalz	200 ml Gemüsebrühe	Salz
0,5 Bund glatte Petersilie	Pfeffer	

Zusätzlich:

250 g geräuchertes Forellenfilet Meerrettich, frisch gerieben

Die roten Zwiebeln schälen und einen Deckel abschneiden, diese aufbewahren. Die Zwiebeln mit einem Kugelausstecher vorsichtig aushöhlen und das Innere fein hacken.

Für die Füllung Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Knoblauch mit den gehackten roten Zwiebeln in einem Topf mit Butter glasig anbraten.

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.

Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Petersilie unter die Quinoa mischen und nochmals abschmecken.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

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.

In der Zwischenzeit für das Gemüse die Zwiebel schälen und fein schneiden. Topinambur unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Grobe Stellen mit einem Gemüsemesser abschälen.

Die Knollen in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 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.

Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Petersilie unter das Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse auf Teller geben und die Zwiebeln daraufsetzen. Nach Belieben auf die Zwiebeln etwas gezupftes Forellenfilet geben und mit Meerrettich bestreut servieren.

Andreas Schweiger am 06. Februar 2023