

Rote Zwiebeln gefüllt mit Rinder-Hack, Gemüse-Couscous

Für 2 Personen

4 rote Zwiebeln	Salz	3 EL Butterschmalz
1 l Rinderbrühe	3 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt
200 g Rinderhack	1 Prise Schwarzkümmel	1 Bund Lauchzwiebeln
1 Stange Porree	1 große Möhre	1 Pastinake
100 g Couscous		

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen (Umluft 150 Grad, Gas Stufe 3). Die Zwiebeln vorsichtig schälen, so dass die darunterliegenden Schichten nicht eingeschnitten werden. Die Wurzeln so abschneiden, dass die Zwiebel nicht auseinanderfällt, einen Deckel abschneiden und mit Hilfe eines Parisien-Ausstechers die Zwiebeln aushöhlen. Die ausgehöhlten Zwiebeln in Salzwasser blanchieren. Das Ausgehöhlte fein hacken. Die Hälfte davon in 1 EL Butterschmalz anbraten, mit der Hälfte der Rinderbrühe auffüllen, 1 Zweig Thymian und Lorbeerblatt zugeben und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Die andere Hälfte der Zwiebeln mit der Hälfte des Rinderhacks in 1 EL Butterschmalz anbraten und mit Salz und Thymian abschmecken. Das restliche Rinderhack untermischen, mit Salz und Schwarzkümmel abschmecken und in die Zwiebeln füllen. Im Backofen bei 170 Grad ca. 15 Minuten backen, falls die Zwiebeln dunkel werden mit Alufolie abdecken. Die Lauchzwiebeln putzen und das Weiße fein schneiden. Porree, Möhre und Pastinake putzen und würfeln. Zwiebel und Gemüsegewürfel im restlichen Butterschmalz anbraten, salzen, mit der restlichen Brühe auffüllen und aufkochen. Den Couscous zugeben, wieder aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Das Grüne vom Zwiebellauch längs in feine Fäden schneiden und 5 Minuten in Eiswasser legen. Sauce abschmecken und falls nötig binden, nach Wunsch passieren. Couscous nochmals abschmecken, im Ausstecher auf den Tellern anrichten, gefüllte Zwiebel darauf setzen und mit dem Lauch garnieren, Sauce angießen.

Jacqueline Amirfallah 07. November 2012