

Gefüllte Gemüse-Zwiebeln mit Quinoa und Lamm

Für 4 Personen

Für die gefüllten Zwiebeln:

8 Gemüsezwiebeln mittlerer Größe	2 Knoblauchzehen	2 EL Butter
80 g Quinoa	180 ml Weißwein	200 ml Gemüsebrühe
Meersalz, Raz el Hanout	3 Zweige Minze	50 ml Milch
1/2 Brötchen	40 g Fetakäse	40 g getr. Öl-Tomaten
300 g Lammhackfleisch	1 TL Senf	1 kleines Ei
1 TL Schwarzkümmel, gemahlen	Pfeffer	1 Msp. Chilipulver

Für die Sauce:

1 Zwiebel	300 ml Gemüsebrühe	200 ml Schwarzbier
1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken	2 Wacholderbeeren
Meersalz, Pfeffer	60g Tapiokaperlen	

Die Zwiebeln schälen und einen Deckel abschneiden, diese (aufbewahren). Die Zwiebeln mit einem Kugelausstecher vorsichtig aushöhlen und das Innere fein hacken. Für die Quinofüllung eine Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln. Mit der Hälfte der gehackten Zwiebeln in einem Topf mit 1 EL Butter glasig anbraten. Quinoa zugeben und mit 80 ml Weißwein und einem Teil der Gemüsebrühe ablöschen. Meersalz und Raz el Hanout zugeben und zugedeckt bei niedriger Temperatur körnig garen. Evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben. Ab und zu umrühren. Minze abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Minze untermischen und nochmals abschmecken. Für die Lammfüllung die Milch erwärmen. Das halbe Brötchen feinschneiden, mit der Milch übergießen und etwas ziehen lassen. Den Feta fein würfeln, die getrockneten Tomaten fein hacken. Restlichen Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und mit den restlichen gehackten Zwiebeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Das Hackfleisch, die gebratenen Zwiebeln, Senf und Ei in eine Schüssel geben. Das eingeweichte Brötchen gut ausdrücken, zugeben. Den Feta und die gehackten Tomaten zugeben. Alles sehr gut verkneten und die Masse mit Kümmel, Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und abschmecken. Jeweils 4 ausgeholte Zwiebeln mit dem Quinoa und 4 mit der Lammfüllung füllen und den Deckel gut andrücken. Die Zwiebeln in eine tiefe Auflaufform legen, 100 ml Weißwein und 50 ml Gemüsebrühe zugeben und im Backofen bei 160 Grad Umluft ca. 30-35 Minuten garen. Für die Sauce die Zwiebel mit der Schale in dünne Scheiben schneiden (müssen ganz bleiben). Die Zwiebelscheiben in einem flachen Topf ohne Fett stark anrösten. Mit der Gemüsebrühe und dem Schwarzbier ablöschen. Lorbeerblatt, Nelken und Wacholderbeeren mörsern und zum Saucenansatz geben, alles bei kleiner Hitze mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Mit dem Salz und Pfeffer würzen, dann und durch ein Tuch passieren. Die Tapiokaperlen ca. 5 Minuten in reichlich kochendem Wasser blanchieren, auf ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser gut abwaschen. Die Perlen unter die Schwarzbier-Bouillon einrühren und nochmals abschmecken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Sauce mischen. Die Zwiebeln aus dem Ofen nehmen und jeweils eine Zwiebel mit vegetarischer und eine mit Lammfüllung auf die Teller geben, die Sauce angießen und servieren.

Michael Kempf am 23. Januar 2015