



Thema: Nicht scharf aber groß - die Gemüsezwiebel

Schön sind sie, groß sind sie, aber was kocht man eigentlich damit? Zuerst mal das wichtigste vorab: Gemüsezwiebel sind wie alle Zwiebelsorten sehr gesund: sie haben eine antibakterielle Wirkung, senken Blutdruck, -fettwerte und -zucker. Gemüsezwiebeln sind aber keine Scharfmacher, sondern eher mild und eignen sich deshalb mehr als Beilage denn als bloße Würz-Zutat. Anbei ein paar Inspirationen.

Zwiebeln vom Grill mit Parmesan und Rucola für 4 Personen

- 4 Gemüsezwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 75 g Parmesan
- 1 Hand voll Rucola
- 1 Zitrone
- 3 EL Olivenöl

Die Zwiebeln nicht schälen sondern nur oben und unten abschneiden und in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Seite mit etwas Olivenöl bestreichen, salzen, pfeffern und ca. 7 Min. gut dunkel aber nicht schwarz grillen. Solange den Parmesan mit dem Soparschäler in Späne schneiden. Jetzt die Oberseite einölen, würzen und wenden. Dann ggf. die Schale und verbrannte Stellen abmachen. Einen Teil der Zwiebeln in feine Ringe schneiden und mit Rucola, Parmesan, Olivenöl und Zitronensaft als Salat anrichten. Den Rest am Stück servieren.

Tipp: zu gegrillten Zwiebeln schmeckt auch eine Scheibe roher Schinken.

Gefüllte Zwiebel mit Bulgur und Schafskäse al forno für 4 Personen

- 4 Gemüsezwiebeln
- etwas grobes Meersalz
- 80 g getrock. Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Bulgur
- 175 ml Gemüsebrühe
- 2 Zweige Thymian
- 100 g Schafskäse
- 1/2 Zitrone
- 1/2 Bund frische Kräuter
- 250 g Naturjoghurt oder Schafjoghurt

falls ausnahmsweise doch kein Grillwetter mehr herrschen sollte :-)

Die Zwiebeln nicht schälen sondern nur oben und unten abschneiden. Auflaufform mit Meersalz ausstreuen, Zwiebeln draufsetzen und im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 40 - 45 Min. backen. Solange die Tomaten fein würfeln, Olivenöl erhitzen, Bulgur anrösten, Gemüsebrühe angießen, Tomaten dazu geben, kurz aufkochen, vom Herd nehmen, Deckel drauf und ca. 20 Min. quellen lassen. Frischen Thymian waschen, zupfen, hacken oder getrockneten im Gewürzschrank suchen. Zitrone auspressen. Schafskäse grob würfeln und mit dem Thymian zum Bulgur geben, salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Zwiebeln aus dem Ofen nehmen, schälen, Deckel abschneiden, vorsichtig aushöhlen, den „Aushub“ und Deckel fein würfeln, zum Bulgur geben, Bulgur in die Zwiebeln füllen, Meersalz aus der Form kippen, Zwiebeln in die Form legen, weiter 15 Min. backen. Kräuter waschen, zupfen und mit dem Joghurt pürieren, sowie salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Zu den Zwiebeln reichen.

Tipp: geröstete Mandelblättchen obendrauf sehen gut aus und runden das Gericht ab.

Sommergemüse al forno für 5 Personen

- 300 g Zucchini
- 300 g Aubergine
- 300 g Gemüsezwiebel
- 300 g Fenchel
- 300 g Paprika rot / gelb
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 5 EL Olivenöl
- 120 g schwarze Oliven
- 2 Luigis :-)
- italien. Landbrot

Zucchini, Aubergine und Paprika waschen, säubern und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Fenchel in grobe Spalten, Knoblauch fein hacken, Kräuter zupfen (oder noch mal die getrockneten suchen), alle Zutaten zusammenmischen, Olivenöl, Oliven, ordentlich Salz und Pfeffer dazu geben. Ein hohes Backblech mit Trennpapier auslegen. Mischung darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 20 Minuten garen, ggf. einmal wenden. Am Ende der Garzeit die Luigis kurz mit aufbacken.

Beilagen-Tipps für ...

Fleischfreunde: 6 Rostbratwürstchen nach 10 Minuten dazu geben und mitbrutzeln lassen

Hobby-Griechen: 2 - 3 mariniertes Schaffeta nach 10 Minuten ...

Frankophile: aus veganer Mayonaise und Knoblauch schnell eine Aioli dazu zaubern

Vogelfreunde: Hähnchenfilet marinieren, von Beginn an dazu geben und nach 12 Min. wenden

Veganer: Pizza-Pizza Bratfilets nur kurz mitbrutzeln lassen

Asiaten: aus 3 EL Sojasauce, 3 EL mildem Essig, 4 EL Wasser, 1 EL Zucker, 1 Prise Salz und 1 EL Tahine einen Dip machen