



Gefüllte Zwiebeln auf Grüner Soße



Zutaten

- › 8 kleine rote Zwiebeln ca. 400 g
- › 200 ml Gemüsebrühe
- › 50 g geschroteten Grünkern
- › 2 getrocknete Aprikosen ca. 20 g
- › 30 g geriebene Haselnüsse
- › Thymian frisch und getrocknet
- › Salz & Pfeffer
- › 40 g TK Blattspinat
- › 1 kleine Knoblauchzehe
- › 100 ml Milch
- › 2 EL Kräuter Creme Fraiche

Die Zwiebeln schälen und den Strunk ausschneiden, ca. 10 Min in 100 ml Gemüsebrühe dämpfen.

Grünkernschrot in einer trockenen Pfanne anrösten und mit 100 ml Gemüsebrühe ablöschen. Alles ca. 15 Min ausquellen lassen. In der Zwischenzeit Aprikosen fein würfeln und dann mit den Haselnusskerne unter den Grünkern mischen. Alles mit Thymian, etwas Salz und Pfeffer abschmecken und auskühlen lassen.

Die Zwiebeln etwas auskühlen lassen und bis auf zwei Ringe aushöhlen und mit der Grünkernmasse befüllen. Die befüllten Zwiebeln in eine Auflaufform setzen und mit etwas Gemüsebrühe ca. 15 Min im Ofen gaaren.

In der Zwischenzeit den aufgetauten Spinat in der Gemüsebrühe von den Zwiebeln andünsten. Das Innere der Zwiebeln, Knoblauch und Milch dazu geben und alles etwas einkochen lassen. Nun alles pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse zum Schluss noch mit Creme Fraich aufschäumen.

Die gefüllten Zwiebeln auf einem Teller mit der Soße garnieren und evtl noch mit ein paar Haselnüssen bestreuen.

