Gefüllte Zwiebeln

Eine fertig gegarte große Gemüsezwiebel mit Füllung

Mein türkischer Lebensmittelhändler hatte wieder prächtige Ware: Riesengroße Gemüsezwiebeln, wie geschaffen zum Füllen, Durchmesser ca. 12 cm. Das Rezept ist für zwei große, gefüllte Zwiebeln für eine Person.

Die frischen, großen Gemüsezwiebeln

Zutaten:

- 120 g Rinderhackfleisch
- 2 EL feiner Bulgur
- 1 ½ Knoblauchzehen
- 80 g frische Pfifferlinge
- 80 g geriebenen Gouda oder Emmentaler
- ¼ l Rinderfond (oder notfalls Brühe aus einem Brühwürfel)

- ½ TL Ras el Hanout
- ½ TL Harissa
- 1 TL Pul biber (gebrochener, scharfer, türkischer Paprika)
- ½ TL Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 30. Min | **Garzeit:** 30–40 Min.

Geben Sie den Rinderfond in einen kleinen Topf und lassen ihn kochen. Dann den Bulgur hinzugeben, von der Herdplatte nehmen und 10 Min. ziehen lassen. Den Bulgur heraussieben, den Rinderfond aber aufbewahren und im Topf lassen und den Bulgur in eine größere Schüssel geben. Die Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse drücken, Die Pfifferlinge kleinschneiden. Das Rinderhackfleisch, den Knoblauch, die Pfifferlinge und den geriebenen Käse zu dem Bulgur dazugeben. Dann vom Rinderfond 2–3 EL in die Mischung geben, damit sie ein wenig flüssiger wird und besser bindet. Die Gewürze hinzugeben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schneiden Sie von den großen Gemüsezwiebeln am Kopf waagrecht einen Deckel ab, so, wie wenn Sie gefüllte Paprika zubereiten und den Deckel der Paprika abschneiden. Am unteren Ende der Zwiebeln müssen Sie vermutlich auch ein wenig den Strunk abschneiden. Dann höhlen Sie die Zwiebeln zuerst mit einem kleinen Teelöffel, schließlich mit einem großen Esslöffel nach und nach innen aus, bis von den Zwiebeln nur noch die äußeren 2–3 Zwiebelschichten bestehen bleiben. Füllen Sie die Zwiebeln mit der Füllmasse. Nehmen Sie den Topf mit dem Rinderfond, den Sie nochmal erhitzen und geben Sie die beiden Zwiebeln hinein. Bei geschlossenem Topf bei kleiner Hitze 30 Min. garen. Nach der Garzeit lassen Sie die Zwiebeln nochmals 10 Min. bei geschlossenem Topf ziehen.

Eine gegarte, aufgeschnittene, gefüllte Gemüsezwiebel

Auf einem Teller beide gefüllte Zwiebeln anrichten. Wenn Sie möchten, können Sie Bulgur oder Reis dazu servieren, der würzige Rinderfond eignet sich als Sauce dazu.

Gefüllte Paprikaschoten

Gefüllte Paprikaschoten mit Rinderhackfleisch und Bulgur

Dieses Rezept habe ich von meiner Mutter, die es früher für mich und meinen Bruder des Öfteren gekocht hat. Es ist einfach zuzubereiten, sehr schmackhaft und auch nach Belieben abwandelbar. Ich beschreibe Ihnen hier fünf verschiedene Varianten.

Wenn Sie die klassische Variante zubereiten wollen, wählen Sie als Füllung für die Paprikaschoten nur gemischtes Hackfleisch, das Sie zusammen mit klein geschnittenen Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen anbraten. Wenn Sie diese Variante etwas abwandeln wollen, verwenden Sie eine Mischung aus Hackfleisch/Zwiebeln/Knoblauch/Gewürzen mit gekochtem Reis oder Bulgur im Verhältnis 1:1. Wenn Sie sich jedoch für eine vegetarische Variante ohne Fleisch entscheiden, dann nehmen Sie für die Füllung nur gekochten Reis oder Bulgur, den Sie

mit klein geschnittenen Zwiebeln und Knoblauch nur etwas anbraten und würzen.

Sie können die Füllung, wenn Sie dafür Hackfleisch verwenden, natürlich mit rohem Hackfleisch zubereiten. Oder Sie braten es vorher in einer Pfanne kurz an und verwenden es so als Füllung. Bei Letzterem können Sie sicher sein, dass das Hackfleisch richtig durchgegart ist und die letztendlich gefüllten Paprikaschoten nicht zu lange gegart werden müssen. Bei rohem Hackfleisch benötigen Sie Garzeiten von mind. 40 Min.

Das Rezept ist für vier Personen.

Zutaten:
8 ausgesuchte Paprikaschoten, möglichst grüne, rote und gelbe

Variante 1:
1 kg gemischtes Hackfleisch, 8 Zwiebeln, 8 Knoblauchzehen, Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Variante 2:
500 g gemischtes Hackfleisch, 300 g Reis, 4 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Variante 3:
500 g gemischtes Hackfleisch, 4 gehäufte EL Bulgur, 4 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Für die Gemüseguerilla:

Variante 4:
600 g Reis, 4 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Gemüsefond

Variante 5:
600 g Bulgur, 4 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Gemüsefond

2 Eier
2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen
4 Tomaten
2 EL Tomatenmark
Salz
Pfeffer
Butter

Zubereitungszeit: 30 Min. | **Garzeit:** 20–50 Min.

Befreien Sie die Paprikaschoten von den Stielansätzen. Schneiden Sie ca. 1 cm unterhalb des oberen Randes der Paprikaschote den ganzen Deckel ab. Sie haben dadurch den Vorteil, dass Sie die Paprikaschoten leicht von den Samenkörnern und den Zwischenwänden befreien, sie nachher leichter füllen und den Deckel nach der Füllung wieder aufsetzen können, sodass die dann gefüllte Paprikaschote optisch fast unberührt aussieht. Für Variante 2 und 3 garen Sie den Reis bzw. den Bulgur in einem separaten Topf. Für alle drei Varianten schneiden Sie die Zwiebeln und den Knoblauch klein und braten dies in Butter leicht an. Dann bei Variante 1 das Hackfleisch dazugeben und kurz mitbraten.

Vermischen Sie, je nach Variante, in einer großen Schüssel das Hackfleisch, die Zwiebeln, den Knoblauch oder den Reis bzw. den Bulgur, die Sie mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken. Sie können beim Würzen auch variieren, indem Sie frische Küchenkräuter wie Rosmarin, Salbei, Oregano und Thymian verwenden. Essen Sie gern orientalisch, verwenden Sie Gewürzmischungen wie Harissa oder Ras el Hanout. Sogar asiatische Saucen sind hier angebracht, wenn Sie mit ein wenig Sojasauce oder Toban Djan würzen wollen. Bei der vegetarischen Variante 4 und 5 geben Sie allerdings einige Esslöffel Gemüsefond hinzu, um die Reismischung zusätzlich zu würzen. Dann fügen Sie etwas Tomatenmark und zum Schluss die Eier hinzu, um die Mischung zu binden. Mit dieser Mischung füllen Sie die Paprikaschoten. Am Schluss setzen Sie die kreisrund herausgeschnittenen Stielansätze wieder passend auf jede Paprikaschote auf, damit die Paprikaschoten visuell komplett

erscheinen. Sollten Sie von der Mischung nach der Füllung etwas übrig haben, geben Sie diesen Rest einfach zu der unten beschriebenen Tomatensauce dazu, mit der Sie den Topf mit den gefüllten Paprikaschoten zu ⅓ auffüllen. Oder: Heben Sie den Rest der Mischung im Kühlschrank auf und bereiten Sie daraus am darauffolgenden Tag einfach Frikadellen zu, die Sie in Butter oder Öl anbraten.

Für die Zubereitung von 8 Paprikaschoten für vier Personen benötigen Sie vermutlich zwei große, recht tiefe Töpfe, in denen Sie jeweils vier gefüllte Paprikaschoten aufrecht platzieren können. Schälen Sie zunächst die vier Tomaten, schneiden Sie sie klein und pürieren Sie diese mit einem Pürierstab in einem kleinen Topf doer einem Rührgefäß. Geben Sie nun Butter in die beiden Töpfe und braten Sie dort zwei klein gehackte Zwiebeln und den Knoblauch an. Dann stellen Sie aufrecht jeweils vier Paprikaschoten in einen Topf. Mit der pürierten Tomatensauce füllen Sie die beiden Töpfe auf, sodass die Paprikaschoten jeweils zu ca. ⅓ mit Sauce bedeckt sind. Geben Sie, je nach Sämigkeit der Sauce, noch mindestens eine Tasse Wasser hinzu. Den Topfdeckel draufsetzen und die Paprikaschoten bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Wenn Sie vorher nicht gegartes Hackfleisch, Reis oder Bulgur verwenden, sollten Sie die Paprikaschoten ca. 40–50 Min. garen, um sicher zu sein, dass die Füllung auch wirklich kompelttt durchgegart ist. Servieren Sie die Paprikaschoten mit gekochtem Reis oder Bulgur, zu dem sie dann die Tomatensauce reichen können. Auf die Schnelle lassen sich die Paprikaschoten natürlich auch ohne Beilage verzehren.