

# Nachtrag zu den gefüllten Zwiebeln ... es geht auch vegetarisch



Gefüllte Gemüsezwiebeln vegetarisch

Gute Nachricht für die „Gemüseguerilla“: Das gepostete Rezept für gefüllte Gemüsezwiebeln geht natürlich nicht nur mit Rinderhackfleisch, sondern auch komplett vegetarisch, vorzugsweise mit Bulgur. Das Rezept ist für zwei große Gemüsezwiebeln für eine Person.

**Zutaten:**

- 1  $\frac{1}{2}$  EL grober Bulgur
- 1  $\frac{1}{2}$  EL feiner Bulgur oder Couscous
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 100 g frische Pfifferlinge
- 100 g geriebener Gouda oder Emmentaler
- $\frac{1}{4}$  l Rinderfond (notfalls auch Brühe aus einem Brühwürfel)
- 1 TL Harissa
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Pub biber (gebrochener, scharfer, türkischer Paprika)
- Salz
- Pfeffer

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

Rinderfond in einem Topf zum Kochen bringen. Groben und feinen Bulgur hineingeben, aufkochen lassen, dann den Topf vom Herd nehmen und den Bulgur 10 Min. ziehen lassen. Bulgur heraussieben und in eine größerer Schüssel geben. Zwiebel, Knoblauchzehen und Pfifferlinge kleinschneiden und zu dem Bulgur hinzugeben. Ebenfalls den geriebenen Käse. Dann noch von der Brühe ein wenig hinzugeben, um die Mischung flüssiger zu machen und besser zu binden. Die Gewürze hinzugeben, mischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bei beiden Gemüsezwiebeln den Kopf waagrecht abschneiden, dann das Innere zuerst mit einem kleinen Teelöffel, dann mit einem größeren Esslöffel heraushöhlen, so dass nur noch 2–3 Zwiebelschichten außen bestehen bleiben. Dann auch noch am Zwiebelende den Strunk abschneiden. Die beiden Zwiebeln mit der Füllmasse füllen, den zuvor benutzten Rinderfond erhitzen, Zwiebeln hinzugeben und 30 Min. zugedeckt bei geringer Hitze köcheln lassen. Danach Topf vom Herd ziehen und noch 10 Min. zugedeckt ziehen lassen.

Richten Sie die beiden gefüllten Zwiebeln auf einem Teller an und geben Sie etwas von dem Rinderfond hinzu.