

REZEPTE DER WOCHE

Gemüsezwiebeln mit mildem Geschmack

Weniger Biss als die kleine Schwester

Die große Gemüsezwiebel stammt aus Spanien. Da sie ein milderer Aroma besitzt als die übliche Speisezwiebel eignet sie sich auch für die Zubereitung als Gemüse und nicht nur zum Würzen.

Geflügel-Gurkentopf

Zutaten (für 4 Personen): 2 Gurken, 1 gewürfelte Gemüsezwiebel, Rapsöl, 1 EL Butter, 1 EL Curry, Salz, 1 EL Sojasauce, 1 EL Honig, 500 ml Hühnerbrühe, 650 g Putenbrust, 4 EL gerösteter Sesam, 2 EL gehackte, ungesalzene Erdnüsse.

Zubereitung: Gurken schälen, längs teilen. Kerne entfernen. Gurken quer in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel in Öl und Butter anschwitzen, Gurken zugeben, salzen, mit Curry, Honig und Sojasauce würzen, Brühe angießen, 10 min köcheln. Putenbrust würfeln, in Öl knusprig braten, salzen, mit Sesam und Erdnüssen zu Gurken geben.

Gefüllte Zwiebel

Zutaten (für 4 Personen): 4 große Gemüsezwiebeln, 350 g Perlgraupen, 700 ml Geflügelbrühe, 100 g gewürfelter Speck, 250 g gewürfelte Austernpilze, 1 gehackte Knoblauchzehe, 75 g geröstete, gehackte Haselnüsse, 2 EL Rosinen, etwas Weißwein,



Die gefüllten Zwiebeln erhalten durch die Rosinen ein fruchtiges Aroma. Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood

einige Stängel Majoran, 4 Scheiben Emmentaler, Salz, Pfeffer, Rapsöl, Butterschmalz zum Einfetten.

Zubereitung: Zwiebeln schälen, Wurzelende nur putzen, Zwiebeln 30 min in Salzwasser garen. Herausnehmen, abkühlen, an der Spitze Kappe abschneiden, Inneres auslösen. Graupen in Brühe 20 min köcheln, abgießen. Graupen leicht salzen. Öl in Pfanne erhitzen, Speck auslassen, Pilze im Fett braten. Knoblauch zugeben. Rosinen in Wein aufkochen, ziehen lassen. Graupen, Nüsse, Pilze, Rosinen und gehackte Majoranblättchen mischen, pfeffern, in Zwiebeln füllen, in gefettete Backform setzen, mit Käse belegen, bei 175 Grad 20 min backen.

Knusper-Schweinebauch

Zutaten (für 4 Personen): 1,125 kg Schweinebauch ohne Knochen, 4 Gemüsezwiebeln, 400 ml Gemüsebrühe, 1 TL Korianderkörner, 1 Ingwer, 6 Knoblauchzehen, 2 Chilischoten, 100 ml Sojasauce, 3 EL Sesamöl, 4 EL Honig, Salz, Pfeffer, 1 Bund gehackter Koriander.

Zubereitung: Schweinebauch-Schwarte leicht karoförmig einschneiden. Korianderkörner ohne Fett rösten, zerstoßen. Ingwer und Knoblauch abziehen, Chili halbieren, Kerne entfernen. Ingwer, Knoblauch und Chili hacken. Mit Korianderkörnern, Sojasauce, Öl, Honig, Salz und Pfeffer mischen. Fleisch in Marinade legen, abgedeckt über Nacht marinieren. Zwiebeln schälen, achteln. Schweinebauch abtropfen, auf Hautseite im Bräter mit Zwiebeln in Öl anbraten. Salzen, mit Schwarte nach oben bei 190 Grad im vorgeheizten Backofen braten. Nach 20 min mit Brühe ablöschen. Hitze auf 170 Grad reduzieren, Braten rund 90 min offen schmoren. Gegen Ende bei Oberhitze ab und zu mit Fond bestreichen, bis Schwarte kross ist. Mit Koriandergrün bestreuen.

Nuss-Hähnchen

Zutaten (für 4 Personen): 800 g in dünne Streifen geschnittenes Hähnchenbrustfilet, 2 EL Speisestärke, 5 EL Sojasauce, 4 EL Fischsauce, 3 EL Weißwein, Saft von 1 Zitrone, 3 cm Ingwerwurzel, 2 Bund Frühlingszwiebeln, 2 Paprika, 100 g Cashewkerne, 1 kleine Chilischote, 1 Bund glatte Petersilie, 2 in Ringe geschnittene Gemüsezwiebeln, Salz, 1 EL Mehl, 1 TL Paprikapulver, Rapsöl.

Zubereitung: Stärke, Soja- und Fischsauce, Wein und Zitronensaft mischen, Hähnchen marinieren. Gemüsezwiebeln salzen, mit Paprikapulver und Mehl mischen, in Friteuse bei 175 Grad 4 min braten. Fleisch in Öl braten. Geschnittene Frühlingszwiebeln und Paprika, gehackten Ingwer und geröstete, gehackte Cashewkerne zugeben. Mit Marinade ablöschen, gehackte Chilischote ohne Kerne und gehackte Petersilie zugeben, mit Zwiebeln servieren.