



Schmorzwiebeln mit Halloumi-Walnussfüllung auf Apfel-Gemüselinsen

Zutaten für 4 Personen:

8 mittlere rote Zwiebel

Füllung:

3 altbackene Dinkel- oder Vollkornsemmel klein gewürfelt

3 Eier (M)

4 cl Milch

2 EL gehackte Petersilie

2 Frühlingszwiebeln in feine Ringe geschnitten

150 g Halloumikäse klein gewürfelt

80 g gehackte Walnüsse

1 EL Olivenöl

200 ml Kalbsfond

200 g gekochte braune Linsen

je 60 g von Karotten, Lauch, Steckerrüben (in Stücke zerteilt)

80 g Apfel (in Stückchen zerteilt)

1 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark

1 gehäuften TL Maismehl

¼ l Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln oben kurz abschneiden, schälen und mit einem Kugelausstecher oder kleinen Löffel aushöhlen. Die Semmelwürfel mit den Eiern vermengen und die erhitzte Milch mit unterziehen. Frühlingszwiebelringe, gehackte Petersilie, gehackte Walnüsse und gewürfelten Halloumi hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln mit der Masse füllen und ein Häubchen daraufsetzen. In ein Pfännchen mit etwas Kalbsfond einsetzen und im vorgeheizten Backofen bei 170°C, Umluft, 35 – 40 Minuten schmoren lassen.

Gemüse in heißem Olivenöl angehen lassen, mit Maismehl stäuben, Tomatenmark und ausgehöhltes Zwiebelfleisch zugeben. Mit Gemüsebrühe aufgießen, Linsen hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln aus dem Backofen nehmen, Kalbsfond zum Gemüse geben, aufkochen und Apfelstücke zugeben. Gemüselinsen als Bett auf dem Teller anrichten und Schmorzwiebel daraufsetzen.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten