



## Zwiebeln mit Putenhackfleisch-Gemüsefüllung von Armin Roßmeier

### Zutaten (für vier Portionen)

4 große Metzgerzwiebeln  
320 g Putenhackfleisch  
60 g Lachsschinkenwürfel  
2 Eier  
120 g Gemüsewürfel (Karotten, Lauch, Sellerie, Fenchel)  
1 EL Olivenöl  
1 TL gehackter Ingwer  
1 TL gehackter Kurkuma  
je 1 EL gehackte Petersilie und Schnittlauchröllchen  
6 Salbeiblätter  
1/8 l Geflügelfond  
60 g Zwiebelwürfel  
1 EL Olivenöl  
300 g Paprikaschoten (bunt)  
1 EL Maismehl  
350 ml Geflügelfond  
Salz, Pfeffer  
4 Salbeiblätter (Garnitur)

### Zubereitung (circa 50 Minuten)

Zwiebeln schälen, Deckel abschneiden, aushöhlen. Ausgehöltes klein schneiden, mit Lachsschinkenwürfel in heißem Olivenöl leicht ansautieren, zusammen mit den Eiern zum Putenhackfleisch geben, Gemüsewürfel (Karotten, Sellerie, Lauch und Fenchel) zufügen, gehackten Ingwer, gehackten Kurkuma, Petersilie und Schnittlauchröllchen zugeben, gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Ausgehöhlte Zwiebeln mit der Masse füllen, in eine Pfanne mit Salbeiblätter setzen, ein achteil Liter Geflügelfond zugießen und im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad circa 25 bis 30 Minuten garen.

Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen, bunte Paprika in Streifen geschnitten zugeben, mit Maismehl stäuben, mit Geflügelfond angießen, mit Salz und Pfeffer würzen, als Spiegel auf flachem Teller anrichten, Zwiebel längs halbieren, anrichten und mit einem Salbeiblatt garnieren.

### Nährwerte pro Portion

319 kcal – 14 g Fett – 31 g Eiweiß – 17 g Kohlenhydrate – 0,5 BE  
Dieses Gericht ist lactosefrei und glutenfrei.