



Mario Kotaskas Zwiebel-Rezepte

Gefüllte Zwiebeln

Zutaten (für vier Portionen)

4 große Gemüsezwiebeln
500 g gemischtes Hackfleisch
8 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)
1 altbackenes Brötchen
1 EL grober Senf
Petersilie
Schnittlauch
Senfkörner
Zwiebelpulver
Salz, Pfeffer

Zubereitung (20 Minuten, ohne Garzeiten)

Die Zwiebeln schälen und im oberen Teil einen „Deckel“ abschneiden. Mithilfe eines Kugelausstechers aushöhlen und das Entnommene klein schneiden bzw. hacken und für die Füllung verwenden.

Zum Hackfleisch außerdem ein in Wasser eingeweichtes Brötchen, fein geschnittene Petersilie, Senf und die Gewürze geben. Gut durchkneten und in die Zwiebeln füllen. Den Deckel aufsetzen und mit je zwei Speckscheiben umwickeln. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech stellen und bei 180 Grad Celsius etwa 30 Minuten backen. Die Zwiebeln sollten dabei bräunen.

Zu diesem Gericht passt Kartoffelpüree und frischer Schnittlauch.

Nährwerte pro Portion

550 kcal – 37 g Fett – 30 g Eiweiß – 23 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist laktosefrei.

Französische Zwiebelsuppe

Zutaten (für vier Portionen)

Für die Suppe:

400 g Zwiebeln
1 EL Butter
1 l Fleischbrühe vom Rind
1 Zehe Knoblauch
1 Frühlingszwiebel
20 ml Cognac
Pfeffer, Salz

Für die Einlage:

1 Stange Baguette

200 g Gruyère-Käse, gerieben

Außerdem:

4 feuerfeste Suppentassen

Zubereitung (20 Minuten, ohne Garzeiten)

Unbedingt eine selbst gemachte Fleischbrühe verwenden: Aus Knochen und Suppenfleisch, sowie etwas Suppengrün (Karotte, Zwiebel, Sellerie, Porree), Salz und Gewürzen über mehrere Stunden sanft köcheln lassen, danach absieben.

Die Zwiebeln dünn hobeln und bei milder Hitze in Butter anbraten, leicht Farbe nehmen lassen. Dann ablöschen mit etwas Fleischbrühe, Flüssigkeit verkochen lassen. Diesen Vorgang wiederholen, bis die Zwiebeln sehr süß geworden sind. Nun mit Cognac ablöschen – und wenn man mag – flambieren (Vorsicht: offenes Feuer!). Nun die restliche Brühe zugeben, sowie fein geschnittenen Frühlingszwiebel. Aufkochen und mit Salz und reichlich Pfeffer abschmecken.

Baguette in Scheiben schneiden und toasten, dann mit Gruyère-Käse bestreuen. Suppentassen mit einer Knoblauchzehe ausreiben. Zwiebeln mit einer Schaumkelle aus der Suppe fischen und abwechselnd mit Baguette-Scheiben in die Tassen schichten. Auffüllen mit der Suppe. Die oberste Käseschicht kann man noch im Grill überbacken.

Nährwerte pro Portion

520 kcal – 27 g Fett – 26 g Eiweiß – 40 g Kohlenhydrate