

Rezept

Gefüllte Zwiebeln

Ein Rezept von Gefüllte Zwiebeln, am 09.06.2026

Zutaten

125 g Langkornreis	Salz
8 Zwiebeln	200 g Tomaten
je 1/2 Bund Minze und Petersilie	4 Knoblauchzehen
100 g Schafkäse (Feta)	1 TL Tomatenmark
2 Eier (Größe M)	je 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel, rosenscharfes Paprikapulver und Pfeffer aus der Mühle
1/4 TL gemahlener Zimt	4 EL Olivenöl
4 EL frisch geriebener Parmesan	4 EL Semmelbrösel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 zum Sattessen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Reis mit 1/4 l Wasser und Salz in einen Topf schütten und zum Kochen bringen. Den Deckel auflegen, die Hitze klein stellen und den Reis etwa 15 Minuten quellen lassen.
2. In der Zeit die Zwiebeln schälen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen, die Zwiebeln einlegen, etwa 20 Minuten kochen lassen. Abtropfen und abkühlen lassen.
3. Tomaten waschen oder heiß überbrühen und häuten. Tomaten sehr klein würfeln, dabei Stielansätze wegschneiden. Kräuter abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. Schafkäse in Stückchen krümeln.
4. Von den Zwiebeln einen kleinen Deckel abschneiden. Zwiebeln bis auf 2-3 Schichten (kommt auf die Dicke an) aushöhlen. Dazu am besten mit der Messerspitze immer in die mittleren Schichten stechen und rausheben. Das ausgehöhlte Zwiebelfleisch fein würfeln. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
5. Reis mit den Tomaten, dem Tomatenmark, 1 EL Zwiebelwürfeln, den Kräutern, Knoblauch, Feta und den Eiern mischen. Mit den Gewürzen und Salz abschmecken.
6. Reismischung in die Zwiebeln füllen, restliche Füllung in einer hitzebeständigen Form verteilen. Zwiebeln nebeneinander in die Form stellen. Übriges gehacktes Zwiebelfleisch mit 2 EL Öl verrühren, salzen und zwischen den Zwiebeln verteilen. Käse mit Bröseln mischen, auf die Zwiebeln streuen. Übriges Öl darüber träufeln. Die Zwiebeln im Ofen (Mitte, Umluft 160 Grad) 35-40 Minuten backen, bis sie schön gebräunt sind.