

Rezept

Gefüllte Zwiebeln mit Bulgur und Tofu

Ein Rezept von Gefüllte Zwiebeln mit Bulgur und Tofu, am 28.06.2026

Zutaten

8 große, rote Zwiebeln	50 g grober Bulgur
4 EL Olivenöl	200 g Basilikumtofu
40 g Pinienkerne	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 21 g F, 12 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. 2-3 l Wasser mit ½ TL Salz zum Kochen bringen. Die Zwiebeln schälen. Am oberen Ende jeweils ein kleines »Hütchen« abschneiden und beiseitelegen. Die Zwiebeln vorsichtig mit einem kleinen Löffel aushöhlen, das ausgehöhlte Innere der Zwiebeln ebenfalls beiseitelegen.
2. Die ausgehöhlten Zwiebeln in das kochende Salzwasser geben und ca. 5 Min. bei kleiner Hitze sanft garen. Dann in ein Sieb abgießen, abtropfen und etwas abkühlen lassen.
3. 100 ml Wasser zum Kochen bringen. Den Bulgur hinzugeben und ca. 2 Min. köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und ca. 15 Min. zugedeckt quellen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.
4. Inzwischen das ausgehöhlte Innere der Zwiebeln hacken und in 1 EL Olivenöl ca. 5 Min. bei kleiner Hitze andünsten.
5. Den Basilikumtofu mit 2-3 EL Wasser und 1 EL Olivenöl im Standmixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab cremig pürieren.
6. Tofucreme, gedünstete Zwiebeln, Pinienkerne sowie etwas Salz und Pfeffer unter den gegarten Bulgur mischen.
7. Den Backofen auf 170° vorheizen. Eine ofenfeste Form mit wenig Öl bepinseln. Die ausgehöhlten Zwiebeln mit der Bulgurmischung füllen und nebeneinander in die Form setzen (falls nötig, die Zwiebeln an der Unterseite gerade schneiden). Das übrige Öl über die gefüllten Zwiebeln träufeln, die »Hütchen« aufsetzen und 4 EL Wasser in die Form geben.

8. Die Zwiebeln 30-40 Min. im heißen Ofen (unten) backen, dabei regelmäßig mit dem Bratsaft begießen. Die gefüllten Zwiebeln heiß servieren.