

Rezept

Griechisch gefüllte Zwiebeln

Ein Rezept von Griechisch gefüllte Zwiebeln, am 28.06.2026

Zutaten

2 Gemüsezwiebeln	1 Dose stückige Tomaten (400 g)
Salz	schwarzer Pfeffer
50 g Kalamata-Oliven (entsteint)	2 Stängel Minze
60 g Feta	250 g gemischtes Hackfleisch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal, 39 g F, 34 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und die Enden so abschneiden, dass unten ein kleines Loch ist. Die Zwiebeln quer halbieren und das Innere vorsichtig herauslösen. Dann bei jeder Zwiebelhälfte zwei äußere Schichten als Schalen herauslösen. Dafür die Schalen von unten mit dem Daumen durch das Loch herausdrücken. (Das Innere der Zwiebeln anderweitig verwenden.)
2. Den Backofen auf 180° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Die Tomaten in eine Auflaufform füllen und mit Salz und Pfeffer würzen. 6-8 Zwiebelschalen mit der Öffnung nach oben hineinsetzen.
3. Oliven in Ringe schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Feta mit den Fingern zerbröseln. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und kräftig mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Oliven, Minze und Feta unterkneten. Die Hackmasse in die Zwiebelschalen füllen und die Form mit einem Deckel oder mit Alufolie abdecken.
4. Die gefüllten Zwiebeln im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Den Deckel abnehmen und die Zwiebeln offen in ca. 15 Min. fertig backen. Aus dem Ofen nehmen und servieren.