

Rezept

Schmorzwiebeln mit Feta

Ein Rezept von Schmorzwiebeln mit Feta, am 14.12.2025

Zutaten

800 g	kleine Zwiebeln	4	Knoblauchzehen
1	rote Paprika	1	gelbe Paprika
1	Bio-Orange	2 Zweige	Rosmarin
1 Zweig	Salbei	2 EL	Olivenöl
1 TL	Zucker		Salz
	Pfeffer	2 TL	rosenscharfes Paprikapulver
180 g	Feta-Schafskäse		

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal, 13 g F, 13 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Die Knoblauchzehen schälen und vierteln. Die Paprika waschen, vierteln, Trennwände und Kerne entfernen und die Viertel quer in Streifen schneiden. Die Orange heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Nadeln bzw. Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Die Zwiebeln einröhren, mit dem Zucker bestreuen und unter Rühren goldgelb andünsten.
3. Die Kräuter mit dem Knoblauch und den Paprikastreifen dazugeben und kurz mit andünsten. Den Orangensaft und die -schale dazugeben, mit 50 ml Wasser aufgießen. Alles mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver abschmecken und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 25 Min. schmoren.
4. Inzwischen den Feta in kleine Stücke krümeln. Das Zwiebelgemüse abschmecken und mit dem Feta bestreut servieren. Dazu schmecken 1 Schuss Olivenöl, Oliven und Fladenbrot.