

Hackfleisch Rezepte

Gefüllte Zwiebeln Mit Hackfleisch

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fleischgerichte

4	Gemüsezwiebeln	Pfeffer, frisch gemahlen
1	Brötchen	Majoran
	Salz	50 g Butterschmalz
1/2	Paprikaschote, rote	1/8 Liter Weißwein
3	Essl. Öl	1/2 Liter Fleisch- oder Würfelbrühe
400 g	Hackfleisch, gemischtes	20 g Speisestärke
1	Ei	1 Essl. Petersilie, gehackte
	Senf	

Die Zwiebeln schälen, oben je einen Deckel abschneiden. Das Brötchen in Wasser einweichen. In kochendem Salzwasser blanchieren, bis die einzelnen Schichten sich leicht voneinander lösen lassen. Dann die Zwiebel soweit aushöhlen, dass die 3 äußeren Schichten stehen bleiben. Das Zwiebel-Innere und die Deckel fein hacken. Den Paprika waschen, von Stielansatz, Kerngehäuse und Trennhäuten befreien und in kleine Würfel schneiden. Das Öl erhitzen, die Zwiebel und die Paprikawürfel darin andünsten und erkalten lassen. Das Hackfleisch mit dem ausgedrückten Brötchen, den Zwiebel- und Paprikawürfeln und dem Ei vermengen. Mit einem Teelöffel Senf, Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

Den Fleischteig in die Zwiebeln verteilen, dabei innen mit einem Löffel andrücken. In einer Auflaufform das Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln hineinstellen und kurz andünsten. Dann den Weißwein und die Brühe angießen. In der auf 175 Grad C (Gas: Stufe 2) vorgeheizten Röhre ca. 45 Minuten dünsten.

Die Zwiebeln aus der Form nehmen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Die Speisestärke in wenig Wasser anrühren, die Sauce damit binden. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Petersilie vermischen und zu den Zwiebeln servieren.