

STAFFED RED ONION

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●○○

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 h 30 min.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 4 Stück größere rote Zwiebel
- 1 Fungi Pad
- 100 g Bulgur
- 100 g Feta
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL frischer Thymian
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 EL Balsamico Creme



ZUBEREITUNG:

1. Bulgur weich kochen
2. Zwiebel schälen und aushöhlen, das Innere der Zwiebel hacken
3. Pad, Feta und Kürbiskerne hacken
4. Gehackten Zwiebel mit Pad und den Kürbiskernen anrösten
5. Mit Bulgur, Feta, Thymian, Salz und Pfeffer abmischen
6. Die Zwiebel in eine gefettete Form setzen, mit der Mischung füllen und bei ca. 160 Grad 45 min backen
7. Bei halber Backzeit mit der Gemüsebrühe und dem Balsamicoessig aufgießen
8. Vor dem Servieren mit Balsamico Creme beträufeln