

## **Gemüse der Woche: Zwiebeln / Möhren / Zucchini / Spitzpaprika**

### **Zwiebelkuchen (mit Federweißer)**

*Boden: 500 g Vollkornmehl*

*2 Eier*

*100 g Butter*

*1 TL Salz*

*1/8 l Milch*

*30g frische Hefe*

*Belag: 2 kg große Zwiebeln*

*ca. 50 g Butter*

*3 - 4 Eier*

*1/4 l saure Sahne*

*Kräutersalz & Pfeffer*

*Nach Geschmack: 1 TL Kümmel*

Die Zutaten für den Hefeteig miteinander verrühren und an einem warmen Ort mindestens 1 Stunde gehen lassen (reiner Vollkornteig braucht meistens länger).

Zwiebeln in Ringe schneiden, in der Butter oder dem Öl golden dünsten (das kann bis zu ½ Stunde dauern!). Die Zwiebeln sollten weich sein, aber nicht zerfallen.

Den Teig ausrollen, auf ein gefettetes Blech geben und bis in die Ecken verteilen. Dabei darf ein leichter Rand entstehen. Nochmals abgedeckt ca. 45Min gehen lassen.

Die Eier mit der Sahne verquirlen, kräftig würzen und mit den Zwiebelringen vermengen. Die Masse gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze etwa 45 Minuten backen. Dazu passt ein frischer grüner Salat und natürlich ein Glas Federweißer.

### **Französische Zwiebelsuppe**

*6-7 große Zwiebeln*

*1 gehäuftes EL Mehl (Typ 450)*

*50g Butter*

*2 Schuss Cognac oder milder Weißwein*

*etwas geriebene Muskatnuss*

*ca. 750 bis 800 ml Hühnerbrühe (oder bis alles bedeckt ist – Gemüsebrühe geht auch)*

*Pfeffer*

*1 Baguette*

*1 Knoblauchzehe*

*30g Butter*

*geriebener Käse (etwas kräftiger, z.B. Berschkäs)*

Die Zwiebeln schälen und in Ringen schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin goldgelb anschwitzen. Wenn sie leicht glasig sind, das Mehl unterrühren.

Dann den Cognac und reichlich Pfeffer dazugeben und mit der Brühe aufgießen. (Deshalb keine genauen ml-Mengen). Noch etwas Muskatnuss dazugeben und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen, bis die Zwiebeln gar sind. Das Baguette in Scheiben schneiden, mit Butter bestreichen und mit einer halbierten Knoblauchzehe einreiben. Kurz in den Backofen mit Grillfunktion geben, bis die Scheiben goldbraun und knusprig sind. Die Zwiebelsuppe in kleine Schälchen verteilen, die Baguette Scheiben darauf legen und mit geriebenem Käse bestreuen. Kurz im Ofen überbacken.

### **Karotten - Aufstrich oder Füllung**

*150 g Karotten, fein gerieben*

*125 g Sonnenblumenkerne*

*1/2 Teelöffel Salz*

*1/2 Teelöffel Paprika*

*1 Messerspitze Cayennepfeffer*

*3 Eßlöffel Walnußöl oder anderes geschmacklich interessantes Öl*

Alle Zutaten mit 6-8 Esslöffel Wasser fein pürieren und gut durchziehen lassen. Als Brotaufstrich, für Gemüse-Rohkost oder als Füllung für überbackenes Gemüse.

### **Möhren-Zucchini-Gemüse**

*Ca. 400g Möhren*

*ca. 500g Zucchini*

*eine Zwiebel*

*eine Knoblauchzehe*

*Sonnenblumenöl*

*100g Tomatenmark*

*1 Pck. Frischkäse natur*

*etwas Sahne oder Milch*

*Salz und Pfeffer*

*1-2 TL Paprika edelsüß*

Möhren und Zucchini grob raspeln oder in kleine Würfel schneiden, Zwiebel und Knoblauchzehe fein schneiden. Alles in Sonnenblumenöl andünsten. Tomatenmark sowie Frischkäse hinzugeben, alles umrühren. Mit Salz, Paprika edelsüß und schwarzem Pfeffer würzen. Etwas Sahne oder Milch hinzufügen um die gewünschte Sämigkeit zu erreichen.

Passt gut zu Nudeln oder zu Reis.

### **Spitzpaprika mit Boulgour und Feta gefüllt**

*1 EL Olivenöl + Öl für das Blech*

*1 Zwiebel*

*1 Knoblauchzehe*

*200 g Boulgour*

*350 ml Gemüsebrühe*

*20 g Pinienkerne*

*4 große rote und gelbe Spitzpaprika (ca. 500 g)*

*50 g schwarze Oliven*

*100 g cremiger Feta*

*1 TL getrockneter Thymian*

*nach Belieben ½ TL Chiliflocken*

*Salz & Pfeffer*

*1 Becher Kräuterquark*

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, beides darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Boulgour einrühren, mit der Brühe auffüllen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. quellen lassen. Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

Paprikaschoten waschen, putzen, längs halbieren und entkernen. Die Oliven entsteinen und in grobe Stücke schneiden. Den Feta zerbröseln oder fein würfeln. Pinienkerne, Oliven und Feta unter die Boulgourmasse heben. Mit Thymian, evtl. Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika bis zum Rand mit der Masse füllen. Ein Backblech oder eine ausreichend große Auflaufform leicht ölen, die gefüllten Schoten nebeneinander daraufsetzen und im heißen Ofen (Mitte) 20-30 Min. backen.

Dazu passt ein gemischter Salat und Kräuterquark.