



Savour Canada: Gefüllte Zwiebeln mit Blaubeeren und Bergkäse

Wie wäre es mit Fingerfood mit den blauen frechen Früchtchen? Heute gefüllte Zwiebeln mit Blaubeeren und Bergkäse. Die passen zu jeder Gelegenheit.

Gefüllte Zwiebeln mit Blaubeeren und Bergkäse

Zutaten für 8 Zwiebeln

8 große Zwiebeln, à ca. 120 g
1 frische Knoblauchzehe
insgesamt 4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
60 g gereifter Bergkäse, ersatzweise Parmesan
1 EL Olivenöl
125 g Crème double, ersatzweise Sahne
160 g wilde Blaubeeren aus Kanada (TK)
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
8 schmale Scheiben Speck, hauchdünn geschnitten
150 ml trockener Weißwein
2 Beete Szechuan-Kresse, ersatzweise Gartenkresse

Zubereitung

1. Zwiebeln abziehen und das obere Ende abschneiden, dann mit Hilfe eines Kugelausstechers – bis auf die äußeren zwei Zwiebelschalen – aushöhlen, Deckel und Inneres fein hacken.
2. Die vorbereiteten Zwiebeln in kochendem Salzwasser bei kleiner Hitze 3-4 Minuten an garen. Anschließend herausnehmen und sorgfältig auf Küchentuch abtropfen lassen. Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls fein würfeln. Zwei Zweige Rosmarin sowie den Thymian von den Stielen streifen und fein hacken. Den Käse fein reiben.
3. Backofen auf 200° C (190° C Umluft) vorheizen.
4. Die gehackten Zwiebeln in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren hellbraun schmoren. Knoblauch sowie Crème double hinzufügen und leicht sämig einkochen. Vom Herd nehmen und Blaubeeren, Kräuter sowie Käse unterheben. Alles mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und in die Zwiebeln füllen. Diese mit je einer Speckscheibe umwickeln und mit einem Zahnstocher befestigen. Mit dem Wein sowie den restlichen Rosmarinzweigen in ein ofenfestes Geschirr geben. 30 Minuten im Ofen backen und zusammen mit der Kresse servieren.

Zubereitungszeit

ca. 35 Minuten; Garzeit im Ofen: 30 Minuten

Nährwerte: pro Zwiebel ca.

Energie: 190 kcal / 790 kJ

Eiweiß: 6 g

Fett: 13 g

Kohlenhydrate: 9 g



Mit freundlicher Genehmigung:
Wild Blueberry Association of North America (WBANA)