

Schmorzwiebeln mit Nuss-Bulgur-Füllung

Für 4 Personen

8 große rote Zwiebeln	Olivenöl	1 EL Kreuzkümmel (Cumin)
1 EL Fenchelsaat	250 g Bulgur	1,2 l Gemüsebrühe
2 EL Cashewnüsse	2 EL Walnüsse	2 EL Haselnüsse
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander	4 getrocknete Aprikosen
50 g Pecorino	2 EL Butter	

Die Zwiebeln schälen und jeweils das obere Drittel abschneiden. Zwiebeln z. B. mit einem Kugelausstecher aushöhlen, dabei 4-5 äußere Randschichten stehen lassen. Zwiebelinneres und abgeschnittene Teile fein hacken.

In zwei Töpfen jeweils etwas Öl erhitzen. Je Hälfte der Zwiebelwürfel darin anbraten.

Kreuzkümmel und Fenchelsaat in einen Topf geben und mit anbraten.

Den Bulgur in den anderen Topf geben, unter die Zwiebelstücke mischen. Knapp die Hälfte der Gemüsebrühe angießen, aufkochen und Bulgur bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten ausquellen lassen. 5. Zwiebelstückchen und Gewürze mit 2/3 der restlichen Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und für die Sauce offen etwa um die Hälfte einkochen.

Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Einige Nüsse für die Dekoration beiseite legen. Übrige Nüsse grob hacken und zum Bulgur geben.

Kräuter abspülen, trocken schütteln, abzupfen. Einige Kräuter für die Garnitur zugedeckt beiseite stellen. Übrige Kräuter hacken.

Aprikosen in feine Streifen schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

Den Bulgur abschmecken, die gehackten Kräuter und Aprikosenstreifen untermischen. Bulgur-Mix in die ausgehöhlten Zwiebeln füllen. Eventuell übrige Füllung später nochmals kurz erwärmen und extra zu den Zwiebeln reichen.

Zwiebeln in eine gefettete Auflaufform setzen, Rest Brühe angießen. Die Form mit passendem Deckel abdecken. Zwiebeln im heißen Backofen etwa 25 Minuten backen. Den Deckel nach etwa 15 Minuten Garzeit entfernen.

Für die Sauce den Pecorino reiben. Butter und ca. 2 EL Olivenöl unter die eingekochte Gemüsebrühe mixen, bis eine leichte Bindung entsteht. Geriebenen Pecorino unterziehen.

Die weich geschmorten Zwiebeln auf vorgewärmte Teller verteilen, jeweils etwas Sauce überträufeln. Restliche Sauce und ggf. übrige Füllung extra dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 10. Oktober 2018