



## Gefüllte Zwiebeln an Rotweinsauce

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für die gefüllten roten Zwiebeln

- 8 mittelgrosse rote Zwiebeln
- 115 g Frischkäse, vegan
- 100 g getrocknete, eingelegte Tomaten - fein hacken
- 4 Knoblauchzehen, frisch
- 25 g Dinkel-Paniermehl

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Rotwein, vegan
- 50 ml Sojasahne
- 2 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 3 TL gehackter Thymian
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 50 Minuten

Für die gefüllten roten Zwiebeln als Erstes den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Einen Topf mit Wasser füllen und zum Kochen bringen.

Dann die Zwiebeln schälen, oben einen Deckel und unten den Strunk abschneiden. Mit einem Teelöffel die Zwiebeln aushöhlen, dabei die äusseren zwei Schichten stehen lassen. Das Ausgehöhlte auf einen Teller geben und beiseitestellen. Die Zwiebeln inkl. Deckel ins kochende Wasser geben und 4 Min. kochen. Dann über einem Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

Eine Pfanne mit 2 EL Olivenöl erhitzen und den Knoblauch 3 Min. anbraten. Dann die Tomaten, das Paniermehl und 2 EL Thymian hinzufügen und 1 Min. mitbraten. Den Pfanneninhalt in eine Schüssel geben und den Frischkäse unterheben; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die ausgehöhlten Zwiebeln mit der Masse so hoch füllen, dass noch etwas Füllung übersteht. Dann den Deckel aufsetzen und leicht andrücken, damit er hält. Anschliessend in eine ofenfeste Form setzen. Das ausgehöhlte Zwiebel-Innere in der Form verteilen und die Gemüsebrühe dazugeben. Die Form in den Ofen schieben und 35 Min. garen.

Dann die Zwiebeln aus dem Sud nehmen und auf einem Teller kurz beiseitestellen. Sobald der Backofen etwas abgekühlt ist, die Zwiebeln zum Warmhalten dort hineinstellen.

Den Sud in den Topf füllen, einmal aufkochen und den Rotwein dazugeben. Die Hitze reduzieren und 10 Min. köcheln lassen. Anschliessend den Sud durch ein Sieb passieren und zurück in den Topf geben. Die Sojasahne einrühren, den restlichen Thymian dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf kann die Sauce noch mit Kartoffelstärke gebunden werden.

Die gefüllten roten Zwiebeln anrichten und zusammen mit der Sauce servieren.

Dazu passen hervorragend [Kartoffelpüree](#) oder Kartoffeln in allen Arten oder auch Polenta.

## Verschenken Sie ein Abo unserer Foodscout – Unser veganes Rezepte-Magazin

Mit einem Abo unseres [vegane Rezepte-Magazins foodscout](#) schenken Sie pro Jahr vier *foodscout*-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit *foodscout* zum Kinderspiel. Denn die Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

In jeder *foodscout* gibt es überdies Schwerpunktthemen, z. B. vollwertige Brote und Brötchen, fermentierte Speisen, raffinierte Aufläufe, bunte Gemüsenudeln, vegane Frühstücksideen, orientalische Snacks und vieles mehr. Auch wird stets eine Landesküche vorgestellt, mal indisch, mal vietnamesisch, gerne auch mediterran oder zur Abwechslung mexikanisch. Ergänzt werden die Rezepte von vielen Informationen rund um gesundes Kochen, gesunde Zubereitungsmethoden, Lebensmittelporträts und vieles mehr. Sie können hier einen Blick in [die letzte foodscout-Ausgabe](#) werfen.

**Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:**

- In Deutschland (19,80 Euro): [www.presseplus.de](http://www.presseplus.de)
- In Österreich (22 Euro): [www.presseshop.at](http://www.presseshop.at)
- In der Schweiz (24 CHF): [www.presseshop.ch](http://www.presseshop.ch)

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 224 kcal
- Kohlenhydrate: 22 g
- Eiweiss: 8 g
- Fett: 8 g