

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Gefüllte Zwiebeln mit Amaranth

Von

4 Gemüsezwiebeln
(1200 g Netto)

100 g Amaranth
30 g ungeh. Pflanzenmarg.
Curry
20 g Sultaninen
200 cm³ Gemüsebrühe

20 g Haselnüsse, gehackt

10 g ungeh. Pflanzenmarg.

2 Äpfel (300 g Netto mit Schale)

Thymian

1/4 l Gemüsebrühe
20 g Haselnüssen, gehackt

das obere Drittel und den
Wurzelansatz abschneiden,
pellen und in Salzwasser ca.
35 Min. bei geringer Hitze
garen, dann das Innere mit
einer Gabel herausheben.

in
andünsten, mit
bestäuben,
unterrühren. In
zugedeckt ca. 30 Min.
ausquellen lassen, zuletzt
untermischen.

Eine flache, feuerfeste Form m.
ausfetten, Zwiebeln mit dem
Amaranth füllen und neben-
einander in die Form
setzen. Zwiebelinneres und
Deckel klein schneiden und
um die Zwiebeln verteilen.

vierteln, entkernen, in Spalten
schneiden, um die gefüllten
Zwiebeln legen. Mit
würzen. Auf d. mittl.
Einschubleiste bei 180 Grad /
Gas 2 ca. 15 Min. garen.
Evtl. etwas Gemüsebrühe
angießen. Das Gericht mit
bestreut servieren.

Gesamt: 1568 kcal : 4 = 392 kcal

