



Gefüllte Zwiebeln

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsezwiebeln	4 St.
Salz	
Paprika, rot	1 St.
Oliven, grün	100 g
Feta	100 g
Butter	2 EL
Oregano, getrocknet	1 TL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne, große Auflaufform, Sieb

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Gemüsezwiebeln schälen, jeweils einen Deckel abschneiden und das Innere aushöhlen. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen und Zwiebeln im siedenden Salzwasser ca. 15 Min. vorgaren, bis die Zwiebeln weich sind, aber nicht zerfallen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen Zwiebelinneres hacken. Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Grüne Oliven abtropfen und fein hacken. Feta grob zerbröseln.
3. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe schmelzen. Zwiebeln und Paprika ca. 5 Min. anbraten. Oliven zugeben und nochmals ca. 1 Min. braten. Mit Feta vermengen und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
4. Gegarte Zwiebeln mit Masse füllen und in eine gefettete Auflaufform setzen. Im Ofen ca. 30 Min. backen und gefüllte Zwiebeln servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	283 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	16 g