

# 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 cm<sup>3</sup> 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

