



Sämige Zwiebelsuppe mit karamellisierten Schalotten und Kurkuma

Zutaten für 4 Personen

150 g Zwiebelwürfel (Haushaltszwiebel oder weiße Zwiebel)
3 EL Sonnenblumenöl
3 EL Maismehl
600 ml Gemüsebrühe
80 ml Kochsahne
3 EL Sauerrahm
½ TL feine Knoblauchwürfel
Kümmelpulver
Salz, Pfeffer

Topping:

100 g Schalottenringe
1 EL Öl
½ TL braunen Zucker
1 TL Limettensaft
2 Msp. Chiliflocken
1 gehäufte TL feine Blättchen von frischem Kurkuma
4 Stängel Thymian evtl. mit Blüte

Zubereitung:

Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten, Maismehl einrühren, mit Gemüsebrühe und Kochsahne aufgießen und ca. 2 – 3 Minuten köcheln lassen. Knoblauch und Kümmel hinzugeben, kurz ziehen lassen und vom Herd nehmen. Den Sauerrahm einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pfanne mit Öl auspinseln. Schalottenringe darin kurz angehen lassen, mit dem Zucker bestreuen, dezent karamellisieren und Limettensaft hinzufügen. Kurkumablättchen ebenfalls zart im Pfännchen blondieren.

Suppe in Tellern verteilen und Schalotten mittig auftragen. Kurkuma und Thymian ringsum verteilen und mit Pfeffer aus der Mühle oder Chiliflocken verfeinern.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten



Schmorzwiebeln mit Halloumi-Walnussfüllung auf Apfel-Gemüselinsen

Zutaten für 4 Personen:

8 mittlere rote Zwiebel

Füllung:

3 altbackene Dinkel- oder Vollkornsemmel klein gewürfelt

3 Eier (M)

4 cl Milch

2 EL gehackte Petersilie

2 Frühlingszwiebeln in feine Ringe geschnitten

150 g Halloumikäse klein gewürfelt

80 g gehackte Walnüsse

1 EL Olivenöl

200 ml Kalbsfond

200 g gekochte braune Linsen

je 60 g von Karotten, Lauch, Steckrüben (in Stücke zerteilt)

80 g Apfel (in Stückchen zerteilt)

1 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark

1 gehäuften TL Maismehl

¼ l Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln oben kurz abschneiden, schälen und mit einem Kugelausstecher oder kleinen Löffel aushöhlen. Die Semmelwürfel mit den Eiern vermengen und die erhitzte Milch mit unterziehen. Frühlingszwiebelringe, gehackte Petersilie, gehackte Walnüsse und gewürfelten Halloumi hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln mit der Masse füllen und ein Häubchen daraufsetzen. In ein Pfännchen mit etwas Kalbsfond einsetzen und im vorgeheizten Backofen bei 170°C, Umluft, 35 – 40 Minuten schmoren lassen.

Gemüse in heißem Olivenöl angehen lassen, mit Maismehl stäuben, Tomatenmark und ausgehöhltes Zwiebelfleisch zugeben. Mit Gemüsebrühe aufgießen, Linsen hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln aus dem Backofen nehmen, Kalbsfond zum Gemüse geben, aufkochen und Apfelstücke zugeben. Gemüselinsen als Bett auf dem Teller anrichten und Schmorzwiebel daraufsetzen.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten



Zwiebelmix-Dinkelkuchen mit marinierten Bündnerfleischstreifen

Zutaten für 4 Personen:

Hefeteig:

250 g Dinkelmehl
80 g Weizenvollkornmehl
1 Würfel Hefe
2 Eier (M)
100 ml Milch
5 EL Olivenöl
2 Prisen Zucker
½ TL Salz
2 EL frisch gerebelter Thymian

Belag:

400 g gemischte Zwiebelstreifen
2 Frühlingszwiebeln in Ringe
1 TL fein gehackter Knoblauch
200 ml Sauerrahm
150 ml Schmand
Salz, Pfeffer

Topping:

200 g Bündnerfleisch in feine Streifen geschnitten
1 EL Schnittlauchröllchen
½ TL feine Ingwerwürfel
2 Msp. Chiliflocken
3 EL Olivenöl kalt gepresst

Zubereitung:

Dinkel- und Weizenvollkornmehl auf ein Backbrett sieben, mittig eine Mulde formen und gekrümelte Hefe hineingeben. Zucker darauf streuen, mit der Hälfte der lauwarmen Milch (max. 38° C) übergießen, kurz in der Mulde mit etwas Mehl verrühren bis ein weicher Ansatz entsteht. Mit Mehl bestäuben und mit einer Küchenserviette ca. 30 Minuten abdecken. Diesen Ansatz (Dampferl) gut aufgehen lassen. Danach alle restlichen Zutaten – außer Thymian, zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Thymian kurz unterwirken, zu einer Kugel formen und abgedeckt erneut ca. 30 Minuten an einem warmen Ort aufgehen lassen.

In der Zwischenzeit den Schmand, Sauerrahm und Knoblauch verrühren, dezent mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebelstreifen mit den Ringen von Frühlingszwiebeln mischen.

Alle Zutaten für das Topping vermengen.

Den aufgegangenen Teig erneut gut durchkneten oder auch schlagen, damit Sauerstoffaustausch stattfindet. Auf bemehltem Brett den Teig ausrollen und auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech geben. Gut nach außen ziehen, damit ein leichter Überhang entsteht. Die Sauerrahm-Mischung auf den Teig verteilen, ebenso den Zwiebelmix obenauf verteilen und ca. 20 Minuten an einem warmen Ort aufgehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 160° C ca. noch ziehen lassen, dann bei 175° C ca. 30 – 35 Minuten fertig backen. Zwiebelkuchen abkühlen lassen, das Topping dezent darüber verteilen und noch warm servieren. Je nach Jahreszeit kann ein natur angemachter Wildkräutersalat oder Feldsalat bzw. Endiviensalat dazu gereicht werden.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten (ohne Gehzeit und Backzeit)