



Elbweiderind Rezepte

Zutaten für 4 Personen:

8 große Zwiebeln
400 g Rinderhackfleisch
200 ml Rinderbrühe
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 Ei
3 EL Semmelbrösel
2 EL gehackte Petersilie
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
1 TL getrockneter Oregano
100 g geriebener Käse (z.B. Gouda oder Parmesan)
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitungszeit: ca. 1,5 h

Dazu: Reis oder Kartoffelpüree

35 Gefüllte Zwiebeln mit Rinderhack

1. Zuerst das Elbweiderind-Hackfleisch auftauen lassen.
2. Zwiebeln schälen und an einem Ende einen Deckel abschneiden. Die Zwiebeln von innen aushöhlen, sodass etwa 2-3 äußere Schichten übrig bleiben. Das Innere der Zwiebeln fein hacken. Knoblauchzehe schälen und feinhacken.
3. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den gehackten Zwiebel-Anteil zusammen mit dem Knoblauch anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Das Rinderhackfleisch hinzugeben und anbraten, bis es krümelig und goldbraun ist. Mit Paprikapulver, Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Mischung etwas abkühlen lassen. Das Ei, die Semmelbrösel, die Petersilie und die Hälfte des geriebenen Käses unter das Hackfleisch mischen.
4. Zwiebeln füllen: Die ausgehöhlten Zwiebeln mit der Hackfleisch-Mischung füllen, in eine ofenfeste Form setzen und die Rinderbrühe in die Form gießen. Die gefüllten Zwiebeln mit dem restlichen Käse bestreuen.
5. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Zwiebeln etwa 30-40 Minuten backen, bis sie weich sind und der Käse goldbraun ist.
6. Die gefüllten Zwiebeln warm servieren.

Guten Appetit!



Hereford Elbweiderind
Grätz