

# Hier und heute



## Stulle mit Ofen-Zwiebeln und Käse

Anja Tanas hat tolle Infos rund um das sehr gesunde Wundergewächs Zwiebel. Diese leckeren Ofen-Zwiebeln sehen noch dazu schön aus.

### Das Rezept

von Anja Tanas für zwei Portionen

#### Zutaten

- 2 mittelgroße Zwiebeln (je ca. 100 g) rot oder weiß
- 1 TL Honig
- ½ TL Senf
- 1 EL Balsamico
- ½ Chiliflocken (Schärfe nach Belieben)
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Butter
- 2 große Scheiben Grau- oder Weißbrot
- 40 g Hartkäse
- 1 EL Crème fraîche
- 2 EL Butter zum Braten
- 4 Gewürzgurken

#### Zubereitung

Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

Zwiebeln schälen, quer halbieren und in der Mitte mit einem Teelöffel eine kleine Mulde aushöhlen.

Eine Muffinform (alternativ eine kleine Back- oder Auflaufform) einfetten oder mit Papierförmchen auslegen und die Zwiebeln mit der Schnittfläche nach oben hineinsetzen. Honig, Senf, Balsamico, Chiliflocken, Salz und Pfeffer verrühren und die Zwiebeln damit beträufeln.

Je ein Flöckchen Butter mit in die Mulde drücken.

Zwiebeln in den Ofen schieben und solange (ca. 30 Minuten) rösten, bis sie weich sind und an der Oberfläche leicht karamellisieren.

**Tipp:** Die hübschen Zwiebelrosen kann man nun als Vorspeise zu Brot und Salat reichen oder als Beilage zum Hauptgang. Oder aber man verarbeitet die geschmorten Zwiebeln weiter – z.B. zu einem Grilled-Cheese-Onion-Sandwich.

Hierfür die Zwiebeln etwas abkühlen lassen und grob kleinschneiden.

Derweil Butter in einer großen (Grill-) Pfanne zerlassen, Brot-Scheiben halbieren und auf einer Seite rösten, dann etwas abkühlen lassen.

Käse grob reiben, mit Crème fraîche, Salz und Pfeffer mischen und auf den gerösteten Seiten der Brotscheiben verstreichen.

Zwiebeln auf zwei Hälften verteilen, die Brote dann zuklappen und etwas zusammendrücken.

Die restliche Butter in der Pfanne zerlassen und die Sandwiches von beiden Seiten bei mittlerer Temperatur gemächlich rösten und in ca. fünf Minuten rundherum lecker goldbraun werden lassen. Der Käse soll dabei schmelzen.

Brote auf Brettchen anrichten, restliche Zwiebeln daneben verteilen.

# Hier und heute

**Tipp:** Dazu schmecken Gewürzgurken.