

Zwiebeln mit Entenbrust-Spinat-Füllung

Zutaten für 2 Personen:

2 große rote Zwiebeln

Knoblauch 1 Zehe

Entenbrustfilet 200 g

Speisestärke 1 EL

Olivenöl 2 EL

Baby-Blattspinat 150 G

Parmesan gerieben 40 g

Salz 1 - 2 Prisen

Pfeffer 1 Prise

Schritt 1:

Zuerst löst du von deinen Zwiebeln nur die äußerste feine Haut, indem du sie vorsichtig abziehst. Schneide dann den Zwiebeldeckel ab und höhle die Zwiebel von innen aus – das funktioniert am besten mit einem scharfkantigen Löffel oder kleinen Küchenmesser. Es sollen nur die äußersten drei Zwiebelschichten stehen bleiben. Das Innere der Zwiebel stellst du für die weitere Verwendung beiseite. Schneidet nun unten wenig vom Boden ab, so dass die Zwiebel gerade und fest steht, wenn du sie später füllst.

Schritt 2:

Nun kochst du die ausgehöhlten Zwiebeln in einem Topf mit heißem Wasser für ca. 4 Minuten. Wer sie später sehr weich essen mag, kann die Kochzeit auf 6 Minuten erhöhen. Hebe sie anschließend vorsichtig mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser und lass sie abtropfen und gut auskühlen.

Schritt 3:

Während die Zwiebeln weichkochen, wäschst du die Spinat-Blätter und befreist sie von den kleinen Stielen. Würfle einen Esslöffel der übrig gebliebenen Zwiebeln und schwitze sie zusammen kurz mit dem Spinat in einem Esslöffel des Olivenöls an. Wenn die Zwiebeln glasig sind und der Spinat zusammengefallen ist, gibst du den geriebenen Parmesan hinzu und stellst diese Masse ebenfalls beiseite.

Schritt 4:

Befreie deine Entenbrust von der Haut – ggfs. auch auf der Unterseite von der Silberhaut, Fett und Sehnen – und schneide sie in kleine feine Streifen. Bepudere nun diese Schnitze leicht mit Speisestärke, und bratet sie dann ganz kurz bei starker Hitze in dem restlichen Olivenöl an.

Schritt 5:

Nun vermengst du die Entenbrust-Stückchen mit dem Spinat, schmeckst das Ganze kräftig mit Salz und Pfeffer ab und füllst es Löffel für Löffel in die ausgehöhlten Zwiebeln. Du kannst alles auch komplett auskühlen lassen. Wenn deine Gäste eingetroffen sind, brauchen die Zwiebeln gerade noch 6 – 8 Minuten bei 180 Grad Umluft, bevor du sie heiß servieren kannst.