

Gemüsezwiebeln aus dem Ofen

Zutaten für 4 Portionen:

4 Gemüsezwiebeln – 1 Bund Petersilie – 50 ml Olivenöl – Salz – Pfeffer – 1 kg Fleischtomaten – 2 Knoblauchzehen – 1 Prise Zucker

Zubereitung:

- Das Laub der Gemüsezwiebeln entfernen und die Zwiebeln ganz in kochendes Salzwasser geben
- Zugedeckt 10 Minuten kochen lassen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen
- Die Zwiebeln halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine gefettete Auflaufform setzen
- Mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln
- Im Backofen bei 180°C auf der zweituntersten Schiene ca. 40 Minuten backen
- In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und fein würfeln
- Fleischtomaten in Würfel schneiden
- Das Laub der Gemüsezwiebeln waschen und in schmale Streifen schneiden
- Etwas Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebellaub anbraten
- Dann die Tomaten und eine Prise Zucker zugeben und bei milder Hitze mit Deckel etwa 10-15 Minuten köcheln lassen
- Mit Salz und Pfeffer (und mit frischen Kräutern nach Belieben) abschmecken
- Petersilie waschen, trocknen und fein hacken und über die fertigen Gemüsezwiebeln streuen

Wir wünschen guten Appetit!

