

Gefüllte BBQ Zwiebel mit Schweinefilet und Cheddar

Zutaten für 4 Personen:

2 große Gemüsezwiebeln
2 EL Schmand
1 EL Crème fraîche
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 EL Honig
2 EL Kräuter, gehackt
(z.B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)
Salz und Pfeffer

400 g Schweinefilet
100 g Mais, aus der Dose
½ Bund Lauchzwiebeln
½ Banane
Zwiebelwürfel (von den Gemüsezwiebeln)

Marinade:

3 EL Ketchup
3 EL Sojasauce
3 EL süße Chilisauce
½ TL geräuchertes Paprikapulver
¼ TL mildes Curry
1 TL Ingwer gerieben
Salz und Pfeffer

150 g Cheddar
80 g Kräuterbutter
100 g Röstzwiebeln

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, halbieren, die einzelnen Schichten trennen und pro Person 2 bis 3 beiseitelegen. Das Innere würfeln. Schmand und Crème fraîche mit dem gepressten Knoblauch, fein gehackten Kräutern und Honig gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schmand-Mischung in die Zwiebelhälften füllen.

Schweinefilet klein schneiden. Lauchzwiebel in Röllchen schneiden und die Banane würfeln. Das Filet mit Lauchzwiebeln, Banane, Mais und Zwiebelwürfeln vermengen.

Für die Marinade Ketchup, Soja- und Chilisauce aufrühren. Paprika, Curry und Ingwer dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, über das Fleisch geben und vermischen. Mariniertes Fleisch auf den Schmand in die Zwiebelhälften füllen.

Cheddar über den Zwiebelhälften verteilen. ersatzweise anderen Hartkäse. Kräuterbutter und Röstzwiebeln in eine Pfanne/ Dutch oven oder Feuertopf geben.

Die gefüllten Zwiebeln einsetzen und mit einem Deckel verschließen. Den Topf in die heiße Glut stellen und Deckel ebenfalls gut mit Glut bedecken. Das Ganze ca. 20-30 Minuten garen.



Stockbrot mit Haselnuss

Zutaten:

500 g Weizenmehl, Type 405
20 g geriebene Haselnusskerne
1/2 TL Meersalz
1 TL Kristallzucker
10 g Trockenhefe
ca. 400 ml lauwarmes Wasser
Weizenmehl zum Ausrollen

Zubereitung:

Das Weizenmehl, geriebene Haselnüsse, Meersalz, Zucker und die Trockenhefe in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Das lauwarme Wasser zugeben und alles mit dem Knethaken 7–8 Minuten gut durchkneten, bis ein geschmeidiger und glatter Hefeteig entstanden ist, der sich vom Schüsselrand löst. Die Rührschüssel mit einem Tuch bedecken und den Hefeteig an einem warmen, zugfreien Ort 10 Minuten ruhen lassen.

Den Teig nach der Gehzeit nochmals gut durchkneten, dann weitere 20 Minuten an einem warmen, zugfreien Ort ruhen lassen, bis er schön aufgegangen ist. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, portionsweise daumendicke Stränge rollen und um Stockenden legen. Über dem Feuer rösten.

Guten Appetit!