

# Ofenzwiebel mit Salsicca- Ricottafüllung

## Zutaten | 4 Portionen

8	mittelgroße rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
4	getrocknete Tomaten
2	Toastbrot
100 g	Salsicca
5 EL	Olivenöl
50 g	geriebener Parmesan
100 g	Ricotta
	Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Min.

- Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Schale der Zwiebeln vorsichtig abziehen. Jeweils im oberen Viertel einen Deckel abschneiden und beiseitelegen. Zwiebeln aushöhlen und den Inhalt fein hacken.
- Knoblauch abziehen und fein würfeln.
- Getrocknete Tomaten und Toastbrot ebenfalls fein würfeln.
- Wurstbrät aus der Pelle drücken und klein schneiden.
- 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, die Toastbrotwürfel darin kross anbraten und aus der Pfanne nehmen.
- Salsiccia in die Pfanne geben und ebenfalls darin kross anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und mitbraten.
- Getrocknete Tomaten, geriebenen Parmesan, Ricotta und geröstete Toastwürfel mit der Salsicca-Mischung vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Zwiebeln mit Salsiccia-Mischung füllen und dicht an dicht auf ein eingöltes Blech oder in eine Auflaufform stellen, Zwiebel-Deckel aufsetzen.
- Zwiebeln im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen, evtl. am Schluss mit Folie abdecken.
- Gefüllte Zwiebeln nach Wusch mit frischem Thymian garnieren und servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
201 kcal	14,4 g	14,4 g	8,2 g	189 mg