



Gefüllte Paprika mit Bulgur und Joghurt

dazu geröstete Kichererbsen und Salat



30-40min



3-4 Personen

Heute gibt es mit würzigem Bulgur gefüllte Paprikaschoten, die mit einem aromatischen Topping aus gerösteten und knusprig-käsig angemachten Kichererbsen samt cremigem Joghurtdip mit Schnittknoblauch serviert werden. Dazu noch ein frischer Salat und voilà: köstlich!

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Becher Tajine-Paste
- 150g junger Gouda, gerieben ⁷
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 150g Bulgur ¹
- 4 rote Paprika
- 20g Schnittknoblauch & Petersilie
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenpinsel
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Den Kichererbsen-Käse-Mix nach dem Rösten aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, damit der Käse knusprig wird.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 698kcal, Fett 30.8g, Kohlenhydrate 72.9g, Eiweiß 25.3g



1. Kichererbsen rösten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen, trocken tupfen und mit der **Tajine-Paste**, dem **Käse** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **Kichererbsen-Käse-Mix** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, in den noch vorheizenden Ofen schieben und 20-25Min. rösten.



4. Dip anrühren

Den **Schnittknoblauch** fein schneiden und mit dem **Joghurt** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Dip** bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.



2. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml Wasser mit der **1/2 des Brühgewürzes** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Dressing vermengen

2EL Olivenöl, 2EL Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Salat** vermengen.



3. Paprika backen

Die **Paprika** längs halbieren, entkernen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die **Paprika** mit 2TL Olivenöl bepinseln und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen, dann unter den **Kichererbsen** 10-15Min. im Ofen backen.



6. Paprika füllen

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden und unter den gekochten **Bulgur** rühren. Den **Bulgur** mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann noch 1EL Butter oder Olivenöl unterrühren. Die **Paprikahälften** mit dem **Bulgur** füllen und mit je einem Klecks **Joghurt** sowie dem **Salat** auf Tellern anrichten. Mit dem **Kichererbsen-Käse-Mix** garnieren und servieren.