



Gefüllte Paprika mit Bulgur und Joghurt

dazu geröstete Kichererbsen und Salat



30-40min



2 Personen

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

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Becher Tajine-Paste
- 50g junger Gouda, gerieben ⁷
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 150g Bulgur ¹
- 2 rote Paprika
- 10g Schnittknoblauch &
Petersilie
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 50g gemischter Salat

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

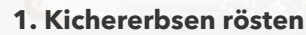
Kochtipp

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 764kcal, Fett 25.6g,
Kohlenhydrate 96.0g, Eiweiß 27.7g



4. Dip anrühren

2. Bulgur kochen

5. Dressing vermengen

3. Paprika backen

6. Paprika füllen

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**