



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 Schnittlauch serviert werden. Dazu noch ein frischer Salat und voilà: köstlich!

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Packung Harissa
- 100g junger Gouda, gerieben ²
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 150g Bio-Bulgur ¹
- 2 Paprika
- 10g Schnittlauch & Petersilie
- 1 Becher Joghurt ²
- 50g gemischter Salat

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Kochtipp

Allergene

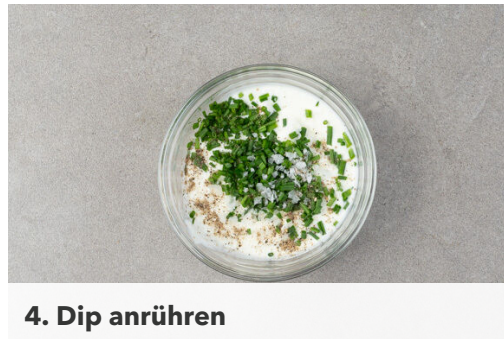
Nährwertangaben pro Portion

Energie 745kcal, Fett 34.9g,
Kohlenhydrate 73.0g, Eiweiß 27.9g



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 **Harissapaste**, 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



2. Bulgur kochen

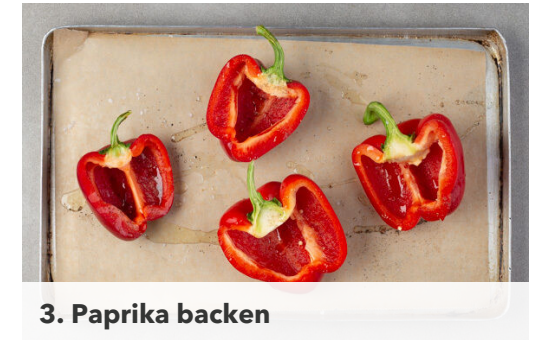
2. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 150ml Wasser mit der **½ des Brühgewürzes** zum Kochen bringen. Die **½ des Bulgurs** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Der restliche **Bulgur** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



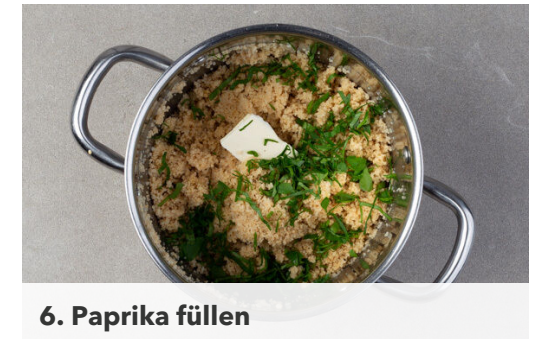
5. Dressing vermengen

1EL Olivenöl, 1EL 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 1TL Olivenöl bepinseln und mit 1 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 1TL Butter oder Olivenöl unterrühren. Die **Paprikahälften** mit dem **Bulgur** füllen und mit je einem Klecks **Joghurt** sowie dem **Salat** auf Tellern anrichten. Mit dem **Kicherbsen-Käse-Mix** garnieren und servieren.

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. [!\[\]\(206536f97fdb267876a3a10ea42b0254_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0a97c303ab0f1db4c2ac6786237bbdb9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ed713e04abdf3c00594ab28d4cc6a1f9_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**