



<650kcal: Paprika mit Bulgur-Feta-Füllung

dazu Rucolasalat mit Zitrone



30-40min



3-4 Personen

Gefüllte Paprika ist zu Recht ein Klassiker der herzhaften Küche, aber wusstest du, dass das Gericht ursprünglich aus Ungarn stammt? Seit dem 17. Jahrhundert, als das farbenfrohe Gemüse durch die Türken ins Land kam, bereitet man es dort unter dem Namen „Töltött Paprika“ zu – gefüllte Paprika. Heute machen wir die klassische Schönheit mit einer Füllung aus Bulgur, würzig abgeschmeckt mit Ras el-Hanout und mit Feta geschmückt.

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 300g Bio-Bulgur ¹
- 4 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Thai-Chilischote
- 100g Rucola
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 200g Feta ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 622kcal, Fett 29.1g, Kohlenhydrate 65.5g, Eiweiß 19.9g



1. Bulgur kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in die kochende **Brühe** rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Paprika füllen

Den **Bulgur** mit einer Gabel auflockern, dann die **Zwiebeln**, **Chili nach Geschmack**, den **gehackten Rucola** und **2EL Zitronensaft** untermengen und die **Füllung** mit der **Gewürzmischung** sowie Salz, Pfeffer abschmecken. Die **Bulgurmasse** in die **Paprikaschoten** füllen.



2. Paprika vorbacken

Inzwischen die **Paprika** der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die **Paprika** mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 2EL Olivenöl beträufeln und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann ca. 10Min. im Ofen vorbacken. Anschließend aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 250°C (230°C Umluft) erhöhen.



5. Paprika überbacken

Den **Feta** mit den Fingern über die **Füllung** krümeln und die **Paprikaschoten** noch 3-5Min. im Ofen goldbraun überbacken.



3. Füllung vorbereiten

Inzwischen die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **1/2 der Chilischote** halbieren, entkernen und fein würfeln. **Tipp:** Wer mag, kann mehr oder weniger **Chilischote** verwenden. Ca. **1/4 des Rucola** klein hacken, den **übrigen Rucola** nur einmal durchschneiden. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



6. Salat zubereiten

Den **übrigen Zitronensaft** mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und den **übrigen Rucola** untermengen. Ggf. mit Essig abschmecken. Die **Paprikaschoten** mit dem **Rucolasalat** und evtl. **übriger Bulgurfüllung** auf Tellern anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.