



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 Pck. Harissa
- 100g junger Gouda, gerieben ²
- 1 Pck. 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

A top-down view of a glass bowl containing a white, creamy substance, likely yogurt or a dressing, topped with a generous amount of finely chopped green onions and a dusting of brown powder, possibly spices or a dry rub.

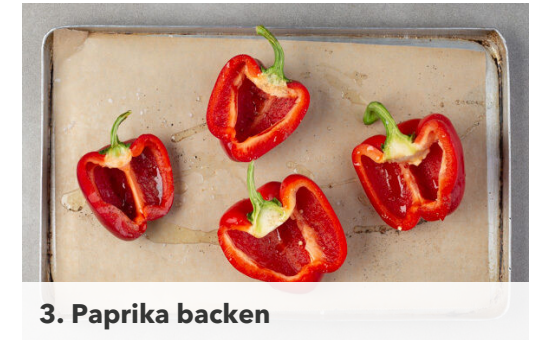
Den **Schnittlauch** fein schneiden und mit dem **Joghurt** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Dip** bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.



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.



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



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.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)