



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-käsigen Kichererbsen samt cremigem Joghurtdip mit Schnittlauch serviert werden. Dazu noch ein frischer Salat und voilà: köstlich!

- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Pck. Harissa
- 200g junger Gouda, gerieben ²
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 150g Bio-Bulgur ¹
- 4 Paprika
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 2 Becher Joghurt ²
- 100g gemischter Salat

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

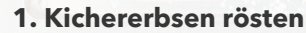
- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenpinsel
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 746kcal, Fett 34.9g,
Kohlenhydrate 73.1g, Eiweiß 28.0g



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**