



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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Den Kichererbsen-Käse-Mix nach dem Rösten aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, damit der Käse knusprig wird.

Allergene

Milch (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

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

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



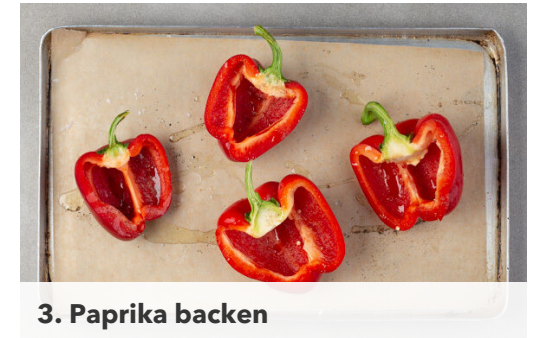
2. Bulgur kochen

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 **Kichererbsen-Käse-Mix** garnieren und servieren.