MARLEY SPOON



Paprika mit Bulgur-Feta-Füllung

dazu Rucolasalat mit Zitrone

30-40min 3 Portionen

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 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 300g Bulgur [1]
- 3 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Thai-Chilischote
- 100g Rucola
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 100g Feta [2]
- 50g Feta [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Sojabohnen, Schwefeldioxid und Sulphite, Schalenfrüchte

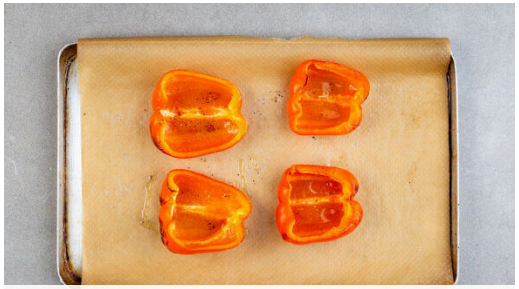
Nährwertangaben pro Portion

Energie 617kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 63.9g, Eiweiß 20.3g



1. Bulgur kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 450ml Wasser mit **¾ des Brühgewürzes** zum Kochen bringen. **225g Bulgur** in die kochende **Brühe** rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 12Min. sanft köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



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 1½EL 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.



3. Füllung vorbereiten

Inzwischen die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **½ der Chilischote** halbieren, entkernen und fein würfeln. **Tipp:** Wer mag, kann mehr oder weniger **Chilischote** verwenden. Ca. **¼ des Rucola** klein hacken, den **übrigen Rucola** nur einmal durchschneiden. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



4. Paprika füllen

Den **Bulgur** mit einer Gabel auflockern, dann die **Zwiebeln**, **Chili nach Geschmack**, den **gehackten Rucola** und **1½EL Zitronensaft** untermengen und die **Füllung** mit der **Gewürzmischung** sowie Salz, Pfeffer abschmecken. Die **Bulgurmasse** in die **Paprikaschoten** füllen.



5. Paprika überbacken

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



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.

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**