MARLEY SPOON



Paprika mit Bulgur-Feta-Füllung

dazu Rucolasalat mit Zitrone

30-40min 6 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

- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 450g Bulgur [1]
- 6 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Thai-Chilischoten
- 100g Rucola
- 50g Rucola
- 2 unbehandelte Zitronen
- 3 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 300g Feta [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

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

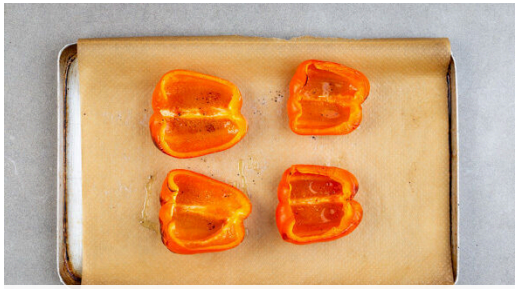
Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Sojabohnen, Schwefeldioxid und Sulphite, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 598kcal, Fett 27.3g, Kohlenhydrate 63.8g, Eiweiß 20.2g



1. Bulgur kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf 900ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Den **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 3EL 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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **½ der Chilischoten** 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 **Zitronen** halbieren und **zwei Hälften** auspressen, die **übrigen Hälften** in Spalten schneiden.



4. Paprika füllen

Den **Bulgur** mit einer Gabel auflockern, dann die **Zwiebeln**, **Chili nach Geschmack**, den **gehackten Rucola** und **3EL 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 3EL 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**