



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 Schnittknoblauch serviert werden. Dazu noch ein frischer Salat und voilà: köstlich!

- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Becher Tajine-Paste
- 200g geriebener Gouda ⁷
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 150g Bulgur ¹
- 4 rote Paprika
- 20g Schnittknoblauch & Petersilie
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 100g gemischter Salat

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Kochtipp

Allergene

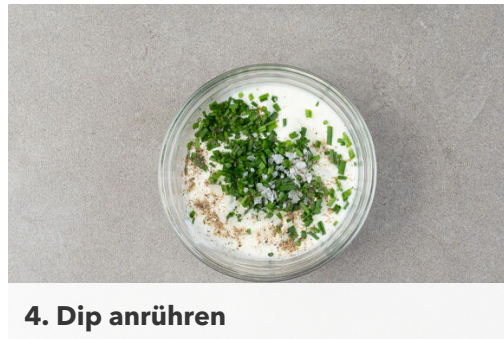
Nährwertangaben pro Portion

Energie 675kcal, Fett 32.1g,
Kohlenhydrate 61.3g, Eiweiß 28.3g



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 **Tajine-Paste**, 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. backen.



4. Dip anrühren




2. Bulgur kochen

2. Bulgur kochen

A top-down view of a small, clear glass dish with a gold-colored rim. Inside the dish is a thick, yellowish-orange dressing mixture. The mixture has a chunky, textured appearance with some darker green flecks, possibly herbs. The dish is placed on a light gray, slightly textured surface.

5. Dressing vermengen



3. Paprika backen

3. Paprika backen

A top-down view of a stainless steel pot containing a mixture of quinoa, chickpeas, and vegetables, topped with a pat of butter and fresh green herbs.

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 1EL 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.

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. [!\[\]\(23a2e9ddc7bb0ef55393d38b772a848d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cdc5d03852d90f3a0d1df88fd5fca224_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2d0e2388c5813d8a3a70734d8b66a310_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**