



## 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-käsig angemachten Kichererbsen samt cremigem Joghurtdip mit Schnittknoblauch serviert werden. Dazu noch ein frischer Salat und voilà: köstlich!

## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

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



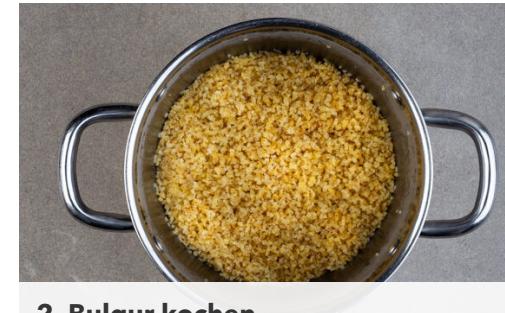
### 1. Kichererbsen rösten

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.



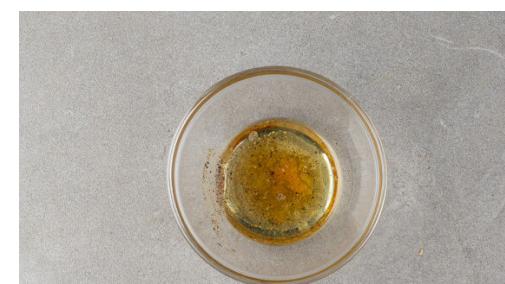
### 4. Dip anrühren

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



### 2. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml Wasser mit der **1/2 des Brühgewürzes** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 5. Dressing vermengen

2EL Olivenöl, 2EL 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 2TL Olivenöl bepinseln und mit 1 kräftigen 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 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 **Kichererbsen-Käse-Mix** garnieren und servieren.