

# Gefüllte Paprika mit **Bulgur, Oliven & Tomaten**

Bio Kochbox KW 26



# Gefüllte Paprika mit **Bulgur, Oliven & Tomaten**



## Für 2 Portionen:

- 2 große Paprika
- 100 g Quinoa
- 150 g Cherrytomaten
- 6 Kalamata Oliven
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 EL Pinienkerne

## Für 4 Portionen:

- 4 große Paprika
- 200 g Quinoa
- 300 g Cherrytomaten
- 12 Kalamata Oliven
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 EL Pinienkerne

## Eigener Vorrat

- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

## Zubereitung:

Bulgur nach Packungsangabe garen, leicht salzen. Tomaten waschen und würfeln, Oliven hacken, Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Mit Bulgur, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Olivenöl, Pinienkernen und Gewürzen mischen. Paprika waschen und den Deckel abschneiden, entkernen und mit Bulgurmix füllen.

In eine Auflaufform setzen. Bei 180 °C (Umluft) ca. 25 Minuten backen.