

Gefüllte Paprika mit Bulgur

und gerösteten Kichererbsen

— Bio Kochbox KW 29



Gefüllte Paprika mit Bulgur und gerösteten Kichererbsen



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 2 Paprika
- 1 Glas Kichererbsen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Zitrone
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Handvoll Dill

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 120 g Bulgur
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver

Zubereitung:

Die Paprika werden gewaschen, trockengetupft, längs halbiert und von Kernen sowie weißen Trennwänden befreit. Der Bulgur wird in eine Schüssel gegeben, mit heißem Wasser oder Brühe übergossen und quellen gelassen. Die Kichererbsen werden in ein Sieb gegeben, gründlich abgespült, gut abgetropft und anschließend mit etwas Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer im Ofen geröstet, bis sie knusprig sind. Die Zucchini wird gewaschen, geputzt und in kleine Würfel geschnitten. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe werden geschält und fein gehackt. Petersilie und Dill werden gewaschen, trocken geschüttelt und fein geschnitten. Die Zitrone wird heiß gewaschen, trockengerieben, die Schale fein abgerieben und etwas Saft ausgepresst. In einer Pfanne wird Olivenöl erhitzt, darin werden Zwiebel und Knoblauch glasig angeschwitzt, anschließend wird die Zucchini hinzugegeben und weich gebraten. Der gequollene Bulgur wird untergehoben und mit Zitronenschale, Zitronensaft, Kräutern, Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Die Paprikahälften werden mit der Bulgurmasse gefüllt, im Ofen gebacken und anschließend mit den gerösteten Kichererbsen bestreut serviert.