

Gefüllte Paprika mit Bulgur

Bio Kochbox KW 37



Gefüllte Paprika mit Bulgur



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

- 2 große Paprika
- 100 g Bulgur
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Petersilie, gehackt

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Den Bulgur nach Packungsanweisung kochen. Zwiebel und Knoblauch pellen und hacken. Zucchini waschen und klein würfeln dann zusammen mit Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anbraten. Petersilie waschen, trockenschütteln und feinhacken.

Bulgur, Zucchini und Petersilie vermengen und abschmecken. Paprika waschen und halbieren, mit der Bulgurmischung befüllen und im Ofen bei 180 °C 20 Min. backen.