Serviervorschlag · Bild KI-generiert

# Gefüllte Paprika
## mit Bulgur, Tomaten und Feta

Bio Kochbox KW 48



# Gefüllte Paprika
## mit Bulgur, Tomaten und Feta



**MENGENHINWEIS:**

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

**Für 2 Portionen:**

2 rote Paprika
150 g Bulgur
250 g Tomaten
1 Zwiebel
150 g Feta
1/2 Bund Petersilie

**Eigener Vorrat:**

Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel

**Zubereitung:**

Die Paprika werden gewaschen, längs halbiert, entkernt und von den weißen Trennwänden befreit. Die Tomaten werden gewaschen, vom Stielansatz befreit und klein gewürfelt, die Zwiebel wird geschält und fein gehackt, die Petersilie wird gewaschen, trocken geschüttelt und fein geschnitten. Der Bulgur wird in einer Schüssel mit heißem Wasser bedeckt, leicht gesalzen und quellen gelassen. In einer Pfanne wird die Zwiebel in Olivenöl glasig gedünstet, dann werden die Tomaten zugegeben und einige Minuten eingekocht, bis eine saftige, aber nicht zu flüssige Mischung entsteht. Der gequollene Bulgur wird untergehoben und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer gewürzt. Der Feta wird zerkrümelt und zusammen mit der Petersilie locker unter die Füllung gemischt. Die Paprikahälften werden dicht damit gefüllt, in eine Auflaufform gesetzt und im Ofen gegart, bis die Paprika weich und an den Rändern leicht gebräunt ist. Vor dem Servieren wird nochmals mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.



Serviervorschlag · Bild KI-generiert

BIO DEINE KOCHBOX