



Gefüllte Paprika mit Walnuss-Bulgur



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 529 kcal/ 2213 kJ
Eiweiß: 16g Fett: 26 g
Kohlenhydrate: 57 g

Zubereitungszeit:

ca. 1 Stunde

Zubereitung:

1. Ofen auf 190 Grad (Gas Stufe 2, Umluft 170 Grad) vorheizen. Backform mit 1 Teelöffel Olivenöl bepinseln.
2. Für die Füllung 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den ungekochten Bulgur im heißen Öl etwa 5 Minuten unter stetem Rühren rösten. Wasser zum Kochen bringen, zum Bulgur geben und die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Hitze abstellen und den Bulgur 30 Minuten quellen lassen.
3. Nach der Quellzeit den Bulgur mit einer Gabel lockern und mit Zitronensaft mischen. Schnittlauch, Dill, Petersilie und Feta hinzufügen und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Walnüsse kurz in einer Pfanne rösten und dann mit den Korinthen unter den Bulgur mischen.
4. Paprika abspülen, putzen und mit einem scharfen Messer die Deckel der Paprikas entfernen. Deckel beiseite legen. Kerne und Häutchen in den Paprikas vorsichtig entfernen. Bulgur-Mix in die Paprikaschoten füllen, den Deckel wieder auf die Paprikas setzen.
5. Paprikaschoten möglichst aufrecht in die Backform setzen und mit dem restlichen Olivenöl bepinseln. Paprikaschoten im Ofen ca. 35 Minuten backen. Nach dem Backen etwa 5 Minuten ruhen lassen. Dazu passt etwas gedünstetes Gemüse oder Brot.

Tipp: Statt gehacktem Schnittlauch kann man auch (die gleiche Menge) gehackte Frühlingszwiebeln verwenden.

Zutaten für 4 Portionen :

- 3 EL Olivenöl
- 140 g ungekochter Bulgur
- 150 ml Wasser
- Saft einer Zitrone
- 1/2 Bund gehackter Schnittlauch
- 1 EL frischer Dill, gehackt
- 3 EL glatte Petersilie
- 125 g Feta-Käse, zerkrümelt
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Pfeffer, frisch gemahlen
- 80 g kalifornische Walnüsse, geröstet und gehackt
- 75 g Korinthen, alternativ getrocknete Aprikosen
- 4 rote, gelbe und/oder orange Paprika