

Gefüllte

PAPRIKA

MIT BULGUR, MAIS
UND FETA

BUNT • HERZHAFT • VEGETARISCH ♥



Bunte Paprika mit würziger Bulgurfüllung, saftigem Mais, Tomaten und cremigem Feta - einfaches Ofenglück für die ganze Familie!



ZUTATEN

- 4 große Paprikaschoten
 - 200 g Bulgur
 - 400 ml Gemüsebrühe
 - 1 kleine Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 kleine Dose Mais
 - ca. 140 g Abtropfgewicht
 - 200 g gehackte Tomaten
 - 2 EL Tomatenmark
 - 1 TL Paprikapulver, edelsüß
 - ½ TL Kreuzkümmel, optional
-
- Salz · Pfeffer
 - 200 g Feta
 - 150 ml Gemüsebrühe für die Form
 - 2 EL gehackte Petersilie



ZUBEREITUNG

- 1 Bulgur mit 400 ml heißer Brühe übergießen und nach Packungsangabe 10-15 Minuten quellen lassen.
- 2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 3 Paprika waschen, längs halbieren, Kerne und Trennwände entfernen und die Hälften in eine Auflaufform setzen.
- 4 Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl erhitzen und beides glasig anschwitzen.
- 5 Tomatenmark kurz mitrösten. Gehackte Tomaten und abgetropften Mais hinzufügen.
- 6 Mit Paprikapulver, optional Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Bulgur unterheben.
- 7 Feta zerbröseln und etwa zwei Drittel unter die Bulgurfüllung mischen.
- 8 Paprikahälften füllen und den restlichen Feta darüber verteilen.
- 9 Die übrigen 150 ml Gemüsebrühe in die Auflaufform gießen.
- 10 Gefüllte Paprika 30-35 Minuten backen, bis sie weich sind.
- 11 Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

TIPP: Paprikahälften dicht nebeneinander setzen - so kippen sie beim Füllen und Backen nicht um.



Guten Appetit! ♥

