

GEFÜLLTE SPITZPAPRIKA mit Bulgur

Zutaten
(für 4 Portionen)
150 g Bulgur, feingekörnt
75 ml Wasser
60 ml Albaöl (55 g)
8 rote Spitzpaprika
2 Lauchzwiebeln, fein geschnitten
1 kleine Zucchini, feingewürfelt
4 EL Tomatenmark
1 TL Paprika, rosenscharf
2 EL gehackte Petersilie
150 g Feta
Salz, Pfeffer
2 TL Zitronensaft
1 EL Albaöl für die Auflaufform
Zum Anrichten:
100 g Schmand
glatte Petersilie

Zubereitung
Den Bulgur mit kochendem Wasser übergießen und mit dem Albaöl etwas quellen lassen.
Die Paprika waschen, der Länge nach einen „Deckel“ abschneiden, Kerne entfernen und die Paprikadeckel fein würfeln.
Zu dem Bulgur Lauchzwiebeln, Zucchini, Paprikawürfel und Tomatenmark hinzufügen und mit den Gewürzen, Zitronensaft und der Petersilie pikant abschmecken. Gewürfelten Feta hinzufügen.
Spitzpaprika in eine mit Albaöl ausgefettete Auflaufform legen.
Die Bulgurmasse in die Paprika füllen.
Backen: ca. 30 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten backen.
Mit Schmand und glatter Petersilie anrichten.

Nährwertinformation pro Portion:
499 kcal | 32 g Fett | 14 g Eiweiß | 49 g Kohlenhydrate | 48 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®