



Gefüllter Paprika mit Bulgur

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Grundmenge: 4 Personen

Zutaten:

- 4 große Paprikaschoten, rot
- 300 g Bulgur, grob
- 800 g Tomaten, stückige
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Schafskäse od. Ziegenkäse (Alternativ Feta)
- 1 EL Gemüsebrühe, instant
- 280 g Mais (Dose)
- 500 ml Wasser
- Salz & Pfeffer
- Thymian, gerebelt
- Rosmarinpulver
- Majoran



Sonstiges:

- Öl zum Braten
- hohe Auflaufform/Bräter mit Deckel

Zubereitung:

1. Backofen auf 175°C Umluft vorheizen
2. Paprikas waschen. Den "Deckel" abschneiden, Strunk und Kerne vorsichtig entfernen
3. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl glasig andünsten
4. Bulgur hinzufügen und 2 Minuten mit anbraten
5. Tomaten, Wasser und Gemüsebrühpulver untermischen und aufkochen lassen
6. Pfanne vom Herd nehmen und kräftig würzen
7. Käse in Würfel schneiden und zusammen mit dem Mais in die Pfanne geben
8. Alles gut durchmischen und ggf. nochmal nachwürzen
9. Paprikas mit der Mischung füllen
10. Restliche Füllung in die Form geben und Paprikas hineinsetzen
11. Bei geschlossenem Deckel ca. 40 Minuten garen