

Gefüllte Paprika Hackfleisch und Bulgur

Zutaten:

4 Paprika, 500 g gemischtes Hack, 300 g gegarter Bulgur (nach Packungsanleitung zubereitet), 1 Ei, 3 Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Frühlingszwiebel, 1 Knoblauchzehe, 150 g geriebener Käse, 1 EL Olivenöl, frische Kräuter (z. B. Petersilie, Thymian, Oregano, Rosmarin) alternativ TK oder getrocknet, Salz, Pfeffer, Muskat, Chili

Zubereitung:

Die gewaschenen Paprikaschoten halbieren, den Ansatz herausschneiden und die Paprikahälften mit einem Teelöffel aushöhlen bzw. säubern.

Eine halbe Zwiebel, die Frühlingszwiebel und Knoblauch klein schneiden, ebenso das feste Fleisch einer Tomate. Das Innere der Tomate beiseite stellen.

Das Hack mit dem Bulgur, dem Ei, den kleingeschnittenen Zutaten und den Kräutern mischen und kräftig würzen. Paprikahälften mit der Hack/Bulgurmasse füllen. Die restlichen beiden Tomaten stückig schneiden sowie das Innere der ersten Tomate in eine feuerfeste Form geben, ebenso die restliche zerkleinerte Zwiebel und ein Esslöffel Olivenöl. Gefüllten Paprika in die Form setzen und mit ein bisschen Flüssigkeit auffüllen (Brühe oder Wasser).

Im Ofen bei 180 Grad Umluft 20 Minuten garen. Den geriebenen Käse auf den Paprikaschoten verteilen, eventuell Flüssigkeit nachfüllen und weitere 30 – 40 Minuten überbacken.

Dazu schmeckt ein Ciabatta oder ein Baguette und ein kleiner Salat.

Guten Appetit!