



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 15 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

Spitzpaprika gefüllt mit Feta und Bohnen auf Bulgur, verfeinert mit Ras-el-Hanout-Croutons

Paprika ist ein sehr wandelbares Gemüse. Ob kleingeschnitten in einem Eintopf oder sogar roh im Salat, sie schmeckt immer. Bei diesem Gericht haben wir uns entschieden die Paprika zum Star zu machen und finden, dass ihr die Rolle steht und sie eine sehr gute Figur macht. Guten Appetit.



35 min.



Stufe 3



Bulgur



rote Spitzpaprika



weiße Bohnen



Trakaya Hirtenkäse



Vollkorntoast



Sonnenblumenkerne



Ras el Hanout



Wildkräutersalat



Joghurt



Petersilie

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Bulgur 1)	150 g	300 g
rote Spitzpaprika	2	4
weiße Bohnen	1 Dose	2 Dose
Trakaya Hirtenkäse 7)	150 g	300 g
Vollkorntoast 1) 15)	2 Scheiben	4 Scheiben
Sonnenblumenkerne	10 g	20 g
Ras el Hanout 15)	2 g	4 g
Wildkräutersalat	75 g	150 g
Joghurt 7)	100 g	200 g
Petersilie	5 g	10 g

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose
15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 844 kcal
 Kohlenhydrate: 101 g,
 Fett: 28 g, Eiweiß: 39 g
 Ballaststoffe: 22 g

Gut im Haus zu haben

Butter, Salz, Olivenöl, Essig, Zucker, Pfeffer (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb, Ofen, Backblech, Pfanne, Schüsseln, Topf

2



1 In einem Topf 1 TL **Butter** zum Schmelzen bringen, **Bulgur** zugeben und nach Packungsanleitung in Salzwasser köcheln lassen.

2 **Paprika** waschen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Weiße **Bohnen** in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abbrausen, kurz abtropfen lassen und in einer Schüssel zermatschen. **Hirtenkäse** dazu bröseln und gut vermischen. 2 Scheiben **Vollkorntoast** in ca. 1 cm dicke Würfel schneiden. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und fein hacken.

3



3 Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 Paprikahälften mit Bohnenpaste füllen, auf ein Backblech legen und im Backofen auf mittlerer Schiene 10 Min. backen. (Wenn Füllung übrig ist, später mit dem **Bulgur** vermischen.)

4



5 1 TL **Butter** in einer Pfanne erhitzen, Toastwürfel hinzugeben und unter Schwenken knusprig werden lassen. Dann **Sonnenblumenkerne** hinzugeben und kurz mitrösten. Sobald die Würfel anfangen bräunlich zu werden, **Ras el Hanout** und **Salz** und **Pfeffer** hinzugeben. Pfanne vom Herd ziehen und kurz abkühlen lassen.

6 Für das Dressing: 2 EL **Olivenöl**, 1 EL **Essig**, 1 Prise **Zucker** und **Salz** und **Pfeffer** verrühren. Das Dressing unter den Wildkräutersalat heben und bis zum Anrichten ziehen lassen.

6



7 **Bulgur** nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und ggf. noch einmal mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Spitzpaprika** aus dem Ofen nehmen.

8 **Bulgur** auf Tellern verteilen, gefüllte **Paprika** darauf legen, mit Ras-el-Hanout-Croutons, **Joghurt** und **Petersilie** bestreuen und mit Salatmischung genießen.