



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

8
KW46
2016

Gefüllte Hellas-Paprika mit Bulgur und Avocado-Tomaten-Salat

Diese, mit Bulgur und Feta gefüllte, Paprika wird von einem super-nährreichen Avocadosalat voll gesunder Fette begleitet. Dieses Gericht feiert den Geschmack Griechenlands mit seinen typisch mediterranen Einflüssen wie Oregano, Knoblauch und Zitrone. Lass es Dir schmecken!

30 min.

Stufe 2

schnell, kalorienarm, veggie, scharf



Bulgur



rote Paprika



Avocado



Kirschtomaten



Rucola



Frühlingszwiebel



Feta



Pinienkerne



Oregano



Zitrone



rote Chili



Knoblauchzehe

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Bulgur 1)	75 g ⊕	150 g
rote Paprika [Ursprungsland: ESP]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungsland: ESP]	1	2
Zitrone, Chili [Ursprungsland: ESP, ESP]	½ ⊕	1
Feta 7)	125 g	250 g
Oregano 15)	2 g	4 g
Pinienkerne 15)	5 g	10 g
Kirschtomaten	150 g	300 g
Avocado [Ursprungsland: PER]	1	2
Rucola	50 g	100 g
Frühlingszwiebeln [Ursprungsland: ESP]	2	4

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

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

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 638 kcal
 Kohlenhydrate: 44 g
 Fett: 41 g, Eiweiß: 21 g
 Ballaststoffe: 9 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, kleiner Topf (mit Deckel), Auflaufform, kleine Schüssel (2), Knoblauchpresse, Gemüseribe, große Schüssel



Vorbereitung: Obst und Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 In einem kleinen Topf 150 ml **Gemüsebrühe** vorbereiten, diese zum Kochen bringen, **Bulgur** einrühren, **salzen** (durch die Brühe ist es eventuell schon salzig) und **pfeffern**. Topf vom Herd nehmen und abgedeckt ca. 25 Min. quellen lassen.



2 Währenddessen: **Paprika** halbieren und Kerngehäuse entfernen. **Paprikahälften** mit den Schnittflächen nach oben in eine Auflaufform setzen und ca. 7 Min. im Backofen garen, bis sie weich sind.



3 Währenddessen: **Knoblauch** abziehen. **Chili** halbieren, fein würfeln und nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) in eine kleine Schüssel geben. **Knoblauch** dazupressen. Etwas **Zitronenschale** dazureiben. **Zitronensaft** nach Geschmack dazupressen. **Feta** dazubröseln, **Oregano** dazugeben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



4 **Paprikahälften** nach der Backzeit aus dem Backofen nehmen und mit der **Fetamasse** füllen, **Pinienkerne** darüberstreuen und erneut ca. 10 Min. in den Backofen geben.

5 In der Zwischenzeit: In einer großen Schüssel 1 EL **Olivenöl**, restlichen **Zitronensaft**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Kirschtomaten** halbieren. **Avocado** halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** in ca. 2 cm große Würfel schneiden und zusammen mit dem **Rucola** in die Schüssel geben und vermischen.

6 **Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden. **Bulgur** nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern, **Frühlingszwiebelringe** unterheben und **Bulgur** auf Teller verteilen. Je eine gefüllte **Hellas-Paprika** dazu anrichten. Zusammen mit **Avocado-Tomaten-Salat** genießen.