

# Mit Bulgur gefüllte Paprikaschoten

Leckerer, einfaches Rezept für  
4 Personen

Bitte die Zubereitung auf der  
Packung lesen.

Vor allem, was die Wassermenge  
betrifft.

Es gibt Bulgur, den man nur mit  
heißem Wasser oder Brühe  
übergießt, ziehen lässt und nach  
wenigen Minuten fertig ist.

Die Zutaten:

4 Paprika

150 g Bulgur

Wasser siehe Hinweis ← links

4 Eßl. Olivenöl

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe (optional)

150 g Champignon

1-2 Karotten

1-2 Zucchini (kommt auf die  
Größe an)

Salz, Pfeffer, Muskat

## Zubereitung:

Paprika entkernen und halbieren.

Karotten raspeln, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Pilze in  
Scheiben schneiden, Zucchini in feine Streifen schneiden oder  
ebenfalls würfeln. (Ich habe meine Streifen mit dem Sparschäler  
gemacht)

Bulgur in einem Sieb waschen, bis das Wasser klar ist und in  
Salzwasser kurz aufkochen, vom Herd nehmen und 15-20 Min.  
quellen lassen.

Backofen auf 200° C aufheizen

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch kurz  
andünsten.

Die Champignon und Karotten zufügen und andünsten.

Zucchini zufügen, würzen und weiter dünsten.

Die Pfanne vom Herd nehmen.

Den aufgequollenen Bulgur zugeben, gut vermengen und in die  
halbierten Paprika einfüllen.

Diese in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten  
Backofen ca. 30 Min. garen.

Wer die Paprika weicher möchte, kann sie auch länger garen.  
Dabei wird jedoch der obere Bulgur etwas bissfester.