

Gefüllte Paprika mit Bulgur

Gefüllte Paprika sind ein sehr einfaches Rezept für ein leckeres und gesundes Mittagessen voller Gemüse. Bulgur, Harissa und Labneh verleihen dem Gericht eine nahöstliche Note!

ZUTATEN

- 3-4 große Paprika
- ½ Tasse Bulgur
- 1 Aubergine
- ½ Tasse braune Linsen
- 2 Esslöffel Tomatenpassata
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- 2 Teelöffel Jasmeen-Harissa
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Koriander
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Block Fetakäse
- 200-300 g Jasmeen Labneh
- Saft von ½ Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- Lieblingsfrische Kräuter



Zubereitung:

In separaten Töpfen die Linsen und den Bulgur in Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit die fein gewürfelte Zwiebel leicht in einer Pfanne anbraten, danach die gewürfelte Aubergine anbraten. Alle Zutaten vermischen: Linsen, Bulgur, Zwiebel, Aubergine, Tomatenmark, Harissa und Gewürze (Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer). Die Mischung vorsichtig in der Pfanne anbraten. Die Paprika waschen und halbieren, dann großzügig füllen und mit zerbröckeltem Fetakäse bestreuen. 30 Minuten bei 180°C backen. Während die Paprika backt, den Labneh-Sauce zubereiten: Labneh, Zitronensaft, fein gehackte Kräuter und gepressten Knoblauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Guten Appetit!