

## Gefüllte orientalische Paprikaschoten



- **Küche:** Orientalisch, Türkisch
- **Gang:** Abendessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
  
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 0m
- **Zubereitungszeit:** 0m
- **Fertig in** 1:15 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '0', 'cook_time' : '0m', 'prep_time' : '0m', 'servings' : '4', 'yield' : " " });
```

Mit Hackfleisch gefüllte Paprikaschoten sind ein Klassiker der „gutbürgerlichen Küche“. Wenn Sie gern einmal eine etwas anderes, mit fleischloser Füllung suchen und orientalisches kochen möchten, dann probieren sie doch einmal dieses Rezept aus, sie werden positiv überrascht werden.

Falls Sie rohe Paprika nicht gut vertragen, dann geben Sie sie kurz in kochendes Wasser und schrecken sie kalt ab, dann lassen sie sich sehr leicht häuten.

### Zutaten

- 100 g Bulgur
- 4 rote, grüne oder gelbe Paprikaschoten, geputzt, entkernt
- 200 g Feta, gebrösel
- 300 g reife Tomaten, gebrüht, abgezogen, grob gewürfelt

- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 2 Frühlingszwiebeln, geputzt, in dünnen Ringen
- 1 mittelgroße Zucchini ohne Kerne, in kleinen Würfeln
- 30 g Pinienkerne, geröstet, grob gehackt
- 40 g Sultaninen, eingeweicht
- 4 Stiele Minze, gezupft, grob gehackt
- 2 El gehackte Petersilie
- Etwas Pflanzenöl
- Knoblauchsatz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Paprikaschoten, waschen, den Deckel abschneiden entkernen und in eine ausreichend große, gefettete Auflaufform setzen. Den Bulgur knapp mit Salzwasser bedecken und etwa 12 - 15 min kochen, quellen lassen.

### Schritt2

Die Zwiebeln mit den Frühlingszwiebeln glasig in Pflanzenöl anschwitzen, Zucchiniwürfel, Pinienkerne und Sultaninen dazu geben, kurz mit angehen lassen. Mit dem blanchierten Bulgur und dem zerbröselten Feta mischen, Minze, Petersilie und die Tomatenwürfel unterheben, salzen pfeffern.

### Schritt3

In die Paprikaschoten füllen, etwas andrücken und mit etwas Gemüsebrühe angießen. Bei 180 ° C etwa 25 - 30 min. backen

**Rezeptart:** Gemüsegerichte, Kleine Gerichte, Schnelle Rezepte, Vegetarisch **Zutaten:**Bulgur, Minze, Öl, Paprika, Petersilie, Pinienkerne, Rosinen, Tomaten, Zucchini, zwiebel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/orientalische-paprikaschoten/>