



So nah, so gut!

GEFÜLLTE PAPRIKA MIT BULGUR, ZUCCHINI UND SCHAFSKÄSE

ZUTATEN

2	Gelbe Paprikaschoten
2	Rote Paprikaschoten
3	Zwiebeln
20 g	Butter oder Margarine
200 g	Bulgur (grobe Weizengrütze)
800 ml	Gemüsebrühe (Instant)
1	Zucchini (ca. 150 g)
1-2 EL	Öl
	Salz
	Pfeffer
250 g	Schafskäse
1/2	Bund Thymian, Basilikum und Petersilie
1	Ei
4 EL	Schlagsahne



ZUBEREITUNG

Arbeitszeit: ca. 35 Min. | **Koch-/Backzeit:** ca. 40 Min. | **Schwierigkeitsgrad:** normal

Eine Zwiebel schälen und fein hacken. Fett in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Bulgur zufügen und kurz mitdünsten. Mit 300 ml Brühe ablöschen, aufkochen lassen, vom Herd nehmen und 10-12 Minuten ausquellen lassen.

Inzwischen Paprika halbieren, Kerne entfernen, dabei den Stielansatz stehen lassen, und waschen. Zucchini putzen, waschen und in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin 3-5 Minuten dünsten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Schafskäse in Stücke schneiden. Kräuter waschen, trocken tupfen, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Bulgur, Zucchini, Schafskäse und Kräuter mischen, würzen und in die Paprikahälften füllen.

Restliche Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Übrige Brühe in eine ofenfeste Form füllen. Zwiebspalten und gefüllte Paprikahälften hineinsetzen. Ei und Sahne verrühren und über die Füllung träufeln.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Gas: Stufe 3) 35-40 Minuten garen.