



Im Ofen geschmorte Paprika-Pute mit Bulgur-Salat und Guacamole



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	2 St.
Paprika, gelb	2 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Putenbrustfilets	600 g
Öl	2 EL
Hähnchenwürzsalz	
Salz	
Bulgur	300 g
Bio Limetten	1 St.
Petersilie, frisch	30 g
Avocado	2 St.
Pfeffer, schwarz	
Olivensöl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, kleiner Topf, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen.
2. Paprikas waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und Paprikas in ca. 1 cm dünne Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden.
3. Pute waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel Öl mit Hähnchenwürzsalz mischen. Paprika, Zwiebeln und Pute in der Schüssel marinieren, gleichmäßig auf 2 Backblechen verteilen und ca. 20 Min. im vorgeheizten Ofen garen.
4. Inzwischen in einem Topf ca. 750 ml Salzwasser aufkochen. Bulgur einrühren und ca. 2 Min. aufkochen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und Bulgur zugedeckt ca. 10 Min. zugedeckt quellen lassen.
5. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.
6. Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Das Fruchtfleisch in einer mittleren Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und mit 3–4 TL Limettensaft, Salz und Pfeffer zur Guacamole abschmecken.

7. Petersilie zum Bulgursalat geben und im Topf mit Olivenöl, 3–4 TL Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Paprika-Putenstreifen aus dem Ofen nehmen und mit Bulgur-Salat und Guacamole auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Info: Wusstest du, dass aus dem Avocadokern eine neue Pflanze entstehen kann?

Stecke hierfür 3 Zahnstocher in die Seiten des gewaschenen Avocadokerns und lege ihn auf ein Glasgefäß mit Wasser. Der Avocadokern sollte dabei nur mit dem unteren Ende im Wasser liegen. Sobald er Wurzeln entwickelt hat, kann er in Blumenerde eingepflanzt werden. Versuch doch mal dein Glück!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	764 kcal
Kohlenhydrate	90 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	22 g
Fette	26 g