



Orientalisch gefüllte Paprika

Zeit gesamt
1h 15min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|-------|
| Strauchtomaten | 4 St. |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Bulgur | 100 g |
| Pinienkerne | 25 g |
| Rosinen | 40 g |
| Salz | |
| Paprika, rot | 2 St. |
| Paprika, gelb | 2 St. |
| Feta | 200 g |
| Minze, frisch | 20 g |
| Pfeffer, schwarz | |
| Salatgurken | 1 St. |
| saure Sahne | 150 g |

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Tomaten waschen, über Kreuz einritzen und in den Dampfgaraufsatz legen. In den Mixbehälter 500 ml Wasser geben. Dampfgaraufsatz mit den Tomaten darübersetzen, mit dem Deckel zudecken und auf Dampfgarstufe für 3 Min./Stufe 1 dämpfen, bis die Haut der Tomaten sich löst. Tomaten herausnehmen, häuten, halbieren, entkernen und Fruchtfleisch würfeln.
2. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Im entleerten Mixbehälter 6 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Herausnehmen und im Kocheinsatz mit Bulgur, Pinienkernen und Rosinen mischen. Leicht salzen, in den Mixbehälter setzen und so viel Wasser angießen, dass es den Bulgur gerade bedeckt. Für ca. 12 Min./Stufe 1/100 °C garen, bis der Bulgur gequollen ist. Bei Bedarf Garzeit um ca. 3–5 Min. verlängern.
3. Inzwischen Paprika waschen, halbieren und entkernen. Feta mit den Händen grob zerbröseln. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Bulgur aus dem Kocheinsatz nehmen, in einer Schüssel mit Tomaten, Feta und Minze mischen und abschmecken. Paprikahälften damit füllen.
4. Mixbehälter auf 1 l Wasser auffüllen. Dampfgaraufsatz auf den Mixbehälter setzen, gefüllte Paprika in den Aufsatz legen und mit Deckel bei Dampfgarstufe für 30 Min./Stufe 2 garen. Paprika herausnehmen und warm stellen.
5. Mixbehälter leeren und auswischen. Gurke waschen, schälen und grob würfeln. Im Mixbehälter Gurke und saure Sahne 8 Sek./Stufe 5 grob zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den gefüllten Paprika reichen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 487 kcal

Kohlenhydrate 58 g

Eiweiß 17 g

Ballaststoffe 10 g

Fette 24 g