Gefüllte Hellas-Paprika

mit Bulgur und Avocado-Tomaten-Salat

Diese, mit Bulgur und Feta gefüllte, Paprika wird von einem super-nährreichen Avocadosalat voll gesunder Fette begleitet. Dieses Gericht feiert den Geschmack Griechenlands mit seinen typisch mediterranen Einflüssen wie Oregano, Knoblauch und Zitrone. Lass es Dir schmecken!

30 min. *30 min.*

Stufe 2

Thermomix übernimmt alles; kalorienarm, veggie, scharf

Bulgur

rote Paprika

Avocado

Kirschtomaten

Rucola

Frühlingszwiebeln

Feta

Pinienkerne

Oregano

Zitrone

Chili

Knoblauchzehe

Für 2 Personen

- 75 g Bulgur 1) ⊕
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Chili, in groben Ringen ⊕
- ½ Zitrone, abgerieben und entsaftet ⊕
- 125 g Feta 7)
- 2 g Oregano 15)
- 5 g Pinienkerne 15)
- 150 g Kirschtomaten
- 1 Avocado
- 50 g Rucola
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringen

[Paprika: Ursprungsl. ESP]
[Knoblauchzehe: Ursprungsl. ESP]
[Frühlingszwiebel: Ursprungsl. ESP]
[Chili: Ursprungsl. ESP]
[Zitrone: Ursprungsl. ESP]
[Avocado: Ursprungsl. PER]

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

Salz, Pfeffer, Olivenöl, Gemüsebrühe

Was zum Kochen gebraucht wird

große Schüssel (2), Thermomix, kleine Schüssel

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 638 kcal/2587 kJ
Kohlenhydrate: 44 g
Fett: 41 g, Eiweiß: 21 g
Ballaststoffe: 9 g

1 **Bulgur** und je 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** in eine große Schüssel füllen.

2 150 g Wasser, 1 TL **Salz** und 15 g **Olivenöl** in den Mixtopf einwiegen, **3 Min. 10 Sek./100 °C/ Stufe 1** aufkochen. Währenddessen **Paprika** halbieren und Kerngehäuse entfernen. Heiße Flüssigkeit über den **Bulgur** gießen und zugedeckt 25 Min. quellen lassen. In dieser Zeit mit der Zubereitung fortfahren und Mixtopf trocknen.

3 **Knoblauch** und **Chiliringe** (Achtung: scharf!) in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. Etwas **Zitronenschale** und nach Geschmack **Zitronensaft** zufügen, **Feta** dazu-bröseln, **Oregano** dazugeben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

4 **Paprikahälften** mit der **Fetamasse** füllen, **Pinienkerne** darüberstreuen und in den Varoma-Behälter stellen.

5 600 g **Gemüsebrühe** in den Mixtopf einwiegen, Varoma aufsetzen und **15 – 20 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen in einer großen Schüssel 1 EL **Olivenöl**, etwas **Zitronensaft**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Kirschtomaten** halbieren. **Avocado** halbieren, Kern entfernen, **Fruchtfleisch** in ca. 2 cm große Würfel schneiden und zusammen mit dem **Rucola** in der großen Schüssel vermischen.

6 **Bulgur** nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und **Frühlingszwiebelringe** unterheben, dann auf Teller verteilen und je eine gefüllte **Hellas-Paprika** dazu anrichten. Zusammen mit **Avocado-Tomaten-Salat** genießen.