

# GEFÜLLTE PAPRIKA

## MIT BULGUR, KABANOS & ZUCCHINI

FÜR 4 PERSONEN

70 MIN ZUBEREITUNGSZEIT (INKL. 35 MINUTEN BACKZEIT)



### Zutaten

150 g	Houdek Kabanos Paprika	1	Zucchini
1	Knoblauchzehe	2 EL	Öl (Olivenöl, geschmacksneutrales Raps- oder Sonnenblumenöl)
2	Schalotten	250 g	Schafskäse oder Hirtenkäse
200 g	Bulgur (ersatzweise Couscous oder Quinoa)	½ Bund	Thymian, Basilikum und Petersilie
300 ml	Gemüsebrühe	100 ml	Sahne
400 ml	Tomatensauce aus dem Glas oder selbstgemacht		Salz, schwarzer Pfeffer gemahlen
2	gelbe Paprikaschoten		
2	rote Paprikaschoten		

1. Schalotten und Knoblauch schälen, fein hacken und mischen. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Mischung darin andünsten. Bulgur zufügen und kurz mitdünsten. Mit 300 ml Brühe ablöschen, aufkochen lassen, vom Herd nehmen und 10-12 Minuten ausquellen lassen.
2. In der Zwischenzeit von den Paprika jeweils den oberen Teil mit Stielansatz abschneiden, Kerne entfernen und waschen. Die 4 Paprikadeckel (außer die Stiele) und die gewaschene Zucchini in kleine Stücke schneiden. Gut 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Rest der Schalotten-Knoblauch-Mischung sowie Zucchini und Paprika dazugeben und 3-5 Minuten darin dünsten.
3. Kabanos und Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken.
4. Nun das Gemüse, Kabanos, Schafskäse und Kräuter zu dem fertigen Bulgur in den Topf geben. Alles gut mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die 4 Paprikaschoten mit der Mischung füllen.
6. Die Tomatensoße in eine ofenfeste Form geben und die gefüllten Schoten darauf setzen.
7. Die Sahne über die Füllung treufeln und im Ofen bei ca. 180 Grad 35-40 Minuten backen.

