

Gefüllte Paprika mit Bulgur und Gemüse

Menge für 2 Kinder und 2 Erwachsene
vorbereitbar

- 4 Paprika, rot oder gelb
- 60 g Bulgur
- 120 ml Wasser
etwas Salz
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Minzeblätter
- 100 g Mais, TK
- 1 EL Zitronensaft

- 5 Paradeiser (Tomaten),
mittelgroß
etwas Salz
etwas Pfeffer

Rechnen Sie für jedes Kind eine halbe Paprikaschote. Bei älteren Kindern können Sie noch 2 Paprikaschoten dazugeben und die Menge der Zutaten für die Füllung entsprechend erhöhen. Waschen Sie die Paprika und schneiden Sie die Deckel ab.

Entfernen Sie den Stiel und schneiden Sie die verbleibenden Paprikadeckel kleinwürfelig.

Geben Sie den Bulgur und das Wasser mit etwas Salz in eine ungelochte Garschale und dämpfen Sie alles bei 100 °C im Dampfgarer 20 Minuten lang.

Waschen Sie die Petersilie und die Minze (z. B. Grüne Minze, Nudelminze) und hacken Sie beide fein. Geben Sie die Kräuter, die Paprikawürfel, den Mais und den Zitronensaft zum gedämpften Bulgur und füllen Sie die Masse in

die 4 Paprikaschoten. Waschen Sie die Paradeiser (Tomaten) und entfernen Sie den Strunk. Schneiden Sie die Paradeiser grobwürfelig, salzen und pfeffern Sie sie etwas und legen Sie sie dann in eine ungelochte Garschale. Setzen Sie die Paprika anschließend darauf und dämpfen Sie alles bei 100 °C im Dampfgarer 15 Minuten lang.

Zerdrücken Sie nach dem Dämpfen die Paradeiser noch etwas mit einer Gabel und servieren Sie die Paprika in einem Kranz aus den zerdrückten Tomaten.

Familiäntisch

Natürlich können Sie die Masse für Erwachsene oder ältere Kinder auch noch mit etwas schärferen Gewürzen (z. B. Ras el Hanout oder Harissa) abschmecken.



NOTIZEN
