

Gefüllte Bulgur-Paprika mit Gurkenquark

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Salatgurke
- 0,5 Bund Dill
- 1 Zehe Knoblauch
- 250 g Magerquark
- 3 EL (1,5 % Fett) Milch
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 300 ml Gemüsebrühe
- 60 g Bulgur
- 2 rote Paprika
- 2 gelbe Paprika
- 1 Tomate
- 0,5 Bund Petersilie
- 0,5 TL abgeriebene Bio- Zitronenschale
- 2 EL kalt gepresstes Olivenöl

Für den Quark die Gurke schälen, längs halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel entfernen und die Hälften in kleine Würfel schneiden. Den Dill waschen, trocken tupfen, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen, in feine Würfel schneiden und mit Quark und Milch verrühren. Gurkenwürfel und Dill untermischen und alles mit 1 bis 2 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Dip zugedeckt kühl stellen.

Für die Paprika in einem Topf die Hälfte der Brühe aufkochen. Den Bulgur hinzufügen und offen bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen, bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist. Dabei ab und zu umrühren.

Inzwischen den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Von den Paprikaschoten einen Deckel abschneiden, die Kerne entfernen und die Schoten waschen. Die Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei Stielansatz und Kerne entfernen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Den Bulgur mit einer Gabel auflockern und mit Tomate und Petersilie in eine Schüssel geben. Mit übrigem Zitronensaft, Zitronenschale und Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika mit der Bulgurmasse füllen, nebeneinander in eine kleine Auflaufform stellen und die Paprikadeckel daraufsetzen. Die übrige Brühe dazugießen und die Paprika im Ofen auf der unteren Schiene etwa 30 Minuten garen. Herausnehmen und mit Gurkenquark servieren.

Tipp:

Bulgur ist geschroteter Weizen. Neben einem hochwertigen Eiweißanteil bietet er reichlich Ballaststoffe. Das führt zu einer relativ geringen Blutzuckerwirksamkeit.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen