



Gefüllte Paprika mit Bulgur und Hackfleisch

Herzhaft gefüllte Paprika aus dem Ofen

679

kcal

37.5 g

Protein

76.4 g

Kohlenhydrate

22.6 g

Fett

45 Min.

Zubereitung

Nährwerte pro Person · Zutaten für 2 Portionen

Enthält (automatisch aus Zutaten abgeleitet): Glutenhaltiges Getreide

Zutaten

4 Stk. Rote Paprika

150 g Bulgur

250 g Hackfleisch (Rind)

1 Stk. Zwiebel

200 ml Tomatensauce

Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C vorheizen. Paprikaschoten oben aufschneiden und entkernen.
2. Zwiebel fein würfeln und mit dem Hackfleisch anbraten.
3. Bulgur nach Packungsangabe kurz vorquellen lassen, mit dem Hack vermengen und würzen.
4. Paprika mit der Masse füllen, in eine Auflaufform stellen und mit Tomatensauce übergießen.
5. Ca. 35–40 Minuten im Ofen garen.