



Gefüllte Paprika mit Bulgur und Hackfleisch

Herzhaft gefüllte Paprika aus dem Ofen

826

kcal

80 g

Protein

107.7 g

Kohlenhydrate

3.8 g

Fett

45 Min.

Zubereitung

Nährwerte pro Person · Zutaten für 2 Portionen · vegane Variante

Enthält (automatisch aus Zutaten abgeleitet): Glutenhaltiges Getreide, Soja

Zutaten

4 Stk. Rote Paprika

150 g Bulgur

250 g Sojaschnetzel

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.