



# Paprikaschoten mit Gemüse-Bulgur- Füllung

---

## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in heißem Naturata Sonnenblumenöl in einer Pfanne anschwitzen. Den Bulgur hinzufügen und kurz andünsten. 400 ml Naturata Gemüsebrühe nach Packungsanweisung zubereiten, den Bulgur damit aufgießen, einmal kurz aufkochen und für ca. 10-12 Minuten quellen lassen.
2. Paprika waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Zucchini und Karotten waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden. Anschließend das Gemüse in Naturata Sonnenblumenöl anschwitzen und mit Naturata Aceto Balsamico di Modena ablöschen.
3. Währenddessen den Fetakäse in kleine Würfel schneiden und anschließend zusammen mit dem angedünsteten Gemüse unter den Bulgur heben. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Naturata Würzhefeflocken würzen sowie mit Thymian und Petersilie verfeinern. Die Masse in die Paprikahälften füllen, anschließend in eine Auflaufform setzen und mit 100 ml (ebenfalls nach Packungsanweisung zubereiten) der Naturata Gemüsebrühe angießen.
4. Im Ofen bei 175°C Umluft für ca. 30 Minuten garen.
5. In der Zwischenzeit den Magerquark mit Sahne, Zitronensaft und Currypulver vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit den gefüllten Paprikas servieren.



Zubereitungszeit: Mittel

## Zutaten

### *Naturata Zutaten*

- etwas Melasse Hefeflocken, Dose
- 2 EL Sonnenblumenöl nativ
- 500 ml Gemüsebrühe classic
- 2 EL Aceto Balsamico di Modena IGP

### Weitere Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 200 g Bulgur
- 4 rote Paprikaschoten
- 1 kleine Zucchini
- 2 Karotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 250 g Fetakäse
- Salz, Pfeffer
- Thymian
- Petersilie
- 300 g Magerquark
- 100 ml Sahne
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Currypulver