

Rezept

Gefüllte Bulgur-Oliven-Paprika mit Tomatensauce

Ein Rezept von Gefüllte Bulgur-Oliven-Paprika mit Tomatensauce, am 28.06.2026

Zutaten

FÜR DIE PAPRIKA:

2 Knoblauchzehen	2 getrocknete rote Chilischoten
Salz	250 g Bulgur
1 große Zwiebel	150 g Staudensellerie
80 g schwarze Oliven	6 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl	4 EL Aceto Balsamico bianco
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	80 g frisch geriebener Parmesan
abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone Bio-Zitrone	2 rote Paprikaschoten
	2 gelbe Paprikaschoten
½ Bund Petersilie	

FÜR DIE SAUCE:

3 Schalotten	2 Knoblauchzehen
500 g Tomaten	1 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark	5 EL Gemüsebrühe
Salz	schwarzer Pfeffer aus derMühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Für die gefüllten Paprika 1 Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden. Chili grob zerbröseln. 500 ml Wasser mit Salz, Knoblauchscheiben und Chilibrösel aufkochen, den Bulgur unter Rühren einstreuen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 10-15 Min. ausquellen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebel und übrige Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Sellerie waschen, putzen, längs halbieren und quer in ca. ½ cm breite Stücke schneiden. Die Oliven entsteinen und hacken. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und hacken.
3. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Knoblauch und Sellerie dazugeben und ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze mitdünsten. Den Essig dazugießen und alles leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

4. Den Bulgur in eine Schüssel geben, die Selleriemischung, die Oliven, den Thymian und 50 g Käse dazugeben. Alles gut vermischen und mit der Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Den Backofen auf 180° vorheizen. Für die Tomatensauce die Schalotten und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Tomaten waschen und ohne die Stielansätze in kleine Würfel schneiden.

6. Das Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Das Tomatenmark einrühren und kurz andünsten. Die Brühe dazugießen. Die Tomaten hinzufügen, salzen, pfeffern und alles einmal aufkochen. Die Tomatensauce in einer großen Auflaufform (ca. 35 × 20 cm) verteilen.

7. Die Paprikaschoten samt Stiel längs halbieren und entkernen. Die Hälften waschen und in die Auflaufform setzen. Die Bulgur-Oliven-Masse in die Paprikahälften füllen und mit dem übrigen Käse bestreuen. Gefüllte Paprikaschoten im Ofen (Mitte) 30-35 Min. garen. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Die gegarten Bulgur-Oliven-Paprika aus der Form heben, mit der Tomatensauce anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.