

Rezept

Gefüllte Paprika mit Tomatenbulgur

Ein Rezept von Gefüllte Paprika mit Tomatenbulgur, am 09.06.2026

Zutaten

je 2 kleine rote und gelbe Paprikaschoten	1/2 Zwiebel
2-3 Stängel Petersilie	1 EL Butter
300 g gemischtes Hackfleisch	1 Ei (Größe M)
Salz	Pfeffer
1/2 TL getrockneter Majoran	1 Knoblauchzehe
1/2 Zwiebel	1 EL neutrales Öl
1 EL Tomatenmark	150 g Bulgur
1/2 Dose stückige Tomaten (200 g)	300 ml Gemüsebrühe (Instant)
Salz	Pfeffer
1 EL Butter (nach Belieben)	1 EL neutrales Öl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 960 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten von oben entstielen und vorsichtig die Samen und weißen Scheidewände entfernen. Die Schoten auswaschen und umgekehrt auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel schälen, eine Hälfte fein würfeln (den Rest für den Bulgur beiseitelegen). Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter fein schneiden. Die Zwiebelwürfel in einer kleinen Pfanne in der Butter bei mittlerer Hitze etwa 1 Min. anbraten und die Petersilie untermischen. Das Hackfleisch mit der Zwiebelmischung und dem Ei vermengen, mit Salz, Pfeffer und Majoran kräftig würzen.
3. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 20 x 15 cm) mit dem Öl und ein paar Esslöffeln Wasser ausschwenken. Die Paprikaschoten mit der Hackfleischmasse füllen und aufrecht nebeneinander hineinsetzen. Zugedeckt im Ofen (Mitte) etwa 30 Min. backen.
4. Inzwischen für den Tomatenbulgur den Knoblauch schälen und ebenso wie die übrige Zwiebelhälfte fein hacken. Einen Topf erhitzen und das Öl hineingeben. Zwiebel, Knoblauch und Tomatenmark darin bei mittlerer Hitze 1 Min. anbraten. Den Bulgur dazugeben und 2 Min. unter Rühren mitbraten. Die Tomaten untermischen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Aufkochen, dann bei schwacher Hitze zugedeckt nach Packungsangabe etwa 15 Min. quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
5. Den Bulgur mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben die Butter unterziehen. Auf zwei Teller geben und die Paprikaschoten dazu anrichten.