

Rezept

Gefüllte Paprikaschoten mit Minzejoghurt

Ein Rezept von Gefüllte Paprikaschoten mit Minzejoghurt, am 21.06.2026

Zutaten

2 Zwiebeln	1 rote Chilischote
2 TL Kreuzkümmel	4 große rote Paprikaschoten
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Minze
250 g Cocktailtomaten	500 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
Salz	6 EL Olivenöl
120 g Bulgur	600 ml Gemüsebrühe
50 g Pinienkerne	1 TL Zimtpulver
60 g Rosinen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Chilischote waschen, den Stielansatz entfernen und die Schote mit den Samen hacken. Den Kreuzkümmel in einem Mörser zerstoßen. Die Paprikaschoten längs halbieren, waschen und putzen, dabei den Stiel möglichst stehen lassen. Die Petersilie und die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und getrennt grob hacken. Die Tomaten waschen und vierteln. Den Joghurt in einer Schüssel mit der Hälfte der Minze verrühren und mit Salz sowie 1 TL Kreuzkümmel würzen.
2. In einem Topf 3 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze andünsten. Bulgur, Chili und 1 TL Kreuzkümmel hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit $\frac{1}{4}$ l Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt 10 Min. köcheln lassen. Den Bulgur in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.
3. Inzwischen die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die restliche Minze, Petersilie, Tomaten, Zimtpulver, Rosinen, Pinienkerne und 2 EL Olivenöl unter den Bulgur mischen und die Füllung mit Salz würzen.
4. Die Paprikaschoten mit der Bulgurmasse füllen und nebeneinander in einen breiten, flachen Topf setzen. Die restliche Brühe seitlich angießen und die gefüllten Paprikaschoten zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. dünsten. Herausnehmen und noch warm mit dem Minzejoghurt servieren.