

Rezept

Paprika-Bulgur mit Frischkäse-Sticks

Ein Rezept von Paprika-Bulgur mit Frischkäse-Sticks, am 26.04.2024

Zutaten

je 1 kleine rote und gelbe Paprikaschote	1 Schalotte
2 EL Olivenöl	100 g Bulgur
1 TL rosenscharfes Paprikapulver	200 ml Gemüsebrühe
100 ml Tomatensaft	1 TL getrockneter Oregano
6 panierte Käse-Sticks (150 g; mit Frischkäse oder Mozzarella; Kühlregal)	Salz
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und klein würfeln. Schalotte schälen und klein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Schalotte und Paprika darin 2-3 Min. anbraten. Bulgur hinzufügen, Paprikapulver darüberstäuben und kurz anschwitzen. Brühe und Tomatensaft dazugießen, Oregano einrühren, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 10 Min. garen.
2. Inzwischen das übrige Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Frischkäse-Sticks darin bei mittlerer Hitze 4-5 Min. braten, mehrmals wenden. Den Bulgur mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Frischkäse-Sticks anrichten.