

Gefüllte Spitzpaprika mit Bulgur, Petersilie-Minze-Salat

Für 4 Personen

Für die Spitzpaprika:

2 Spitzpaprika	200 ml Geflügelfond	1 TL Currypulver
$\frac{1}{2}$ TL Ras-el-Hanout	$\frac{1}{2}$ TL Salz	4 EL Olivenöl
70 g Bulgur	80 g Feta	2 Zweige Minze

Für den Limettenjoghurt:

1 Bio-Limette	250 g türk. Joghurt (10%)	2 EL Olivenöl
Salz	Cayennepfeffer	

Für den Petersilie-Minze-Salat:

$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
1 EL Balsamico	2 EL Olivenöl	Salz
1 Prise Zucker		

Die Spitzpaprika waschen, der Länge nach halbieren und vom Kerngehäuse und den weißen Innenwänden befreien.

Den Geflügelfond mit Curry, Ras el Hanout, Salz und der Hälfte vom Olivenöl in einen Topf geben und aufkochen lassen. Bulgur hinzufügen und bei schwacher Hitze zugedeckt zehn Minuten ziehen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Spitzpaprika mit dem Bulgur füllen, den Feta zerbröseln und darüber verteilen. Paprika in eine feuerfeste Form geben und 12 Minuten im Ofen garen.

Für den Limettenjoghurt die Limette heiß abwaschen. Etwas Schale abreiben und unter den Joghurt rühren.

Limettensaft auspressen und mit dem Olivenöl zum Joghurt geben. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für den Salat die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Balsamico, Olivenöl, Salz und Zucker zu einer Vinaigrette verrühren. Kurz vor dem Servieren die Kräuterblätter mit der Vinaigrette marinieren.

Für den Paprika Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Paprika aus dem Ofen nehmen, mit restlichem Olivenöl beträufeln und Minzeblättchen darauf streuen.

Gefüllten Spitzpaprika mit dem Petersilien-Minze-Salat und dem Limettenjoghurt anrichten.

Ali Güngörmüs am 19. Juni 2019