

# GEFÜLLTE PAPRIKA MIT PUTE



Für 2 Personen | Vorbereitung: 20 Min.  
Zubereitung: 30–40 Min.

Kalium pro Portion: **656 mg**  
Energiegehalt pro Portion: **354 kcal**

## ZUTATEN

- 150 g Putenhackfleisch
- 2 rote oder grüne Paprika
- 50 g Bulgur
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL getrocknete Chimichurri-Kräuterwürzmischung oder Oregano
- ½ rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 EL frische Petersilie, grob gehackt
- 1 EL frischer Koriander, grob gehackt
- 1 EL Olivenöl
- Saft von ¼–½ Limette zum Abschmecken
- Saft von ¼–½ Zitrone zum Abschmecken
- schwarzer Pfeffer, gemahlen

 **Tipps zur Abwechslung:** Die Kombination aus Gewürzen und Kräutern passt auch hervorragend zu Rindfleisch anstelle von Pute.

# GEFÜLLTE PAPRIKA MIT PUTE

## ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200 °C (Gas: Stufe 6) vorheizen.
2. Paprikaschoten halbieren, Kerne entfernen und mit der Haut nach unten auf ein Antihaft-Backblech legen.
3. Im Ofen 15 Minuten garen, bis die Paprika beginnen, weich zu werden.
4. Während die Paprika im Ofen sind, den Bulgur kochen: Mit kaltem Wasser bedecken, aufkochen und 8–10 Minuten köcheln lassen, bis die Körner weich sind. Abtropfen lassen und beiseitestellen.
5. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und die Zwiebel hinzugeben und goldbraun anbraten. Gewürze zugeben und 2–3 Minuten mitbraten.
6. Putenhack zugeben und bei leicht reduzierter Hitze rundum braun anbraten. Vom Herd nehmen.
7. Die Hälfte des Korianders und der Petersilie zum Bulgur geben. Dann das Putenhack zugeben. Mit schwarzem Pfeffer, Zitronen- und Limettensaft abschmecken. Die 4 Paprikahälften mit der Mischung füllen.
8. 10 – 15 Minuten im Ofen backen. Aus dem Ofen nehmen und mit den restlichen Kräutern bestreuen.

**Dazu ein warmes Pita-Brot oder geröstetes Fladenbrot reichen.**



## GUT ZU WISSEN

- Kräuter, Gewürze, Ingwer und Essig sind gute Mittel, um die Salzzufuhr zu verringern. Verzichten sollten Sie hingegen auf Salzersatzprodukte, da sie oft Kaliumsalze enthalten.
- Für eine gesunde Ernährung im Allgemeinen oder wenn Sie aufgrund einer Nierenerkrankung eine spezielle Diät einhalten, wird empfohlen, sich „ohne Salzzusatz“ zu ernähren; d. h. mit weniger als 2,4 g oder 100 mmol Natrium pro Tag. Dies entspricht 6 g oder 1¼ TL Salz.