



Gefüllte Paradeiser

Zutaten

- 8 Paradeiser
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Becher Bulgur
- 2 Becher Wasser
- 1 kleine Zucchini
- 1 Paprika
- Thymian
- Salz, Pfeffer
- 1 Stück Parmesan



Paprika



Bulgur



Paradeiser



Olivenöl



Parmesan



Zwiebel



Knoblauch

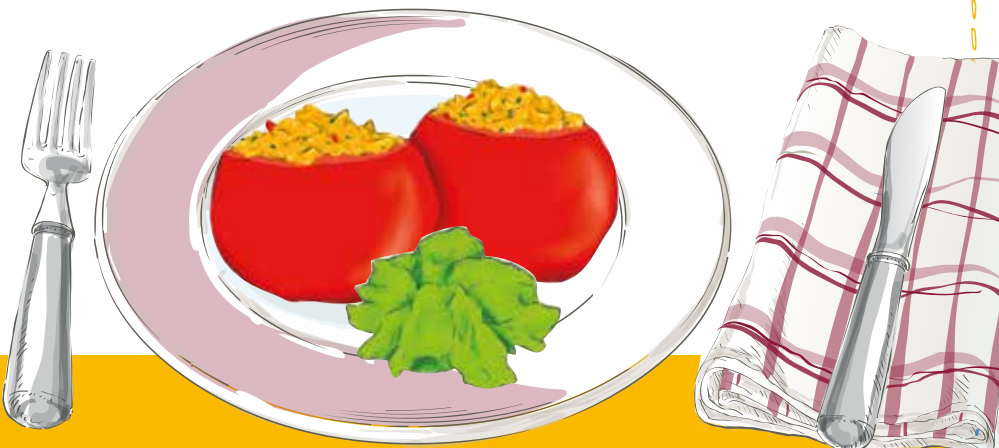


Zucchini

Zubereitung

1. Paradeiser waschen, Deckel abschneiden und mit einem Löffel aushöhlen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
3. Öl in den Topf geben und erhitzen.
4. Zwiebel, Knoblauch und Bulgur dazugeben und sanft braten.
5. Wasser dazugeben. Aufkochen lassen. Salzen.
6. Deckel daraufgeben.
7. Herd ausschalten und Bulgur zugedeckt 20 Minuten ausquellen lassen.
8. Zucchini waschen und grob raspeln.

>>>



9. Paprika waschen, entkernen und klein schneiden.
10. Bulgur mit der Gabel auflockern.
11. Gemüse dazugeben.
12. Parmesan reiben und die Hälfte davon zum Bulgur geben.
13. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.
14. Backrohr auf 200 Grad Celsius vorheizen.
15. Paradeiser in eine Auflaufform geben.
16. Mit der Gemüse-Bulgur-Masse füllen.
17. Restlichen Käse darüberstreuen.
18. Im Rohr etwa 15 Minuten überbacken.

Tipp Mit grünem Salat und Joghurt mit Minze servieren.

Der Sommer schmeckt rot!

Zu keiner Jahreszeit kann man so bunt essen wie im Sommer. Besonders viele Sommerfrüchte locken aber in allen erdenklichen Rottönen. Rot sind etwa Kirschen, Himbeeren, Erdbeeren, Ribisel, Paradeiser, rote Paprika oder die ersten zarten Roten Rüben. Natürlich findest du im Sommer auch andere Farben auf Märkten und in Gärten. Welche grünen oder gelb-orangen Sommerfrüchte kennst du?

Paradeiser-Vielfalt

Das beliebteste Gemüse bei uns ist der Paradeiser. Wir lieben Paradeiser als Soße, Suppe, Ketchup, im Salat oder aber einfach so zum Naschen. Es gibt schier unzählige Paradeisersorten mit großen oder kleinen, runden oder ovalen, gelben, violetten, orangefarbenen oder sogar grüngestreiften Früchten. Die meisten Paradeiser aber leuchten verführerisch rot. Kleine Dattel-Paradeiser werden wegen ihrer Form in Italien auch "Küsschen-Paradeiser" genannt, weil man beim Essen einen „Kussmund“ macht. Ideal zum Vernaschen!

