



# Gefüllte Orangen

Rezept von Oliver Sievers - Special Veggie 2019

## Zutaten

- 2 unbehandelte Orangen
- 100 g Bulgur, nach Packungsanweisung zubereitet
- 100 g rote Paprika, in schmale Streifen geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, klein gehackt
- Chilischote, in dünne Ringe geschnitten
- 2 EL Paprikapaste (Fertigprodukt z. B. Ajvar scharf)
- 1 Msp Cumin
- Salz
- Pfeffer
- optional: geriebener Feta

## Zubereitung

>> Die Orangen halbieren und auspressen, ruhig noch etwas Fruchtfleisch in den Orangen belassen und den Saft auffangen. Den zubereiteten Bulgur mit den übrigen Zutaten vermischen und mit den Gewürzen und dem Orangensaft abschmecken, nach Geschmack evtl. noch geriebenen Feta zufügen. Die Orangenhälften mit der Mischung füllen und auf dem Grill bei ca. 200 °C indirekt grillen, als Beilage oder Snack servieren. Dazu passt jeweils 1 Löffel Joghurt.