Rezept

Amaranth-Salat nach Taboulé-Art

Ein Rezept von Amaranth-Salat nach Taboulé-Art, am 28.04.2024

Zutaten

300 g	Amaranth
2 Bund	Petersilie
1	Chicorée
4 EL	frisch gepresster Zitronensaft
4 EL	Olivenöl
	Pfeffer
250 g	Kirschtomaten
	Salz
1 Bund	Minze
2	Schalotten
2 TL	brauner Zucker
2	Knoblauchzehen
1	Salatgurke

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Den Amaranth in 900 ml kochendem Salzwasser bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 30 Min. garen und abkühlen lassen.

2. Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Chicorée zerpflücken, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und fein würfeln.

3. Zitronensaft, braunen Zucker und Öl verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Amaranth, Kräuter, Chicorée und Schalotten mit dem Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mindestens 20 Min. durchziehen lassen.

4. Gurke schälen und würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Beides unter den Salat mischen, nochmals abschmecken, servieren.