

Rezept

# Amaranth-Salat nach Taboulé-Art

Ein Rezept von Amaranth-Salat nach Taboulé-Art, am 20.06.2024

## Zutaten

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

## 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 zerpfücken, 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.