

Rezept

# Bulgursalat mit Garnelen

Ein Rezept von Bulgursalat mit Garnelen, am 25.05.2024

## Zutaten

<b>200 g</b> Bulgur	<b>350 ml</b> Gemüsebrühe
<b>1 TL</b> Kurkumapulver	<b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel	<b>20 g</b> Butter
<b>1</b> kleine Fenchelknolle	<b>1 EL</b> Distelöl
<b>50 ml</b> trockener Vermouth (z. B. Noilly Prat)	Salz
Pfeffer	4-5 EL frisch gepresster Zitronensaft
<b>150 g</b> breite grüne Bohnen	<b>150 g</b> vorgegarte kleine, in Öl eingelegte Garnelen
1/2 Granatapfel	<b>6</b> Blätter Minze

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

## Zubereitung

1. Bulgur und Gemüsebrühe mit Kurkuma-, Paprikapulver und Kreuzkümmel in einem Topf aufkochen, ca. 5-8 Min. bei schwacher Hitze offen köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Von der Herdplatte nehmen, die Butter hinzufügen und zugedeckt 10 Min. ziehen lassen.
2. Fenchel waschen, putzen, halbieren, fein würfeln, dabei den Strunk entfernen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin bei mittlerer Hitze 4-5 Min. anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Vermouth angießen, offen bei mittlerer Hitze verkochen lassen. Pfanne von der Herdplatte nehmen, den Fenchel mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
3. Bohnen putzen, quer halbieren. In kochendem Salzwasser ca. 6-8 Min. zugedeckt garen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken. Die Garnelen abtropfen lassen. Granatapfelhälfte halbieren, die Kerne mit einem Löffel aus der Schale lösen. Minze waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Alle Zutaten mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Salat auf vier Tellern anrichten.