

Rezept

Bulgursalat mit Garnelen

Ein Rezept von Bulgursalat mit Garnelen, am 29.04.2024

Zutaten

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