

Rezept

Gegrillte Pfirsiche mit Graupensalat

Ein Rezept von Gegrillte Pfirsiche mit Graupensalat, am 09.02.2025

Zutaten

70 g Graupen	Salz
2 kleine Möhren	1 Bund Koriander
1 Bund Thai-Basilikum	20 g Ingwer
1 kleine rote Chilischote	1 große Orange
1-2 EL Sojasauce	2 EL süß-scharfe Chili-Sauce
4 EL geröstetes Sesamöl	50 g Cashewnüsse
4 reife Pfirsiche	1-2 EL Sonnenblumenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. In einem Topf 200 ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Graupen dazugeben und in 25 - 30 Min. bissfest garen. Die Graupen in ein Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Die Möhren putzen, schälen und sehr fein würfeln. Den Koriander und das Thai-Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen abzupfen und sehr grob schneiden. Den Ingwer schälen und sehr fein reiben.
2. Die Chilischote waschen, längs aufschneiden und die Kerne herauslösen, die Schote fein hacken. Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Den Orangensaft mit gehackter Chilischote, Ingwer, Sojasauce, Chilisauce, und Sesamöl verrühren.
3. Die Cashewnüsse grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Die Nüsse beiseitestellen und abkühlen lassen. Die Graupen in einer Schüssel mit Möhren, Kräutern und Vinaigrette vermischen.
4. Die Pfirsiche waschen, halbieren und den Stein entfernen. Eine Grillpfanne erhitzen. Die Pfanne leicht mit Öl bestreichen und die Pfirsichhälften darin auf den Schnittflächen bei starker Hitze 2 - 3 Min. grillen.
5. Den Graupensalat in die Pfirsichhälften füllen, dabei bergartig anhäufeln. Mit gerösteten Cashewnüssen und nach Belieben mit einigen Kräutern verziert servieren.