



Bulgursalat mit Garnelen

Zeitaufwand: 20 Min. / Schwierigkeit: Leicht

Zutaten

1 Pacific Prawns Original »

200 ml Gemüsebrühe

100 g Bulgur

1 Mini-Salatgurke(n)

2 Mini-Paprika(s)

100 g Kichererbsen (Dose)

2 EL Mayonnaise

2 EL Joghurt

2 EL Paprikamark

Handvoll Salatblättchen, z.B. Babyleaf, Chilipulver, Salz, Zitronensaft, einige Stiele Petersilie

Zubereitung

1. Pacific Prawns nach Packungsanweisung zubereiten
2. Gemüsebrühe aufkochen, Bulgur zufügen und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten zugedeckt ausquellen lassen.
3. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Paprika putzen, entkernen und in Ringe schneiden.
5. Kichererbsen auf einem Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
6. Salat waschen und trocken schleudern.
7. Mayonnaise, Joghurt und Paprikamark verrühren und mit Chili, Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.
8. Bulgur noch lauwarm auf Teller verteilen. Gurke, Paprika, Salatblätter, Kichererbsen und Prawns darauf anrichten und mit der Sauce beträufeln.
9. Mit abgezupften Petersilienblättchen bestreuen.

Wichtiger Hinweis: Das Produkt vor dem Verzehr
durerhitzen!