



Tabouleh mit Würzgarnelen

Zeitaufwand: 30 Min. / Schwierigkeit: Mittel

Zutaten

1 Argentinische Rotgarnelen »

1 EL Thymianblättchen

4 Blätter Salbei

1 Knoblauchzehe(n)

1 TL Fenchelsaat

1 EL Currypulver

50 g Bulgur, fein

100 ml Gemüsebrühe

3 mittelgroße Tomaten

4 Frühlingszwiebeln

Salz

Cayennepfeffer

1 unbehandelte Zitrone(n)

5 EL Olivenöl

100 g Blatt Petersilie

Zubereitung

1. Die Garnelen (10 Stk.) auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
2. Thymian und Salbei fein schneiden. Knoblauch abziehen und durch die Presse drücken. Fenchelsaat im Mörser andrücken. Alles zusammen mit Currypulver und 3 Esslöffeln Olivenöl vermischen. Die Garnelen damit marinieren.
3. Bulgur mit der kochenden Gemüsebrühe übergießen und mindestens 5 Minuten ziehen lassen. Mit der Gabel auflockern.
4. Tomaten waschen, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Mit Salz, Cayennepfeffer, Zitronensaft und dem verbliebenen Olivenöl anmachen. Bulgur unterheben.
5. Petersilie und Minze getrennt voneinander zupfen, waschen und in feine Streifen schneiden. Unter den Bulgur heben und nachschmecken. Auf die

6 Stiele Minze

Salatblätter verteilen.

4 Salatblätter

- 6.** Die Garnelen für 5-6 Minuten braten und zu dem Tabouleh servieren.

Wichtiger Hinweis: Das Produkt vor dem Verzehr durcherhitzen!