



SAFRAN-GRAUPEN MIT RIESENGARNELEN

(PSEUDO-)GETREIDE | HAUPTSPEISE | 15-45 MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG



Zutaten (Für 4 Personen)

250g Müller's Mühle Perlgraupen
2 Möhren
1 Schalotte
1 EL Meersalzbutter
500 ml Gemüsebrühe
1-2 Msp. Safran, gemahlen
1 Friséesalat
5 EL Olivenöl
Saft 1/2-1 Zitrone + 1-2 TL
je 1 TL Senf und Honig
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
200 g küchenfertige Riesengarnelen (ohne Schale)

Produktempfehlungen



PERLGRAUPEN

Zubereitungen

Möhren schälen und waschen. Schalotte abziehen, mit Möhren fein würfeln und mit Graupen in erhitzter Butter andünsten. Brühe angießen, Safran zufügen und abgedeckt ca. 30 Minuten garen.

Salat waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Für das Dressing 3 EL Öl, Zitronensaft, Senf und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Salat vermischen.

Garnelen waschen, trocken tupfen, auf Spieße reihen und im restlichen erhitzten Öl ca. 3-5 Minuten braten. Graupen mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, mit Garnelen auf Teller anrichten und mit Salat servieren.

Guten Appetit!

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten