



GARNELEN-BULGUR-SALAT

COUSCOUS & BULGUR | SALAT | 15-45 MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG



Zutaten (Für 4 Personen)

200 g Müller's Mühle Bulgur
500 g grüner Spargel
Salz
6 EL Olivenöl
4-5 EL heller Balsamicoessig
1 EL geröstete Pinienkerne
einige Basilikumblättchen
frisch gemahlener Pfeffer
Zucker
150 g kleine Kirschtomaten
150 g Mini-Mozzarellakugeln
400 g küchenfertige Garnelen

Produktempfehlungen



BULGUR

Zubereitungen

Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen. Spargel putzen, das untere Drittel schälen und den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Spargelstücke in Salzwasser ca. 5 Minuten garen und ebenfalls abkühlen lassen.

4 EL Öl, Essig, Pinienkerne und Basilikum pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Tomaten waschen, halbieren, mit Bulgur, Spargel und Mozzarella vermischen und kurze Zeit durchziehen lassen.

Garnelen waschen, trocken tupfen, auf 8 kleine Holzspieße reihen und im restlichen, erhitzten Öl braten. Rucola waschen, putzen, in mundgerechte Stücke zupfen und unter den Bulgur-Salat mischen. Salat auf Teller anrichten und mit den Garnelen-Spießen servieren.