

*Erfrischender Bulgur Salat mit Minze
Five Spice Gewürz und Avocadospalten*

Zutaten für 6 Personen

Für den Bulgur Salat

200g	Stangen Spargel	200g	Bulgur
½	Zitrone den Saft	1 TI	zerstoßener Szechuan - Pfeffer
1	rote Zwiebel	1 TI	Five Spices Gewürz
1	Knoblauchzehe	1 TI	gemalener Kreuzkümmel
2 El	Olivenöl	1 TI	Salz
20g	Cashewkerne	1 El	Zucker
300ml	Grapefruitsaft	¼ L	Ginger Ale
1	Zimtstange	1,5St.	Grapefruits
1 El	Minzblätter	1	Avocado

Zubereitung

Den Spargel Schälen und in 1 cm große Stücke schneiden und in eine kleine Schüssel geben.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebel in ganz feine Streifen schneiden und den Knoblauch fein hacken. Erhitze einen mittelgroßen Topf mit dem Olivenöl und brate die Zwiebeln, Knoblauch, Cashewkerne und den Spargel für etwa 2 Minuten an. Dann den Bulgur zufügen und alles mit Szechuan - Pfeffer, Five Spices Gewürz, Kreuzkümmel, Salz und Zucker würzen und noch 2 Minuten bei mittlerer Hitze weiter braten.

Lösche den Bulgur nun mit Grapefruitsaft und Ginger Ale ab. Anschließend die Zimtstange zugeben und alles bei mittlerer Hitze für 12 weitere Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich mit einem Holzlöffel gut umrühren.

In der Zwischenzeit die Grapefruits schälen und filetieren. Die Minzblätter waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Nun die Avocado halbieren und den Kern entfernen und schälen. Die hälften in 6 Spalten aufteilen, in eine Schüssel geben und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, damit die Spalten nicht braun werden.

Kurz vor dem Anrichten wird die Minze und die Grapefruitsfilets unter den Bulgur vorsichtig vermischt.

Kontakt

www.kochenundkunst.info
info@kochenundkunst.info
Tel.: 0341 529 406 83



M.R. CATERING
SHOWKOCHEN | FEIERN | GESCHÄFTSSESSEN