

Flambierte Garnelen, Minz-Tabouleh, Wildkräuter-Salat

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

| | | |
|-------------------|--------------|------------------|
| 10 Riesengarnelen | 2 Schalotten | 2 Knoblauchzehen |
| 50 g Butter | 100 ml Sahne | 100 ml Olivenöl |
| 150 ml Absynth | Salz | bunter Pfeffer |

Für das Minz-Tabouleh:

| | | |
|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| 125 g Bulgur | 200 g Eiertomaten | $\frac{1}{2}$ Gurke |
| 1 Zitrone (Saft) | 2 rote Zwiebeln | 50 g Pinienkerne |
| 50 g Butter | 150 ml Acceto Balsamico Bianco | $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie |
| $\frac{1}{2}$ Bund Minze | 1 Prise Zimt | 1 Prise Zucker |
| Olivenöl | Meersalz | Bunter Pfeffer |

Für Wildkräutersalat:

| | | |
|------------------------|----------------------|----------------------|
| 150 g Wildkräutersalat | 100 ml Weißweinessig | 100 ml Gemüsefond |
| 40 g Sesamsaat | 50 ml Sesamöl | 50 ml Sonnenblumenöl |
| 50 g Zucker | Salz | bunter Pfeffer |

Für die Garnitur:

40 g Sesamsaat

Für die Garnelen:

Die Garnelen waschen, trockentupfen. Schalotte abziehen, würfeln. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Olivenöl mit Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Schalotten darin anschwitzen. Garnelen dazugeben, durchschwenken. Absynth dazugeben und flambieren. Garnelen entnehmen, Sud mit Sahne, Pfeffer, Salz verfeinern, aufkochen lassen.

Für das Minz-Tabouleh:

150 ml Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Bulgur hinzugeben und bei geringer Hitze ca. 8 Minuten kochen. Zum Abkühlen ein wenig Butter unterrühren.

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen. 2 TL für den Salat bei Seite legen. Tomaten waschen, trockentupfen, vierteln, entkernen und würfeln.

150 g für den Salat bei Seite stellen. Gurke schälen, vierteln, entkernen und würfeln.

Zwiebeln abziehen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. Mit Balsamico ablöschen und einkochen lassen.

Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Bulgur in eine Schale füllen. Zwiebeln, Pinienkerne, Gurken und Tomatenwürfel, Petersilie, Minze und Olivenöl hinzugeben. Alles gut durchmengen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Tabouleh mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Zimt abschmecken.

Für Wildkräutersalat:

Den Salat waschen und trocken schleudern. Restliche Tomaten, Pinienkerne und Sesamsaat in eine Schüssel geben und mit dem Salat vermengen.

Essig mit Fond in einem kleinen Schälchen verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Sesamöl und Sonnenblumenöl mit einem Schneebesen ordentlich unterrühren. Vinaigrette mit dem Salat gut durchmischen.

Für die Garnitur:

Die Sesamsaat in Pfanne ohne Fett kurz anrösten.

Das Minz-Tabouleh auf Tellern anrichten, Garnelen mit Sud dazu platzieren, Wildkräutersalat dazugeben, mit Sesamsaat garnieren und servieren.

Ol Holler am 22. Mai 2018