

# Bulgur-Paprika-Salat mit Mango-Salsa, Avocado-Creme

**Für zwei Personen**

**Für den Salat:**

50 g Bulgur	1 gelbe Paprika	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	125 ml Tomatensaft	$\frac{1}{2}$ EL Essig
$\frac{1}{2}$ EL Ahornsirup	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die rote Bete:**

1 vorgegarte Rote Bete	2 EL weißer Sesam	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	Olivenöl	

**Für die Salsa:**

1 reife Mango	1 Limette	10 g Ingwer
$\frac{1}{2}$ rote Peperoni	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für Avocadocreme:**

1 Avocado	1 Zitrone	100 g Frischkäse, natur
Salz	Pfeffer	

**Für den Salat:** Den Backofen bei 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Tomatensaft in einem Topf aufkochen lassen. Bulgur einrühren und zugedeckt bei kleinster Temperatur etwa 20 Min. quellen lassen. Zitrone halbieren, auspressen und 1 EL des Saftes auffangen.

Zitronensaft, Essig, Olivenöl und Ahornsirup verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauch abziehen,  $\frac{1}{2}$  fein hacken und zugeben.

Paprika waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken wedeln und ebenfalls fein hacken. Bulgur mit der Essig-Öl-Mischung verrühren und Paprika, Schnittlauch sowie Petersilie zugeben.

**Für die rote Bete:** Den Thymian und den Rosmarin abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Die Rote Bete in Scheiben schneiden, zusammen mit Thymian und Rosmarin in eine Auflaufform geben und mit 1 EL Olivenöl beträufeln.

Die Auflaufform in den Ofen geben und circa 20 Min. backen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett geben und bei mittlerer Temperatur für 2 Min.

anrösten. Die Rote Bete aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und in den Sesamkörnern wälzen.

**Für die Salsa:** Die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und  $\frac{1}{2}$  des Fruchtfleisches würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Limette heiß abspülen, abtrocknen und die Schale abreiben. Dann die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Peperoni längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln.

Restliches Öl mit Limettensaft, Ingwer, Limettenschale, Peperoni, Salz und Pfeffer verrühren und mit der Mango vermischen.

**Für Avocadocreme:** Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch entnehmen. Die Zitrone halbieren, auspressen und 1 TL des Saftes auffangen. Die Avocado mit Frischkäse und Zitronensaft fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Bulgur-Paprika-Salat mittels eines Rings in der Mitte des Tellers platzieren und die gebackene Rote Bete aufsetzen. Salsa dazugeben und die Avocadocreme in Nocken dazusetzen.

Riccarda Schröter am 19. Oktober 2021