

Lauwarmer Fenchel-Salat mit Aprikose und Pecorino-Bulgur

Für 2 Personen

Bulgur:

50 g Pecorino am Stück	100 ml Gemüsebrühe	50 g Bulgur
1 EL frische Kräuter	Salz	Pfeffer

Salat:

1 Fenchelknolle	Salz	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl	2 Soft-Aprikosen
2-3 TL weiße Bohnen	1 Msp. Zucker	1 EL weißer Balsamico-Essig

Für den Bulgur den Pecorino reiben. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und den Bulgur dazugeben. Vom Herd nehmen, Pecorino und Kräuter einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und den Bulgur abgedeckt 15 Minuten quellen lassen. • Währenddessen für den Salat den Fenchel putzen, waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Knoblauchzehe schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Fenchel in einer Pfanne im Olivenöl bei niedriger Hitze dünsten, bis der Fenchel weich ist, aber noch Biss hat.

Die Soft-Aprikosen in dünne Streifen schneiden, mit den Bohnen zugeben und 2-3 Minuten gut durchschwenken. Zucker und Balsamico-Essig dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz abkühlen lassen.

Den lauwarmen Bulgur auf zwei Teller verteilen, den lauwarmen Fenchelsalat darauf anrichten und servieren.

Christian Henze am 14. Juni 2019