



Tomatenbulgur mit Garnelentatar

Zutaten:

500g Garnelen geschält und entdarmt
1 kleiner Bund Basilikum
Salz, Pfeffer
Sojasoße
Olivenöl
Zucker
Thymian
1 Knoblauchzehe
150g Bulgur
1 Zwiebel klein
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
2 TL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
2 EL Oliven schwarz, grob gehackt, ohne Stein
1 Zweig Koriander
1 Bund Kerbel



Zubereitung:

150 g Bulgur in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
Inzwischen die Zwiebel und die Knoblauchzehe fein würfeln. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch 2 Minuten glasig dünsten.
2 TL Tomatenmark einrühren und kurz mitdünsten. Bulgur untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Tomaten und 2 EL grob gehackte schwarze Oliven ohne Stein vorsichtig unterheben. Bulgur mit grob gehacktem Kerbel und Koriander bestreuen.
Garnelen und Basilikum fein hacken und mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Wir wünschen guten Appetit!

Kastenmeiers

DAS FISCHRESTAURANT IM TASCHENBERGPALAIS

Taschenberg 3 · 01067 Dresden
0351.48484801 · www.kastenmeiers.de