



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