GOLDGELBER BULGUR



Chef: Barbara Benvenuti

Menù-Zutaten

120 g Dorati - TN1

120 g Gamberetti liofilizzati (Gefriergetrocknete Garnelen) - MS9

240 g Broccoli saporiti (Schmackhafter Brokkoli) - B30K

480 g Bulgur - RR0

Olio extravergine di oliva (Natives Olivenöl extra) - EK5

Zutaten

30 g geröstete Pinienkerne

60 g Erbsensprossen

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Bulgur in reichlich Wasser, dem Salz hinzugefügt wurde, ca. 10 Minuten lang garen. Abgießen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Krabben ca. 5 Minuten lang in Wasser rehydrieren und die Pinienkerne in einer Pfanne mit Antihaftbeschichtung anrösten, bis sie goldbraun sind. Alle Zutaten von Menù zusammenfügen und vermischen. Auf den Teller legen, einen Schuss natives Olivenöl hinzugeben und mit einigen Erbsensprossen und gerösteten Pinienkernen garnieren.
Tipps von unserem Chefkoch
Für eine vegane Version des Rezepts die Krabben durch in Öl angedünsteten Meeresspargel (Salicornia) und die Broccoli durch pikanten Stängelkohl (Friarielli) von Menù ersetzen.

© Menù srl - Dal 1932 Produttori Specialità Alimentari
Geschäftssitz/Produktion: Via Statale 12 n.102 - 41036 Medolla (MO) | Verwaltung: Via Concordia n.25 - 41032 Cavezzo (MO)