

Rotbarben-Filets und Riesen-Garnelen, Bulgur-Salat

Für zwei Personen

2 Rotbarbenfilets, mit Haut	2 Riesen-Garnelen	200 g feiner Bulgur
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	2 Tomaten
2 Zitronen	2 getr. Öl-Tomaten	2 Frühlingszwiebeln
1 Gurke	1 gelbe Paprika	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Minze	2 Zweige Thymian	2 EL Tomatenmark
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Bulgur mit kochendem Wasser übergießen und gar ziehen lassen. Die Schalotten abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne anschwitzen. Anschließend das Tomatenmark hinzugeben. Sobald der Bulgur gar gezogen ist, die Tomatenmark-Schalotten unterheben. Die Tomaten, die getrockneten Tomaten, die Gurke, die Paprika und die Frühlingszwiebel in kleine Würfel schneiden und mit in den Bulgur geben. Die Petersilie und die Minze ganz fein hacken und ebenfalls dazugeben. Den Bulgur-Salat mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Rotbarbenfilets und die Garnelen waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und beides darin anbraten. Den Knoblauch und den Thymian mit in die Pfanne geben mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bulgur-Salat auf Tellern anrichten und die Rotbarbenfilets und die Riesen-Garnelen dazugeben. Mit Olivenöl beträufeln und servieren.

Ismet Dogan am 17. April 2014