

ZUTATEN

SALAT

- 120g Bulgur trocken
- 1 Salatgurke
- 400g Cherrytomaten
- 1EL Olivenöl
- 1 Zitronen
- 2EL Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 2EL Minze

LAMMKARREE

- 8 Lammkarrees
- 2EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2EL Minze
- Salz

MINZDIP

- 400g Naturjoghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 2EL Minze
- Salz

BULGUR SALAT MIT LAMM

1. Für den Salat Bulgur in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Teller auf Schüssel setzen und Bulgur ca. 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend gut abtropfen lassen und zurück in Schüssel geben. Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Zum Bulgur geben. Für das Dressing Olivenöl, Saft der Zitrone, gepresste Knoblauchzehe, Wasser, Salz und Pfeffer mischen und zum Salat geben. Alles gut vermischen
2. Für das Lamm die Karrees in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, gepresstem Knoblauch und gehackten Minzblättern einreiben und 5 Minuten ziehen lassen. Pfanne heiß werden lassen und Lammkarree je ca. 2 Minuten je Seite braten und anschließend mit etwas Salz bestreuen
3. Für Den Minzdip Naturjoghurt mit gehackter Minze, gepresstem Knoblauch, sowie Salz abschmecken
4. Zum Anrichten den Bulgursalat auf einem kleinen Blech verteilen, Lammkarrees darauf verteilen, Kleckse des Dips zufügen und alles mit gehackter Minze dekorieren

REZEPT FÜR: 4 PORTIONEN
 DAUER: 0 STUNDEN 30 MINUTEN
 ARBEITSZEIT: 0 STD 20 MIN | RUHEZEIT: 0 STD 10 MIN)



NOTIZEN