MARINE-STYLE CRISPY FILET MIT MEDITERRANEM SALAT

2 PORTIONEN | 30 MIN | EINFACH

ZUTATEN

1 Packung Garden Gourmet Marine-Style Crispy Filet

150g Bulgur

250 g gemischte Tomaten

1 kleine rote Zwiebel

1/2 Gurke

1 Zitrone

4 EL Joghurt

1 EL Kapern

50g Rucola

8 Kalamata-Oliven

kleiner Strauss Petersilie und Minze

4 EL natives Olivenöl extra

Geniesse dieses einfache mediterrane Rezept mit unserem neuen Marine-Style Crispy Filet. Die ganze Familie wird es lieben.

ZUBEREITUNG

1. Bulgur kochen

Den Bulgur nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen, bis er lauwarm ist. Die Kräuter fein hacken (1 Esslöffel beiseite legen) und mit dem Bulgur vermischen. Mit Salz und Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl würzen.

2. Den Salat vorbereiten

Die Tomaten in Scheiben schneiden, die Zwiebel fein würfeln und die Gurke würfeln. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen und würzen. Die Oliven halbieren und hineingeben.

3. Kräuterjoghurt zubereiten

Die beiseite gestellten Kräuter mit dem Joghurt vermischen und mit Zitrone, Salz und Pfeffer würzen.

4. Marine-Style Crispy Filet zubereiten

Das Marine-Style Crispy Filet von Garden Gourmet nach Packungsanweisung in Öl goldbraun und knusprig braten und mit Bulgur, Tomatensalat, Rucola und Joghurtsauce servieren.

FINDE WEITERE REZEPTE AUF GARDENGOURMET.CH/DE