

# MEDITERRANER BULGURSALAT MIT MARINE–STYLE CRISPY FILET

## ZUTATEN

- 1 Packung Garden Gourmet Marine-Style Crispy Filet
- 150 Gramm Bulgur
- 1 Bündel Petersilie
- 1 Bündel Minze
- 1 Zitrone
- Etwas Pfeffer
- Etwas Salz
- 4 Esslöffel natives Olivenöl
- 250 Gramm Tomatenmix
- 1 rote Zwiebel
- 1/2 Gurke
- 1 Esslöffel Kapern
- 50 Gramm Rucola
- 8 Kalamata-Oliven
- 4 Esslöffel veganer Joghurt
- 2 Esslöffel Olivenöl



Hmmmm, wie visch aus dem Meer! Mediterraner Bulgursalat mit den Marine-Style Crispy Filet's kann man einfach nicht widerstehen.

## EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

### 1. Bulgur vorbereiten

Den Bulgur nach Packungsanweisung kochen und lauwarm abkühlen lassen. Die Kräuter fein hacken und 1 Esslöffel beiseitestellen. Den Rest unter den Bulgur mischen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.

### 2. Gemüse vorbereiten

Die Tomaten in Scheiben schneiden und die Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Die Gurke würfeln. Alles zusammen vermischen und mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Die Oliven würfeln und hinzugeben.

### 3. Joghurt zubereiten

Die beiseite gestellten Kräuter unter den Joghurt mischen und wieder mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

### 4. Crispy Filets anbraten und servieren

Das Marine-Style Crispy Filet in Öl nach Packungsanweisung gold-braun anbraten und zum Schluss zusammen mit dem Bulgur, Tomatensalat, Rucola und der Joghurtsauce servieren.

**ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE**