

Allgäuer Superfood-Salat mit Roter-Bete-Bulgur, Aubergine und Chia-Sesam-Limburger-Sticks

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Bulgur	2 Lauchzwiebeln
200 ml Gemüsebrühe	1 rote Chilischote
300 ml Rote-Bete-Saft	2 EL flüssiger Honig
6 EL Apfelessig	50 g Mandelkerne mit Haut
8 EL Olivenöl	Fett zum Frittieren
Salz	
Pfeffer	
200 g Edamame	
1 Aubergine	
40 g Paniermehl	
2 Eier (Größe M)	
2 EL Mehl	
1 Packung (200 g) St. Mang Original Allgäuer Limburger	
je 20 g Chiasamen und geschälte Sesamsaat	
je 4 Stiele Petersilie, Kerbel und Minze	



ZUBEREITUNG:

1. Bulgur in Brühe und Rote Betsaft nach Packungsanleitung garen. Bulgur mit einer Gabel auflockern. 4 EL Essig und 2 EL Öl unterrühren. Bulgur mit Salz und Pfeffer würzen. Edamame in kochendem Salzwasser blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen. Edamame aus der Schale pulen.
2. Aubergine putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Auberginenscheiben mit 2 EL Öl bepinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auberginenscheiben in einer heißen Grillpfanne unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



4. Für die Sticks Limburger in Stifte schneiden. Chiasamen, Sesam und Paniermehl mischen. Eier verquirlen. Käsestifte erst in Mehl, dann in verquirlten Eiern und zum Schluss in der Brösel-Mischung wenden. Vorgang wiederholen. Fett in einer Pfanne erhitzen. Käsesticks darin unter Wenden goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Kräuter, waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Chilischote längs aufschneiden, entkernen und hacken. Chili, Lauchzwiebeln, Kräuter, 2 EL Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. 4 EL Öl unterrühren. Mandeln grob hacken. Bulgur, Edamame und Auberginenscheiben auf Tellern anrichten. Mit gehackten Mandelkernen bestreuen. Die Chia-Sesam-Limburger-Sticks daraufgeben und mit der Vinaigrette beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT:

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten.

Pro Portion ca. 3310 kJ, 790 kcal. E 35 g, F 37 g, KH 72 g