

...die Kochsendung im OK Weinstraße

Rezept zu Sendung #97

Marc's schnelle Küche

Perlgraupen - Salat

Zutaten:

250 g Perlgraupen
1 kl. Zucchini
1 rote Paprika
1 kl. Chili
125 g Shrimps
150 g braune Champignon
½ Bund Lauchzwiebeln
2 EL Wildkräuter
100 ml Olivenöl
1 Glas Ajvar scharf
1 Prise Salz

Zubereitung:

Einen Topf mit Wasser und 2 EL Salz aufsetzen um die Perlgraupen abzukochen. Währenddessen die Paprika putzen und in Streifen schneiden. Champignons und Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Shrimps abwaschen und in eine Schüssel geben. Die Perlgraupen nach Anleitung abkochen. In die Schüssel kommen die geschnittenen Zucchinistreifen und das Olivenöl, das Ajvar und die Wildkräuter. Wenn die Perlgraupen fertig sind noch lauwarm mit allen Zutaten vermengen und noch mit Salz abschmecken. Den Salat 20 Minuten durchziehen lassen. Diesen Salat kann man gut einen Tag vorher machen.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Euer Marc André De Zordo