

Bulgur-Salat mit Rehfilets und frischer Petersilie



600	Gramm	Rehfilet
175	Gramm	Bulgur
1	Zehe	Knoblauch
3	x	Lauchzwiebeln
2	x	Zitronen , Saft
1	Prise	Cumin
6	Esslöffel	Olivenöl
4	x	Tomaten
3	Esslöffel	Pinienkerne
0.5	Bündel	Minze
2	Bündel	Petersilie , glatt
75	Gramm	Pecorino
1	x	Salz und Pfeffer

1. Bulgur nach Packungsanweisung kochen. Knoblauch schälen und würfeln, Lauchzwiebeln in kleine Ringe schneiden. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Cumin und 4 EL Olivenöl vermengen. Tomaten vierteln, entkernen und klein würfeln. Dressing, Knoblauch, Lauchzwiebeln und Tomaten mit dem Bulgur mischen. Etwa 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett vorsichtig braun werden lassen. Kräuter säubern, grob hacken und zum Bulgur geben. Salat mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Pinienkernen und geraspelttem Pecorino anrichten.
3. Die Rehfilets salzen und pfeffern und in 2 EL Olivenöl von allen Seiten ca. 2 Minuten anbraten. Filets herausnehmen, in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen. Filets schräg anschneiden und auf dem Salat anrichten.