

Lauwarmer Fenchelsalat mit Chorizo und Bulgur

- 120g Bulgur (alternativ Couscous oder Gerstengraupen)
- 1 große oder 2 kleine Fenchelknollen
- 150g Chorizo
- 1/2 Bund Rucola
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Zitrone
- 2 TL Senf
- 1 TL Honig
- 2 EL Öl
- Salz + Pfeffer
- 30g Pinienkerne

Optional:

- nach Belieben 1 frische rote Bete oder 1 Handvoll Kirschtomaten

Bulgur nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. In der Zwischenzeit Chorizo in Scheiben schneiden, Fenchel in Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Rucola etwas klein zupfen. Optional Rote Bete schälen, halbieren und in Scheiben schneiden, Kirschtomaten halbieren.

Zitrone auspressen und den Saft mit Senf, Honig, Öl, Salz und Pfeffer mischen und abschmecken.

Chorizo in einer Pfanne ohne Fett goldgelb braten und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Ausgetretenes Öl zur Seite stellen. Fenchel in etwas Bratfett kurz anschwitzen (soll noch gut Biss haben) und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Bulgur zusammen mit Fenchel und Chorizo in eine Schüssel geben. (Optional Rote Bete und/oder Kirschtomaten), Frühlingszwiebeln und Rucola dazu geben, das Dressing drüber gießen und gut verrühren.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und ebenfalls in die Schüssel füllen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, ggfs. noch etwas Öl von der Chorizo darüber geben, auf Tellern anrichten und genießen - Guten Appetit! :-)

Tipp: Wer mag, kann noch etwas vom Romana-Salat untermischen.