



St-MANG® Ein Stück echtes Allgäu.

Allgäuer Superfood-Salat mit St. Mang Limburger 40%

 **45 Minuten**  **4 Portionen**  **Einfach**



Zutaten

1 St. Mang Limburger 40%
250 g Bulgur
200 ml Gemüsebrühe
300 ml Rote Betsaft
6 EL Apfelessig
8 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
200 g Edamame
1 Aubergine
je 4 Stiele Petersilie, Kerbel und Minze



je 20 g Chiasamen und geschälte Sesamsaat
40 g Paniermehl
2 Eier (Größe M)
2 EL Mehl
2 Lauchzwiebeln
1 rote Chilischote
2 EL flüssiger Honig
50 g Mandelkerne mit Haut
Fett zum Frittieren





St-MANG® Ein Stück echtes Allgäu.

Allgäuer Superfood-Salat mit St. Mang Limburger 40%

 45 Minuten  4 Portionen  Einfach

Zubereitung

1. Bulgur in Brühe und Rote-Betesaft 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.
3. 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. 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 darauf geben und mit der Vinaigrette beträufeln.

