

Tabouleh

Kategorie: Salate - Aufwand: gering - Preis: gering - für Gruppen: ja - vegetarisch: ja

100 g Bulgur
500 ml lauwarmes Wasser
1,0 Salatgurke
2,0 große Tomaten
0,5 Bund Frühlingszwiebeln
0,5 Bund Petersilie
0,5 Bund Minze
2,0 ausgepresste
Zitronen
Salz & Pfeffer
1,0 Prise gemahlener
Kreuzkümmel
3,0 EL Olivenöl

(Angaben für 4 Personen)

Tabouleh ist eine Salat-Spezialität mit Bulgur aus dem Libanon und ist wirklich schnell zubereitet.

Zubereitung

Den Bulgur mit dem Wasser verrühren und eine halbe Stunde quellen lassen, eventuell etwas Wasser nachgießen. In der Zwischenzeit die Gurke schälen und ebenso wie die Tomaten entkernen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Petersilie und Minze hacken und mit dem Bulgur unter das Gemüse mengen. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Olivenöl eine Sauce rühren und mit dem Salat mischen. Zugedeckt alles eine Viertelstunde ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

