Tabouleh

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

Zutaten

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