

Rezept

# Buchstabennudel-Taboulé

Ein Rezept von Buchstabennudel-Taboulé, am 01.05.2024

## Zutaten

### Für das Taboulé:

<b>100 g</b> Buchstabennudeln	Salz
<b>1 Bund</b> Petersilie	<b>¼ Bund</b> Minze
<b>2</b> Tomaten	<b>1</b> kleine Gurke (ca. 150 g)
<b>1</b> Frühlingszwiebel	

### Für das Dressing:

<b>2 EL</b> Zitronensaft	<b>½ TL</b> gemahlener Kreuzkümmel
<b>1 Msp.</b> Harissa	Salz
<b>3 EL</b> Olivenöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 15 g F, 5 g EW, 40 g KH

## Zubereitung

1. Für das Taboulé die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In einem Sieb kalt abschrecken und gründlich abtropfen lassen.
2. Während die Nudeln kochen, die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Tomaten und die Gurke waschen, putzen und das Fruchtfleisch möglichst klein würfeln. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden.
3. Für das Dressing Zitronensaft, Kreuzkümmel, Harissa und etwas Salz verrühren. Das Öl nach und nach mit einer Gabel unterschlagen.
4. Nudeln, Kräuter, Tomaten, Gurke und Frühlingszwiebelringe mit dem Dressing mischen und mit Salz abschmecken. Am besten vor dem Servieren noch ein bisschen durchziehen lassen.