

Rezept

Hafer-Taboulé

Ein Rezept von Hafer-Taboulé, am 31.05.2023

Zutaten

100 g Hafergrütze	200 g Gemüsebrühe
2 Frühlingszwiebeln	½ Bio-Salatgurke (ca. 200 g)
2 Tomaten	1 Bund Petersilie
3 Zweige Minze	½ Zitrone
Salz	Pfeffer
1 TL flüssiger Honig	2 EL Olivenöl
150 g Joghurt (3,5 % Fett)	3 EL Mineralwasser (mit Kohlensäure)
½ TL Pul Biber	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 18 g F, 14 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Die Hafergrütze in einer Schüssel mit der kochenden Gemüsebrühe übergießen und zugedeckt etwa 15 Min. quellen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen und lauwarm abkühlen lassen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Gurke waschen, putzen, streifig schälen, längs halbieren, entkernen und klein würfeln. Tomaten waschen und ohne Stielansatz ebenfalls klein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
3. Den Saft der Zitrone auspressen und mit Salz, Pfeffer, Honig und Öl verrühren. Hafergrütze, Frühlingszwiebeln, Gurke, Tomaten und Kräuter zugeben, alles gut vermischen. Taboulé ca. 10 Min. durchziehen lassen.
4. Inzwischen Joghurt und Mineralwasser verrühren, mit Salz und Pul Biber kräftig würzen. Den Dip zum Taboulé servieren.