

Rezept

Israelischer Petersiliensalat

Ein Rezept von Israelischer Petersiliensalat, am 15.12.2025

Zutaten

50 g	feiner Bulgur (Köftelik-Bulgur)	1	Zwiebel
6	Tomaten (300 g)	3 Bund	glatte Petersilie (ca. 120 g)
1 Bund	Minze	5 EL	Zitronensaft
4 EL	Olivenöl	1 TL	Baharat
	Salz		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 170 kcal, 11 g F, 3 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Den Bulgur in ein feines Sieb geben, kalt abspülen, bis das Wasser klar abläuft und gut abtropfen lassen. Dann in eine große Schüssel umfüllen, mit 100 ml heißem Wasser verrühren und etwa 30 Min. quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Tomaten waschen, halbieren und vom Stielansatz befreien. Die Tomatenhälften in sehr feine Würfel schneiden.
3. Petersilie und Minze abrausen, trocken schütteln. Dicke Stängel abschneiden. Die Blätter und dünnen Stiele mit einem großen Messer so fein wie möglich schneiden oder hacken. Je feiner, desto besser wird der Salat!
4. Den Bulgur mit einer Gabel auflockern. Zwiebel, Tomaten, Kräuter, 4 EL Zitronensaft, Olivenöl und Baharat untermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben noch etwas Zitronensaft unterrühren.