

Rezept

# Taboulé

Ein Rezept von Taboulé, am 17.04.2024

## Zutaten

<b>150 g</b> feiner Bulgur	Salz
Pfeffer	<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln
<b>2</b> Fleischtomaten	1/2 Salatgurke
<b>1 Bund</b> Petersilie	1/2 Bund Minze
<b>5 EL</b> Zitronensaft	<b>3 EL</b> Olivenöl
je 1/4 TL Kreuzkümmel- und Paprikapulver, edelsüß	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

## Zubereitung

1. Den Bulgur mit 300 ml heißem Salzwasser übergießen und 45 Min. (oder nach Packungsangabe) quellen lassen.

---

2. Gemüse und Kräuter waschen. Gemüse putzen. Frühlingszwiebeln mit dem Grün in feine Ringe schneiden, Tomaten klein würfeln, dabei Stielansätze entfernen. Gurke schälen, entkernen und klein würfeln. Petersilie und Minze trocknen und hacken. Alles in eine Schüssel geben. Den Bulgur in ein Sieb schütten, abtropfen lassen und in die Schüssel geben.

---

3. Den Zitronensaft mit Öl, Kreuzkümmel und Paprika gut verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Salat mischen und vor dem Servieren 30 Min. durchziehen lassen.