

Rezept

# Taboulé-Salat mit Speck-Datteln im Glas

Ein Rezept von Taboulé-Salat mit Speck-Datteln im Glas, am 29.04.2024

## Zutaten

<b>100 g</b> Bulgur	Salz
<b>3</b> getrocknete Datteln (entsteint)	<b>60 g</b> durchwachsener Räucherspeck (in dünnen Scheiben)
<b>150 g</b> Tomaten	<b>150 g</b> Salatgurke
<b>3 Stängel</b> Minze	<b>2 EL</b> Mandeln
<b>2 EL</b> Zitronensaft	<b>4 EL</b> Olivenöl
<b>1 TL</b> Ahornsirup	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 Gläser (à ca. 500 ml) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal, 30 g F, 16 g EW, 47 g KH

## Zubereitung

1. Bulgur nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen, abkühlen lassen.

---

2. Inzwischen Datteln klein schneiden und Speck quer in Streifen schneiden. Eine Pfanne erhitzen, Speck darin ohne Fett knusprig braten. Datteln untermischen, Pfanne vom Herd nehmen.

---

3. Tomaten waschen, vierteln, von den Stielansätzen befreien und klein würfeln. Gurke schälen, längs halbieren, mit einem Löffel entkernen, klein würfeln. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Mandeln grob hacken. Zitronensaft, Öl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer mit einer Gabel verquirlen.

---

4. Zuerst das Dressing auf die Gläser verteilen. Nacheinander Bulgur, Gurke, Tomate, Speck-Datteln, Minze und Mandeln darüberschichten. Gläser verschließen, kühl stellen und ca. 1 Std. vor dem Essen Raumtemperatur annehmen lassen. Dann jeweils eine Portion auf einem Teller durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.