

Rezept

# Taboulé mit Cantaloupe-Melone

Ein Rezept von Taboulé mit Cantaloupe-Melone, am 07.08.2024

## Zutaten

<b>350 g</b> Instant-Bulgur (Reformhaus)	<b>1 TL</b> gekörnte Gemüsebrühe
1/2 TL Ras-el-hanout	<b>1</b> Zwiebel
<b>1</b> Galia- oder Cantaloupe-Melone (ca. 1 kg)	<b>1</b> Salatgurke
<b>1 Bund</b> glatte Petersilie	<b>1 Bund</b> Minze
<b>6 EL</b> Olivenöl	<b>2</b> Zitronen
Salz	Pfeffer
Zitronenpfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN für 12 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

## Zubereitung

1. Den Bulgur in eine Schüssel geben. 300 ml Wasser aufkochen lassen, Brühe und Ras-el-hanout unterrühren. Bulgur damit überbrühen und ca. 15 Min. quellen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Melone in Viertel schneiden, Schale und Kerne entfernen. Die Viertel in kleine Würfel schneiden. Die Gurke waschen, schälen, längs halbieren, die Kerne herauskratzen (geht am besten mit einem Kugelausstecher) und die Hälften in schmale Scheiben schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter fein hacken. Melone, Gurke, Zwiebel und Kräuter mit dem Olivenöl mischen.
3. Die Zitronen auspressen. Den Bulgur mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zitronenpfeffer würzen. Die vorbereiteten Salatzutaten unterheben und alles gut mischen. Bis zum Büfettaufbau zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.