Rezept

Taboulé mit Granatapfel

Ein Rezept von Taboulé mit Granatapfel, am 12.10.2024

Zutaten

250 g	Bulgur
	Salz
6 EL	Olivenöl
6	Frühlingszwiebeln
1	Granatapfel
	Pfeffer
2 Bund	Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 17 g F, 9 g EW, 55 g KH

Zubereitung

1. Den Bulgur in einer Schüssel mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 20 Min. quellen lassen. Inzwischen den Granatapfel andrücken, halbieren und auf einer Zitruspresse auspressen, dabei die Kerne und den Saft getrennt auffangen. Die Kerne von den weißen Häutchen befreien und beiseitelegen. Den Granatapfelsaft in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren.

2. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden oder hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, weiße und hellgrüne Teile in feine Ringe schneiden.

3. Den Bulgur mit einer Gabel auflockern und mit dem Granatapfel-Dressing mischen. Petersilie und Frühlingszwiebeln bis auf ein paar grüne Ringe mit dem Bulgur vermengen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Mit den Granatapfelkernen und den übrigen Frühlingszwiebelringen bestreuen.