Rezept

Taboulé mit Melone

Ein Rezept von Taboulé mit Melone, am 19.04.2024

Zutaten

150 g	Couscous oder feiner Bulgur
3	Frühlingszwiebeln
4 EL	frisch gepresster Zitronensaft
1 TL	Chiliflocken (wer mag, kann gerne auch etwas mehr oder weniger nehmen)
1/2	Charentais- oder Galiamelone (etwa 500 g)
1 großes Bund	Petersilie
	Salz
5 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Den Couscous oder Bulgur in eine Schüssel rieseln lassen und mit so viel lauwarmem Wasser begießen, dass die Körner gerade damit bedeckt sind. Etwa 15 Minuten stehen lassen.

2. Inzwischen die Kerne mitsamt dem faserigen Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Melone schaben. Die Melone in dicke Spalten schneiden, schälen und in kleine Würfel schneiden. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelbüschel und alle welken Teile abschneiden. Die Zwiebeln waschen und fein hacken. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

3. Den Zitronensaft mit Salz und den Chiliflocken gut verrühren. Das Öl nach und nach mit einer Gabel unterschlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Die Sauce mit den Melonenstücken, den Zwiebeln und der Petersilie unter den Couscous oder Bulgur rühren. Taboulé abschmecken und schmecken lassen.