

Rezept

Taboulé très bien

Ein Rezept von Taboulé très bien, am 25.05.2024

Zutaten

250 g Bulgur	4 Lauchzwiebeln
Meersalz	gemahlener Zimt
50 g geschälte Pistazienkerne	2 Bund Petersilie
6 Stängel Minze	250 g Kirschtomaten
Saft von 1/2 Zitrone	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Olivenöl nach Wunsch	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Den Bulgur in eine große Schüssel geben. 1/2 l Wasser aufkochen, über den Bulgur gießen und zugedeckt 20 Minuten quellen lassen. Lauchzwiebeln waschen, von den Wurzelbüscheln und dem dunklen Grün befreien und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebelringe mit Meersalz und 1 kräftigen Prise Zimt vermischen und ziehen lassen.
2. Die Pistazien in einer Pfanne ohne Fett in 2–3 Minuten rösten, dabei die Pfanne öfters rütteln und am Ende aufpassen, denn da werden die Pistazien schnell zu dunkel. Aus der Pfanne in eine Schüssel geben und mit 1 Prise Zimt vermischen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Tomaten waschen, putzen und vierteln.
3. Den Bulgur abgießen, gut ausdrücken und mit den Pistazien, Kräutern, Lauchzwiebeln und Tomaten vermischen, dabei auch den Zitronensaft und reichlich Pfeffer untermengen. Falls nötig, noch salzen. Das Taboulé gleich servieren – wer mag, träufelt Olivenöl drüber.