

Rezept

Tabouleh

Ein Rezept von Tabouleh, am 07.08.2024

Zutaten

200 g feiner Bulgur (gibt's nur im Orientladen) oder Couscous	2-3 Bund Petersilie (Menge je nach Bundgröße, soll aber viel sein)
1/2 Bund Minze (kann man auch durch Petersilie ersetzen)	3 Tomaten
1 grüne Chilischote (für alle, die gerne scharf essen, kann man aber auch weglassen)	4 Frühlingszwiebeln
Salz	5 EL Zitronensaft
	5 EL Olivenöl
	schwarzer gemahlener Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Bulgur oder Couscous in eine Schüssel schütten. So viel lauwarmes Wasser darüber gießen, dass die Körner davon bedeckt sind. 20 Minuten in Ruhe lassen.

2. In der Zeit schon mal die Kräuter waschen und trockenschütteln. Blättchen abzupfen und sehr fein hacken. Die Stielansätze aus den Tomaten rausschneiden. Kochendes Wasser über die Tomaten gießen, Tomaten kalt abschrecken und häuten, halbieren und die Kerne rausdrücken. Tomatenfleisch in kleine Würfel schneiden. Von den Frühlingszwiebeln Wurzelbüschel abschneiden. Die Zwiebeln waschen und sehr fein schneiden. Chili waschen und längs aufschlitzen. Kerne und Stiel entfernen, Chili ganz fein hacken.

3. Bulgur oder Couscous in einem Sieb abtropfen lassen. Zitronensaft mit Öl, Salz und Pfeffer gründlich verrühren und unter die Körner mischen. Gemüse, Chili und Kräuter dazu und alles gut vermengen. Probieren und vielleicht noch nachwürzen. Gleich auf den Tisch stellen.