

Tabouleh

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 45 Minuten

Schwierigkeit normal

Zutaten

200 g Bulgur
4 große Tomaten
1 Salatgurke
1 Zwiebel
1 Frühlingszwiebel
1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
3 EL Olive-Zitrone Würzöl
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer
450 ml Wasser
2 EL Schwarzkümmelöl



Zubereitung

450 ml Wasser mit einem halben Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Bulgur im Sieb waschen, ins kochende Wasser -geben und zirka 10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 30 Minuten quellen lassen. Tomaten und Gurke fein würfeln, Zwiebel, Frühlingszwiebel, Knoblauch und Peter-silie kleinschneiden. Alles mit dem Bulgur vermischen. Für das Dressing Olive-Zitrone Würzöl, Schwarzkümmelöl, Salz und Pfeffer vermischen und unter den Salat rühren.