



Tabouleh mit Petersilie und Minze

Zutaten für 5 Personen:

150	g	feiner Bulgur oder Couscous
300	g	aromatische Tomaten
300	g	Gurken
80	g	Frühlingszwiebeln
2	BD	Petersilie, glatt (etwa 150 g)
1	BD	Minze, frisch
1	ST	Zitrone – den Saft daraus
4	EL	Olivenöl
		Salz
		schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Herstellung:

1. Bulgur oder Couscous in einer mit kaltem Wasser bedecken und 4 Stunden quellen lassen.
2. Anschließend die Tomaten waschen und halbieren, die Stielansätze herausschneiden. Die Gurken waschen und putzen. Tomaten und Gurken klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, in Ringe schneiden.
3. Petersilie und Minze waschen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken. Das Getreide in einem feinen Sieb gut abtropfen lassen, dann in eine große Schüssel füllen.
4. Alle vorbereiteten Zutaten miteinander vermischen.
5. Zitronensaft mit Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.
6. Über den Salat gießen, alles vermengen.
7. Den Salat 30 Minuten durchziehen lassen.
8. Dazu passen ofenwarmes Fladenbrot und Feta (vegetarisch).

BD – steht für Bund