



Tabouleh Salat

(ca. 4 Portionen)

Zutaten:

- Tasse Bulgur oder Couscous
- 1 Bund Petersilie
- 3 Zweige Minze
- ½ Salatgurke
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Paprikaschote, rot
- 2 Fleischtomaten
- 1 Zitrone, den Saft davon
- Olivenöl
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Chiliflocken
- Salz
- Zucker

Zubereitung:

Petersilie, Minze, Gurke, Paprika, Tomaten und Zwiebeln möglichst fein hacken.

In der Zwischenzeit Bulgur mit heißem Wasser übergießen und einige Minuten quellen lassen.

Alle Zutaten zusammenrühren, mit Pfeffer würzen und kurz vor dem Servieren mit Zitronensaft und Öl beträufeln und nochmals umrühren und mit den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Schmeckt durchgezogen am besten, kann daher gut vorbereitet werden.