Taboulé

Der libanesische Salat Taboulé kann als Vorspeise oder Beilage verzehrt werden. Wichtigste Zutaten im Rezept sind Bulgur (oder Couscous), Petersilie und Tomaten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Ruhezeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min



Foto: Katrin Morenz

Zutaten

1 Tasse	Bulgur (oder Couscous)
1 Bund	Petersilie
3 Zweige	Minze
0.5 Stk.	Salatgurken
4 Stk.	Frühlingszwiebeln
1 Stk.	Paprikaschote
2 Stk.	Fleischtomaten
1 Stk.	Zitrone (den Saft davon)
1 Schuss	Olivenöl
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Chiliflocken
1 Prise	Salz
1 Prise	Zucker

Zubereitung

1. Für den Taboulé zunächst Bulgur (oder Couscous) mit heißem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit Petersilie und Minze waschen, trockenschwenken und fein hacken.

2. Gurke, Paprika und Tomaten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Bulgur (oder Couscous) mit Gurke, Paprika, Tomate und Zwiebeln mischen.

3. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Chiliflocken eine Marinade rühren. Mit dem Salat vermengen. Petersilie und Minze unterheben und sofort servieren.

Tipp

Als Beilage passt Taboulé hervorragend zu Gegrilltem oder Kurzgebatenem.