

# Taboulé

Der libanesishe 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	<a href="#">Minze</a>
0.5 Stk.	Salatgurken
4 Stk.	Frühlingszwiebeln
1 Stk.	Paprikaschote
2 Stk.	Fleischtomaten
1 Stk.	Zitrone (den Saft davon)
1 Schuss	Olivenöl
1 Prise	<a href="#">Pfeffer</a>
1 Prise	Chiliflocken
1 Prise	<a href="#">Salz</a>
1 Prise	<a href="#">Zucker</a>

## 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 Kurzgebratenem.