Tabouleh Salat

Der Tabouleh Salat kommt aus der orientalischen Küche und wird mit Bulgur zubereitet. Das Rezept ist einfach und schnell auf den Tisch gezaubert.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

200 g	Bulgur
400 ml	Wasser
1 Bund	Blattpetersilie
1 Handvoll	Minzeblätter
1 Stk.	Salatgurke (klein)
3 Stk.	Tomaten
1 Stk.	Zwiebel (klein)
	Salz
	Pfeffer
5 EL	Zitronensaft
	Olivenöl extra vergine

Zubereitung

1. Für den **Tabouleh Salat** Wasser erhitzen und den Bulgur etwa 10 Minuten bei geringer Hitze garen lassen. Oder laut Packungsanleitung zubereiten, danach abkühlen lassen.

2. Die Salatgurke schälen und fein schneiden. Die Tomaten klein würfeln und die Zwiebel schälen fein hacken. Minze und Petersilie auch fein zerhacken, alles zum Bulgur geben.

3. Den Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Olivenöl in einer Schale verquirlen. Über den Salat gießen, gut vermengen und etwas ziehen lassen.

Tipp