

WINTER-TABOULEH

Dies ist eine winterliche Version des berühmten libanesischen Bulgur-Salats, mit Chicorée, Fenchel, Walnüssen und Granatapfelkernen anstelle von Tomaten. Das Dressing wird mit Granatapfelsirup zubereitet, dem dickflüssigen, süßsauren Extrakt aus dem Saft frischer Granatäpfel. Winter-Tabouleh ist als Salat, aber auch als Beilage zu Fisch oder Huhn ein Gedicht.

4 Portionen

- 140g mittelgrober Bulgur (Weizenschrot)
- 1 Chicoréestaude, fein gehackt
- $\frac{1}{2}$ Fenchelknolle, geputzt und fein gehackt
- 75g Blumenkohl, in kleine Röschen (höchstens 1 cm Durchmesser) zerteilt
- 4 EL grob gehackte frische glatte Petersilie
- 2 EL grob gehackte frische Minze
- 2 EL grob gehackte Walnusskerne
- Kerne von 1 Granatapfel, vorzugsweise aus der Türkei oder dem Iran, die bittere gelbliche Haut vollständig entfernt

FÜR DAS DRESSING AUS GRANATAPFELSIRUP

- 1 Knoblauchzehe, geschält und zerrieben
- $\frac{1}{4}$ TL gemahlener Zimt
- 2 EL ungesüßter Granatapfelsirup (siehe S. 284)
- 1 EL Wasser
- 4 EL bestes Olivenöl
- Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- $\frac{1}{2}$ TL Zucker (falls nötig)

Den Bulgur 10–15 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen, dann in einem Sieb abtropfen lassen. Für das Dressing Knoblauch, Zimt und Granatapfelsirup mischen; das Wasser hinzufügen und mit einem Schneebesen das Olivenöl einrühren, bis eine Emulsion entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nachdem, wie sauer der Granatapfelsirup ist, etwas Zucker hinzufügen.

Den Bulgur mit Chicorée, Fenchel, Blumenkohl, Kräutern, Walnüssen und Granatapfelkernen vermischen. Kurz bevor Sie essen wollen, den Salat mit dem Dressing anmachen und ein letztes Mal abschmecken.