



Bulgur - Salat

Tabbouli, aus dem Libanon

Bulgur ist geschroteter und vorgegartener Weizen, ähnlich grobem Couscous. Manchmal heißt er auch Burghul. Den Bulgur waschen, 20 Minuten einweichen, ausdrücken. Dann mit Zwiebel, Petersilie und Minze, alles feingehackt, vermischen. Gurke schälen und fein würfeln, Paprika entkernen und in Würfelchen schneiden, Tomaten achteln und zusammen mit dem Olivenöl und dem Zitronensaft untermischen. Mit Salz abschmecken. Ein paar Stunden durchziehen lassen. Auf eine mit den großen Salatblättern ausgelegten Platte häufen. Die kleineren Salatblätter werden dazu gereicht. Tabbouli nimmt man auf ein Salatblatt und isst es mit den Fingern.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.
Ruhezeit: ca. 2 Std.
Schwierigkeitsgrad: normal
Kalorien p. P.: keine Angabe



Zutaten für 6 Portionen:

200 g	Bulgur
1 große	Zwiebel(n)
75 g	Petersilie, glatt
25 g	Minze, marokkanische , frisch
4 EL	Öl (Olivenöl)
4 EL	Zitronensaft
½	Salatgurke(n)
1	Paprikaschote(n), rot
3	Tomate(n)
2 Köpfe	Salat

Verfasser: Turandot