



CHEFKOCH.DE

Anzeige



## Petersilien - Tomaten - Salat auf Taboulé - Art

**Vorspeise oder Beilage, auch für ein Büffet und zum Grillen**

Zwiebeln schälen, würfeln. Petersilie und, wenn man hat, 1 Handvoll Minze- oder Basilikumblätter, waschen, trocken schleudern, grob schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen, grob würfeln.

Vinaigrette rühren aus Essig oder Zitronensaft und -schale, Honig, Öl (Menge nach Wunsch, ich nehme nur 1 EL), Gewürzen. Kräftig mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Zwiebelwürfel, grob geschnittene Kräuter, Tomatenwürfel nacheinander untermischen.

Mit Knoblauch- oder Fladenbrot, Bruschetta, Baguette oder Ciabatta als Vorspeise oder zu Kurzgebratenem oder Gegrilltem servieren.

**TIPP:**

Wer mag, kann 1-2 Tassen gegarten Bulgur, Couscous oder körnigen Reis, lauwarm abgekühlt, unterheben und 20 Minuten durchziehen lassen, bevor, erst vor dem Servieren, die Tomaten vorsichtig untergehoben werden.

**Arbeitszeit:** ca. 25 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** normal

**Kalorien p. P.:** keine Angabe



### Zutaten für 4 Portionen:

	Tomate(n) (ca. 800g), 8 gewaschen, grob gewürfelt
<b>1 Bund</b>	Petersilie, glatte, grob geschnitten
<b>2</b>	Zwiebel(n), rote oder 6 Schalotten (ca. 150-180g), mittelfein gewürfelt
<b>1 Handvoll</b>	Minze oder Basilikumblätter, evtl.
<b>80 ml</b>	Essig, (Weißwein- oder Sherryessig) oder:
<b>1</b>	Zitrone(n), unbehandelt; Saft und abgeriebene Schale davon
<b>1 EL</b>	Honig
<b>2 EL</b>	Öl, (kaltgepresstes Olivenöl oder ein gutes neutrales Öl)
	Salz und Pfeffer, frisch gemahlener schwarzer
<b>1 EL</b>	Paprikaflocken oder Tomatenflocken

**evtl.** Kräuter, gemischte,  
getrocknete

---

**1 Prise(n)** Zimt, gemahlen

---

**Verfasser:** Pietra22