



CHEFKOCH.DE

Anzeige



## Taboulé

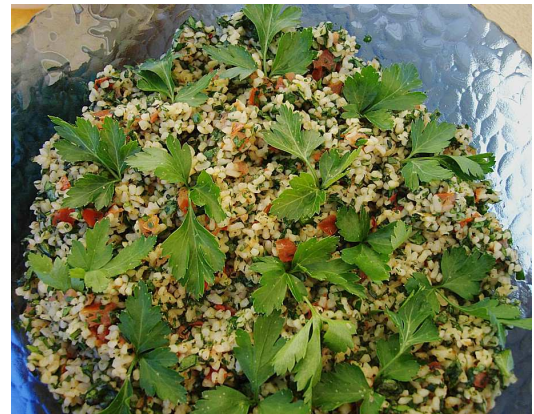
für Liebhaber der orientalischen Küche ist das eine schöne Ergänzung einer Mezze-Vorspeise

Wasser mit Salz zum Kochen bringen, den Bulgur einstreuen und aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze 5 Minuten ausquellen lassen. Dann vom Herd nehmen und noch 10 Minuten nachquellen lassen.

Die Tomaten sehr fein würfeln, die Kerne vorher entfernen und mit dem noch warmen Bulgur mischen. Den Knoblauch fein würfeln und mit Zitronensaft, Olivenöl, Harissa, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Über den Bulgur geben und vermischen. Gut durchziehen lassen – empfehlenswert ist es, dies bereits am Vortag zu machen.

Alle Kräuter fein hacken und einige Stunden vor dem Servieren unter den Bulgur mischen. Evtl. noch mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.

**Arbeitszeit:** ca. 30 Min.  
**Ruhezeit:** ca. 1 Tag  
**Schwierigkeitsgrad:** normal  
**Kalorien p. P.:** keine Angabe



### Zutaten für 6 Portionen:

<b>350 ml</b>	Wasser
<b>250 g</b>	Bulgur, fein
	Salz
<b>1 Bund</b>	Schnittlauch
<b>3 Bund</b>	Petersilie
<b>1 Bund</b>	Minze
<b>3</b>	Tomate(n)
<b>4</b>	Knoblauchzehe(n)
<b>2</b>	Zitrone(n), Saft davon
<b>5 EL</b>	Olivenöl
	Pfeffer
<b>1 TL</b>	Harissa

**Verfasser:** bushcook