



Tabouleh

Zutaten

3 große Bund glatte Petersilie, 1 Tasse feiner Bulgur, 2 Lauchzwiebeln, ca. 10 Blätter frische Minze, frischer Zitronensaft, 2 – 3 Tomaten, Olivenöl, Salz

Den Bulgur in eine Schüssel geben und mit dem heißen Wasser übergießen. Den Bulgur ca. 30 Minuten quellen lassen.

Nun die Lauchzwiebeln in feine Streifen schneiden und mit dem Bulgur vermischen. Die Petersilie und die Minzblätter fein hacken und unter den Bulgur mischen.

Jetzt werden die Zitronen ausgepresst. Den Zitronensaft mit dem Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Marinade wird nun über das Tabouleh gegossen.

Die Tomaten fein würfeln und ebenfalls unter das Tabouleh mischen. Anschließend den Salat ca. 1 1/2 Stunden bis zum Verzehr ziehen lassen.