



Taboulé



Zutaten

100 g	Bulgur
1 Bund	Petersilie, glatt
1/2 Bund	Minze
1	Frühlingszwiebel
2	Strauchtomaten
5	Kirschtomaten
1/2	Gurke
1/2	Zitrone
3 EL	Olivenöl
1/2 TL	Ingwer, gemahlen
1/2 TL	Nelken, gemahlen
1/4 TL	Muskatnuss, gemahlen
1/2 TL	Cumin, gemahlen
1/2 TL	Paprika, edelsüß
	Salz
	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Granatapfelkerne, zum Garnieren

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Portion: 1682 kJ, 402 kcal, 62 g Kohlenhydrate, 9,8 g Eiweiß, 17,3 g Fett, 0 mg Cholesterin, 11,7 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

veggie **vegan**

Zubereitung

Lust auf einen Geschmacks-Trip in den Orient? Dann probiere mal Taboulé aus! Es ist vollgepackt mit Proteinen und Ballaststoffen, hat nur gesunde Zutaten und ist easy peasy gemacht: Einfach Gurken, Tomaten und Frühlingszwiebeln klein schneiden, Minze und jede Menge Petersilie fein hacken, den gegarten Bulgur untermischen und mit süßen Granatapfelkernen toppen. Verfeinere den Salat mit Olivenöl, Zitronensaft und orientalischen Gewürzen. Damit sich die Aromen richtig entfalten können, bereite das Taboulé ein paar Stunden vor dem Servieren zu. Mega lecker und perfekt für heiße Tage!

Step 1:

Als erstes den Bulgur nach Packungsanweisung quellen lassen und dann abkühlen.

Step 2:

Die Petersilie und Minze waschen, die Blätter abziehen, fein hacken und in eine Schale geben.
Die Frühlingszwiebel, Tomaten und Gurke in kleine Stücke schneiden und ebenfalls dazugeben.

Step 3:

Für die Soße eine halbe Zitrone ausdrücken und mit Olivenöl, Ingwer, Nelken, Muskatnuss, Cumin und Paprika verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Step 4:

Den Bulgur und die Soße mit dem Gemüse verrühren und mit Granatapfelkernen garnieren. Guten Appetit!