



Kochwerkstatt Wiesbaden

Tabouleh

Zutaten:

- 1 Bund frische Petersilie
- 1/2 Bund frische Minze
- 2 Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1/2 Tasse Bulgur-Weizen
- 3 Esslöffel Olivenöl
- Saft von 1-2 Zitronen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

1. Den Bulgur in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Bedecken und etwa 20 Minuten quellen lassen, bis der Bulgur weich ist. Dann abtropfen lassen und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Petersilie und die Minze waschen und trocken tupfen. Die Blätter von den Stielen abzupfen und fein hacken.
3. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
4. In einer großen Schüssel den abgekühlten Bulgur, die gehackte Petersilie, Minze, Tomaten und Zwiebel vermengen.
5. Das Olivenöl und den Zitronensaft über die Mischung gießen und gut vermischen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen gut vermischen können.
7. Vor dem Servieren nochmals umrühren und nach Bedarf nachwürzen.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82