ernährungsberatungs-
praxis und kochschule

essen & kochen im blick
Ann-Kristin Baumann · Marktplatz 3 · 79199 Kirchzarten

Taboulé

Für 6 mittlere Portionen

150 g Bulgur
Salz

3 Tomaten
1/2 Salatgurke
1 Gemüsepaprika, rot

6 Oliven ohne Stein, schwarz
2 Frühlingszwiebeln
1/2 Bund glatte Petersilie
10 Blätter Minze

3 EL Walnussöl
2 EL Limettensaft
Schwarzer Pfeffer
Salz
Raz el Hanout

250 ml Wasser zum Kochen bringen. Bulgur hineinschütten, Salz hinzufügen, aufkochen und bei kleinster Stufe 20 Minuten quellen lassen. Den Bulgur auf ein mit einem sauberen Geschirrtuch belegtes Brett verteilen und trocknen lassen. Tomaten halbieren, Stielansatz entfernen und mit einem Messer mit Wellenschliff würfeln. Gurke waschen, halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel aushöhlen. Dann die Gurke fein würfeln. Oliven halbieren und ebenfalls fein würfeln. Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Minze waschen und hacken. Das zerkleinerte Gemüse und die Kräuter in einer Schüssel vermischen, den ausgedampften Bulgur hinzufügen. Walnussöl und Limettensaft mit einem Schneebesen verrühren. Das Dressing mit Pfeffer, Salz und Raz et Hanout würzen. Zum Servieren z.B. in kleine Weck-Gläser füllen.