TABBOULEH – AUS SYRIEN UND DEM LIBANON

ZUTATEN:

200 g Bulgur oder Couscous

4 Lauchzwiebeln

½ Salatgurke

1 rote Paprika

2 Stangen Sellerie

2 große Tomaten

¼ Bund glatte Petersilie

6-8 Minzblätter

2 Zitronen

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

EIN REZEPT VON:

Dr. Susanne Wagner

Streumitglied im Landfrauenverband Hessen

DAS WIRD GEBRAUCHT:

Schneidebrett, Messer, Rührlöffel, großer Topf, Großes Sieb mit feinen Maschen, große Salatschüssel, Salatbesteck, kleine Schüssel, Schneebesen

SO GEHT'S:

Bulgur in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und anschließend mit 400 ml Wasser und 2 TL Salz im Topf aufkochen. 7 Minuten kochen lassen und in die große Schüssel umfüllen

Das Gemüse und die Kräuter waschen

Die grünen Teile der Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, die weißen Wurzeln fein würfeln

Die Paprika halbieren und die Kerne entfernen

Paprika, Salatgurke, Stangen-Sellerie und Tomaten in feine Würfel schneiden

Petersilie und Minze von den Stielen abzupfen, waschen und fein schneiden

Alle Zutaten zum Bulgur in die große Schüssel geben und gut vermischen

Zitronen auspressen und den Saft mit Olivenöl und Gewürzen zu einer Salatsauce mixen. Anschließend über den Bulgur geben und alles gut umrühren.

Den Salat, wenn möglich, durchziehen lassen.