

Tabouleh

Libanesischer Bulgur-Salat

Zutaten für 4 Portionen

100 Gramm Bulgur



3 mittelgroße Tomaten



1 Salatgurke



100 Gramm glatte Petersilie



½ Bund Frühlingszwiebeln



100 Gramm frische Minze



1 Zitrone



5 Esslöffel Olivenöl



½ Teelöffel Salz



1 Prise schwarzer Pfeffer



½ Teelöffel Sumach



3 Esslöffel Granatapfelsirup



1 Hand voll Granatapfelkerne



1 Romana Salat



Schritt 1

Den Bulgur in eine Schüssel geben, mit einer Tasse warmem Wasser übergießen und circa 30 Minuten quellen lassen. Das Wasser sollte komplett aufgesogen sein und der Bulgur noch etwas Biss haben. Falls noch Wasser übrig ist, abgießen.

Schritt 2

Tomaten und Gurke fein würfeln.
Frühlingszwiebeln fein schneiden.
Petersilie und Minze grob zupfen oder hacken.

Schritt 3

Das fein geschnittene Gemüse mit den Kräutern und dem Bulgur mischen.
Kurz vor dem Servieren mit Zitrone, Olivenöl, Granatapfelsirup, Sumach, Salz und Pfeffer würzen.
Abschmecken ob das Verhältnis zwischen Säure und Salz stimmt.

Schritt 4

Ganz stilecht wird das Tabouleh auf Romana-Salatblättern angerichtet.
Mit Granatapfelkernen garnieren.



Kennst du das?



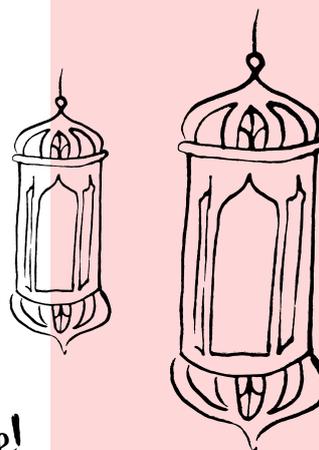
BULGUR

wird aus Hartweizen gewonnen. Die Körner werden gedämpft, wieder getrocknet und danach grob oder fein geschnitten. Der grob geschnittene Bulgur kann wie Reis verwendet werden. Für Tabouleh verwendet man fein geschnittenen Bulgur.



SUMACH

stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum und wird aus den roten Steinfrüchten des Essigbaums gewonnen. Die reifen Früchte werden getrocknet und zu Pulver zerrieben. Sumach hat einen feinen säuerlich-fruchtigen Geschmack.



Mit türkischer Note!