

## Tabouleh - Arabischer Bulgursalat mit Petersilie und Minze



- **Küche:** Arabisch, Libanesisch, Orientalisch
- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
  
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 15m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '15', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Tabouleh oder Taboulé ist der traditionellen arabischen und orientalischen Küche zuzuordnen. Gesund, einfach und schnell gemacht, lecker!

### Zutaten

- 60 g Bulgur
- 2 - 3 Bund glatte Petersilie, gehackt
- 1 kleines Bund Frühlingszwiebeln in dünnen Ringen
- 300 g Tomaten

- 1 El frische Minze, gehackt
- 5 - 6 El gutes Olivenöl
- 5 - 6 El Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

## **Zubereitungsart**

### **Schritt1**

Den Bulgur zunächst ca. 10 min. in kaltem Wasser einweichen, anschließend gut ausdrücken.

### **Schritt2**

Die Tomaten würfeln. Die Frühlingszwiebeln, die gehackte Petersilie, Minze und Tomatenwürfel dazu geben.

### **Schritt3**

Salzen, etwas pfeffern und mit dem Zitronensaft mengen, marinieren. Etwas durchziehen lassen, nachschmecken und das Olivenöl dazu geben.

**Rezeptart:** Salatrezepte **Tags:** einfach, gesund, lecker

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/tabouleh-arabischer-petersiliensalat-mit-bulgur/>