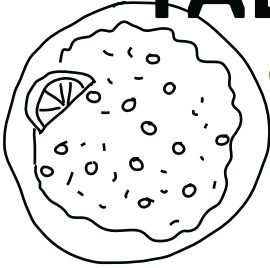


TABOULEH



orientalisch frisch



Du brauchst für 4 Portionen

200 g Bulgur
1 Bund Petersilie
4 Frühlingszwiebeln
1 Handvoll Grüne
Minze-Blätter
500 g Tomaten
6 EL Zitronensaft
6 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Nach Belieben

Chilipulver
Kreuzkümmel, gemahlen

1. Bulgur in eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und ca. 45 Minuten quellen lassen.
2. Gemüse und Kräuter waschen. Dann Petersilie grob hacken, Frühlingszwiebeln und Minze fein hacken und Tomaten in kleine Würfel schneiden.
3. Bulgur abgießen, mit Tomaten, Zwiebeln und Kräutern mischen.
4. Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer und nach Belieben Chilipulver und Kreuzkümmel verquirlen, untermischen und abschmecken.

