

Tabbouleh

30—40 Min

Zutaten für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

100 g	Bulgur
	Wasser
8 Stk.	Cherrytomaten
1 Stk.	Salatgurke, entkernt
3 EL	Zitronensaft oder Fruchtessig
8 EL	Olivenöl
1 TL	Petersilie geschnitten
1 TL	Grüne Minze gerebelt
1 TL	Basilikum gerebelt
1 TL	Dillspitzen geschnitten
0.5 TL	Cardamom gemahlen
1 Prise	Meersalz jodiert grob

Zum Garnieren:

1 Stk.	Jungzwiebel
1 Tasse	Frisch gehackte Gartenkräuter

Zubereitung

1. Im ersten Schritt die doppelte Menge Wasser als Bulgur in einem Topf zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit kann der Bulgur in eine Schüssel oder einen Topf gegeben werden. Sobald das Wasser kocht, den Bulgur damit aufgießen. Bulgur salzen und mit einer Klarsichtfolie abdecken. Für ca. 20 Minuten stehen und quellen lassen. Danach den Bulgur abkühlen lassen.
2. Im nächsten Schritt aus dem Zitronensaft, den Kräutern und dem Olivenöl eine Marinade herstellen. Die Marinade danach über den erkalteten Bulgur gießen. Cherrytomaten schneiden und ebenfalls zum Bulgur hinzufügen. Jetzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Danach die Gurke waschen, schälen und entkernen. Die Gurke im weiteren Verlauf in kleine Würfel schneiden und ebenfalls zum Bulgur hinzufügen. Jetzt nochmals alles gut miteinander vermischen.
4. Zum Schluss Jungzwiebel in feine Röllchen schneiden, die Gartenkräuter fein hacken und den Tabbouleh damit garnieren.