

Tabouleh: ein Klassiker der libanesischen Küche Es ist aber im ganzen arabischen Raum sehr beliebt.

Rezept Tabouleh - libanesischer Petersiliensalat

Zutaten

- ½ Tasse Burghul (Bulgur)
- ½ Tasse heißes Wasser
- 1 großes Bund glatte Petersilie
- etwas frische Minze (optional)
- 2 El Olivenöl
- Saft einer von einer Zitrone
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung

Den Burghul in eine Schüssel geben und das heiße Wasser zufügen. Den Burghul 30 min ausquellen lassen.

Die Zwiebel in feine Streifen schneiden und mit dem Burghul vermischen und leicht durchkneten damit der Burghul das Zwiebelaroma aufnimmt.

Die Petersilie und die Minze, falls verwendet, grob hacken und unter den Burghul geben.

Aus dem Zitronensaft und dem Olivenöl eine eine Marinade rühren. Mit Satz und Pfeffer abschmecken und mit dem Burghul gründlich vermischen.

Die Tomate würfeln und vorsichtig unter das Tabouleh geben.

Das fertige Tabouleh mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Tabouleh: ein Klassiker der libanesischen Küche Es ist aber auf der ganzen arabischen Raum sehr beliebt.