



Tabouleh mit Bulgur

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bulgur	50 g
Bio Limetten	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Frühlingszwiebeln	2 St.
Petersilie, frisch	2 Bund
Minze, frisch	40 g
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

1. In einem Topf oder Wasserkocher Wasser aufkochen. In einer Schüssel Bulgur mit 75 ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 20–25 Min. quellen lassen.
2. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Tomaten waschen, Strunk entfernen und fein würfeln. Frühlingszwiebel waschen, Wurzelenden entfernen und in sehr feine Ringe schneiden. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und in sehr feine Streifen schneiden. Nicht hacken.
3. Bulgur mithilfe einer Gabel etwas auflockern und Tomaten samt Saft und Frühlingszwiebeln unterheben. Mit Öl beträufeln, Kräuter dazugeben und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du die Kräuter schneidest, anstatt sie zu hacken, wird der Salat viel mehr Volumen bekommen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	114 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	4 g