



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazi Lezzetler® Kochrezepte

Tabouleh

Taboule



2 Gläser Bulgur (grobkörnig)
1 mittel grosse Zwiebel
4 mittell grosse Tomaten
Saft einer Zitrone
1 Bunt Petersilie
½ frische Minze
1 Teeglas Olivenöl
1 KL Salz
3 ½ Glas Wasser

- # In einen Topf 3 ½ Gläser Wasser und Salz hinzugeben. Wenn das Wasser siedet, dann ausgewaschene Bulgur hinzugeben und bei mittlerer Stufe 10 Minuten kochen und danach vom Herd nehmen.
- # Während der gekochte Bulgur abkühlt Zwiebel, Lauchzwiebel, Petersilie, Minze und Tomaten sehr klein zuschneiden.
- # Anschliessend in das abgekühlte Bulgur die Zutaten, Olivenöl und Zitronensaft hinzugeben und unterrühren.
- # Lauwarm servieren.

Tipp: Tabouleh ist eine Reisart der libanesischen Küche.