

Tabouleh

Zutaten für 2 Personen

- 150g Bulgur / Couscous
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 Tomaten
- 1 Bund Petersilie, einige Blätter Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- Saft einer Zitrone (etwa 4 EL)
- 4 EL Öl (z.B. Nussöl)
- Salz, Pfeffer
- Kreuzkümmel, Koriander, etwas Chili

Zubereitung

Zuerst Bulgur in Salzwasser für 10 Minuten kochen und abkühlen lassen.

Die Frühlingszwiebeln, Kräuter und Tomaten fein hacken. Die Knoblauchzehen auspressen und alles vermischen.

Dressing zubereiten aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer.

Bulgur mit dem Gemüse mischen, Dressing dazu geben. Mit Kreuzkümmel, Koriander und etwas Chili abschmecken.