

Tabbouleh

Dauer: 20 Minuten Portionen: 4



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

300 g glatte Petersilie Salatblätter zum Füllen (optional)

2 Stängel Minze

1 Zwiebel

3 Tomaten

40 g Bulgur, Cous Cous oder Hirse

6 EL Zitronensaft

5 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

1 Prise Zimt



Kräuter wie Minze und Petersilie sind lecker und nährstoffreich. Minze hilft außerdem bei der Verdauung und erfrischt den Atem, während Petersilie reich an Vitamin C und Eisen ist.



Zubereitung:

- 1.** Das Gemüse und die Kräuter waschen.
- 2.** Die Kräuter trocken tupfen, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zwiebel fein hacken und die Tomaten fein würfeln.
- 3.** Bulgur nach Packungsangabe zubereiten.
- 4.** Bulgur, Kräuter und Gemüse in eine Schüssel geben. Zitronensaft und Olivenöl zugeben und alles mischen.
- 5.** Salat mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken und optional mit Salatblättern servieren.