



Charivaris Rezeptesammlung



T a b b o u l e h - orientalischer Bulgursalat

Zutaten:

200 g Bulgur (grob)
1 Bd. Frühlingszwiebeln
2 Bd. Petersilie
1-2 Fleischtomaten/im Winter auch getr. Tomaten
1/2 Salatgurke
50 g schwarze Oliven
2 Zitronen; Saft davon
Jodsalz
schwarzer Pfeffer
geschrotete Paprika (scharf)
ca. 6 El. Olivenöl

Zubereitung:

Bulgur in Wasser quellen lassen (kalt aufgesetzt 1-2 Stunden, mit heißem Wasser angesetzt reichen 15 Minuten), dann gründlich abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln, Petersilie und gffs. Pfefferminze fein hacken. Unter den Bulgur mischen. Tomaten und Salatgurke fein würfeln. Mit den Oliven zum Salat geben. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Paprikagewürz und Olivenöl verrühren. Unter den Salat mischen. Kurz ziehen lassen.

Lieblichere Variante:

1/2 Bd. Pfefferminze statt des Paprikagewürzes und 1 Tasse eingeweichte Rosinen hinzufügen