



Libanesischer Tabouleh Salat

Zutaten

80 g feiner Bulgur	20 g frische Minze
3 Frühlingszwiebeln	Saft von 2 Zitronen
1 rote Zwiebel	4 EL Olivenöl
2 Tomaten	Salz
½ Gurke	Pfeffer
200 g Petersilie	

Zubereitung

Für 4 Portionen:

1. Den Bulgur mit ca. 120 ml gekochtem Wasser übergießen und so lange ziehen lassen, bis er das Wasser vollständig eingesogen hat. Dabei am besten die Schüssel mit einem Teller bedecken.
2. Frühlingszwiebeln, rote Zwiebeln, Tomaten und Gurke in kleine Würfel schneiden.
3. Petersilie und Minze waschen, abzupfen und mit einem scharfen Messer fein hacken.
4. Alle Zutaten mit Zitronensaft, Öl und Gewürzen zum Bulgur geben und gut vermischen.