

Taboulé (2)

(Bulgursalat)

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Vorspeise für 4 Personen

wenig Olivenöl

50 g Bulgur

1½ dl Wasser

125 g Cherry-Tomaten,
in Vierteln

100 g Stangensellerie mit
wenig Grün, in Würfeli

¼ Gurke (ca. 100 g),
in Würfeli

2 Bund glattblättrige Petersilie,
fein geschnitten

½ Bio-Zitrone, abgeriebene
Schale und Saft

2 EL Olivenöl

¼ TL Zimt

¾ TL Salz

wenig Pfeffer

1. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Bulgur andünsten, Wasser dazugießen, bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln. Pfanne von der Platte nehmen, etwas abkühlen.
2. Tomaten und alle restlichen Zutaten begeben, mischen, würzen.

Portion: 112 kcal, F 6 g, Kh 11 g, E 2 g

Servier-Tipp

Kleine Vorspeisengerichte wie Hummus, Taboulé und Baba Ganoush nennt man im Orient Mezze. Sie sind hauptsächlich vegetarisch und werden kalt zusammen mit Fladenbrot serviert (Rezept für Fladenbrot siehe S. 15). Zum Apéro sind diese drei Gerichte für ca. 8 Personen ausreichend. Als alkoholfreies Getränk eignet sich gesüsster Pfefferminz- oder Schwarztee.