



REZEPT DER WOCHE

Erfrischender Petersiliensalat (Tabouleh)

Zutaten

200g Bulgur
(alternativ Couscous)

1 Bund Frühlingszwiebeln
Tomaten
Gurke

1 Bund Petersilie
Frische Minzblätter
6 EL Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
Salz und Pfeffer

1 Messerspitze Chilipulver
Kreuzkümmel gemahlen

Optional: Granatapfelkerne

Zubereitung

Bulgur nach Packungsanleitung zubereiten.

Das Gemüse waschen und in feine Stücke schneiden.

Petersilie und Minze waschen und fein hacken.

Bulgur mit dem Gemüse, Petersilie, Minze und ggf. Granatapfelkernen mischen.

Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Chilipulver und Kreuzkümmel würzen.

Schmeckt hervorragend z.B. zu Gegrilltem.

Guten Appetit!