

Tabouleh - Petersiliensalat

Für 4 Personen

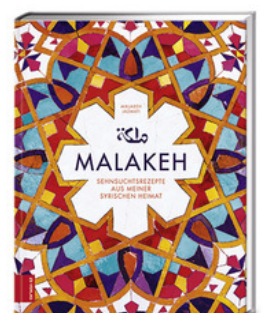
Zutaten:

50 g weicher Bulgur
400 g Petersilie
50 g Minze
100 g Weißkohl
200 g Tomaten
75 ml Zitronensaft
150 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
10 g gemahlener Sumach



© Maria Grossmann & Monika Scuerle für ZS Verlag

1. Den Bulgur in 50 ml lauwarmem Wasser so lange quellen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist.
2. Die Petersilie und die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und mit dem Wiegemesser fein hacken. Vom Weißkohl ggf. die äußeren Blätter entfernen und den Kohl klein schneiden. Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.
3. Petersilie, Minze, Weißkohl und Tomaten mit dem Bulgur in einer Schüssel mischen. Tabouleh mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Sumach würzen.



Mehr Rezepte in:
Malakeh - Sehnsuchtsrezepte aus meiner syrischen Heimat