



Petersiliensalat mit Bulgur

Zutaten für 4 Portionen

- » 1 Bund Petersilie, glatt
- » 4 Zweige Minze
- » 1 Bund Frühlingszwiebeln
- » 2 Tomaten, mittelgroß

Zutaten für das Dressing

- » 30 ml Olivenöl, nativ, beste Qualität
- » 1 2 Zitrone
- » 1 Prise Salz
- » 1 EL Bulgur, fein *kein Couscous!*
- » Zimt

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

2. Tomaten waschen, vierteln, den Fruchtsansatz entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

3. Bulgur in eine Tasse geben, mit heißem Wasser übergießen und etwa 2 – 3 Minuten ziehen lassen.

4. Petersilie und Minze waschen, die Blättchen von den festen Stielen zupfen und die zarten Stiele – zusammen mit den Blättchen – nicht zu fein hacken.

5. Zitronenhälfte auspressen, den Saft in eine größere Schüssel geben und Salz und dann mit Olivenöl verrühren. Etwas Zimt unterrühren. Zuletzt den gequollenen Bulgur untermischen.

6. Frühlingszwiebelringe, Tomatenwürfel, Petersilie und Minze hinzufügen und mit dem Dressing gut vermengen.

7. Zuletzt den Petersiliensalat noch einmal abschmecken und sofort servieren.

Tipps zum Rezept

In das klassische Taboulé gehört Bulgur. Couscous hat darin nichts zu suchen, auch wenn es in vielen Rezepten auftaucht.