

Taboulé

by Andreas - Sonntag, April 12, 2020

<http://mundgericht.de/index.php/taboule/>



Ein beliebtes Gericht aus dem Libanon. Hauptbestandteil ist Bulgur, ansonsten ist alles erlaubt. Ich habe es diesmal klassisch mit viel Petersilie, Zitronensaft und Tomaten versucht.

200 gr. Bulgur

1 Bund Petersilie

1 EL gehackte Minzeblätter

3 gehackte Tomaten

2 Frühlingszwiebeln

1 rote Chili

2 EL Zitronensaft

1 TL Abrieb einer unbehandelten Zitrone

3 EL Olivenöl

30 gr. Pinienkerne

Pfeffer

Salz

Den Bulgur in warmem Wasser einige Minuten quellen, dann in ein Sieb geben und das Wasser gut ausdrücken. Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Die Petersilie, die Minzeblätter, die Frühlingszwiebeln, die Tomaten und die entkernte Chilischote fein hacken und mit dem Bulgur, dem Olivenöl und dem Zitronensaft vermischen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Abschließend die Pinienkerne und die Zitronenzesten unterheben.

Weitere Empfehlungen:

Avocado-Kartoffel-Püree

Dieses Püree bekommt seine Cremigkeit durch die Avocado und die Salatgurke macht es saftig.

...

Tahina

Tahina ist eine Paste aus gemahlenden Sesamkörnern. Man bekommt sie in türkischen und arabischen...

Rote-Bete-Apfel-Salat

Ist im Handumdrehen hergestellt.

200 gr. Rote Bete (aus dem Glas)

1 Apfel

5 EL Sahne

1 EL ...