

BULGUR SALAT

Heißt auch Tabbouli:

Mit Bulgur oder Couscous.

Den Bulgur waschen, 20 Minuten in heißem Wasser einweichen nicht kochen..
(Bulgur sollte gerade gut mit Wasser bedeckt sein), ausdrücken.

Dann Zwiebeln fein würfeln (ich nehme gerne Lauchzwiebeln),

Petersilie und Minze, alles feingehackt, vermischen.

Gurke schälen und fein würfeln, Paprika entkernen und in Würfelchen schneiden,
Tomaten achteln und zusammen mit dem Olivenöl und dem Zitronensaft
untermischen. Mit Salz abschmecken.

Ein paar Stunden durchziehen lassen....und genießen.

für ca 4-6 Portionen:

200 g Bulgur

1 große Zwiebel, oder Lauchzwiebeln

75 g Petersilie, glatt

25 g Minze, frisch

4 EL Öl (Olivenöl ... ich nehme Rapsöl)

4 EL Zitronensaft

½ Salatgurke

1 Paprikaschote, rot

3 Tomaten

Salz, ggf. Pfeffer nach Geschmack