



# Rezepte!

## Vorschläge für Euer Gemüse: Petersilie

### Tabouleh

Ein einfaches Rezept um den köstlich, frischen Salat für zu Hause und jederzeit zuzubereiten.

#### Zutaten:

70 g feiner Bulgur alternativ Couscous oder Quinoa

200 g frische Petersilie

50 g frische Minzeblätter

1/3 Gurke

1 Tomaten möglichst klein gewürfelt

1 Salat Kopf ganze Salatblätter gewaschen

80 ml Olivenöl von guter Qualität

ca. 80 ml Zitronensaft aus frischen Zitronen aus ca. 2-3 Zitronen

Salz & Pfeffer nach Geschmack

Bulgur in eine große Schüssel geben und mit der 1,5-fachen Menge heißem Wasser übergießen. Schüssel abdecken und den Bulgur 10-15 Minuten ziehen lassen. Petersilie und Minzeblätter fein hacken, Tomaten und Gurken in kleine Würfel schneiden. Olivenöl und Zitronensaft gut miteinander vermengen, kurz ziehen lassen. Den fertigen Bulgur mit einer Gabel auflockern, Gemüse und Kräuter unterrühren und das ganze mit dem Dressing vermengen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Tabouleh könnt ihr super in Salatblätter einrollen und diese z.B in Granatapfelsirup dippen.

Guten Appetit

