

Tabouleh mit Bulgur





Zubereitungszeit 25min





Zutaten

	für 4	4 Po	rtion	en
--	-------	------	-------	----

Bulgur	50 g
Bio Limetten	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Frühlingszwiebeln	2 St.
D 1 '11' (' 1	0.0.1
Petersilie, frisch	2 Bund
Minze, frisch	2 Bund 40 g

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung

- 1. In einem Topf oder Wasserkocher Wasser aufkochen. In einer Schüssel Bulgur mit 75 ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt ca. 20–25 Min. quellen lassen.
- 2. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Tomaten waschen, Strunk entfernen und fein würfeln. Frühlingszwiebel waschen, Wurzelenden entfernen und in sehr feine Ringe schneiden. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und in sehr feine Streifen schneiden. Nicht hacken.
- 3. Bulgur mithilfe einer Gabel etwas auflockern und Tomaten samt Saft und Frühlingszwiebeln unterheben. Mit Öl beträufeln, Kräuter dazugeben und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du die Kräuter schneidest, anstatt sie zu hacken, wir der Salat viel mehr Volumen bekommen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	114 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	4 g