




Tabouleh mit Bulgur

 Zeit gesamt
25min

 Zubereitungszeit
25min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bulgur	50 g
Limetten	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Frühlingszwiebeln	2 St.
Petersilie, frisch	2 Bund
Minze, frisch	40 g
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

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.

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.

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, wirst du [Salat](#) viel mehr Volumen bekommen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	125 kcal		
Kohlenhydrate	18 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	4 g	Fette	6 g