Tabouleh mit Granatapfelkernen

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 9 Portionen

Gemüsebrühe	500 ml
Bulgur	250 g
Granatapfel	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Petersilie, frisch	60 g
Minze, frisch	40 g
Zitronen	1 St.
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf

1. In einem Topf Brühe aufkochen. Bulgur in die kochende Brühe rühren und ca. 1 Min. aufkochen. Topf vom Herd nehmen und den Bulgur zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.

2. Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen (Achtung, es spritzt), weiße Zwischenhäute entfernen. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.

3. In einer Schüssel Olivenöl, Zitronensaft und Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Bulgur und den übrigen vorbereiteten Zutaten mischen und durchziehen lassen. Tabouleh vor dem Servieren abschmecken. Auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	163 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	4 g