



Tabouleh mit Granatapfelkernen



 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

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.

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. 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 Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	396 kcal		
Kohlenhydrate	69 g	Ballaststoff	13 g
Eiweiß	10 g	Fette	12 g