



## MEIN GENUSS



### Tabouleh



**It's a match!**

Unser schwarzer Pfeffer verleiht dem Tabouleh Salat die gewünschte würzige Schärfe.



Vorbereitung  
**15 min**



Niveau  
**Mittel**



Zubereitung  
**20 min**

### Zubereitung

- 1 Bulgur in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Etwas Salz hinzufügen und 10 Minuten quellen lassen.
- 2 Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.
- 3 Petersilie und Minze waschen und fein hacken.
- 4 Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
- 5 Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
- 6 Bulgur, Tomaten, Petersilie, Minze und Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen.
- 7 Tabouleh Salat für mindestens 30 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können.

### Zutaten

50 g Bulgur  
400 g Tomaten  
2 Bunde glatte Petersilie  
1 kleiner Bund Minze  
4 Frühlingszwiebeln  
5 EL Olivenöl  
1.5 Zitronen  
Salz  
Schwarzer Pfeffer

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt\* auf deine nächste Bestellung.

\*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 30.07.2026.