



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 14.12.2026.