

Libanesische Tabbuleh



VOLTZ
MARAÎCHAGE

LION 



Zutaten

(receita para 4 pessoas)

2 große Sträuße LION-Petersilie

4 Tomaten

ein Bund frische Zwiebeln

Bulgur oder feiner Bulgur (ca. 200 g bis 250 g)

Zitronensaft von frischen Zitronen

Olivenöl und Gewürze zum Abschmecken

Hinweis: Gurken können Tomaten ersetzen oder als zusätzliche Zutat in den Salat gegeben werden.

VOLTZ
MARAÎCHAGE

Schritte

- Koche etwas Wasser und gieße es über den Bulgur in einer Schüssel. Die Wassermenge muss 2 Mal größer sein als die Menge des Bulgurs in der Schüssel. Lass ihn 5 Minuten lang einweichen. Wenn noch etwas Wasser übrig ist, gießen Sie es ab (aber stellen Sie sicher, dass der Bulgur vorher gekocht ist). Lassen Sie ihn dann während der nächsten Schritte abkühlen.
- Die Petersilie mit einem großen Messer in sehr kleine Stücke hacken. Der Stängel muss vorher entfernt werden. Das Gleiche gilt für die Zwiebeln. Es können die ganzen Zwiebeln verwendet werden, von der Wurzel bis zu den Blättern. Geben Sie die gehackte Petersilie und die Zwiebeln in eine große Salatschüssel.
- Schneiden Sie anschließend auch die Tomaten klein. Wenn zu viel Saft vorhanden ist, entfernen Sie die inneren Teile der Tomaten. Geben Sie sie in die Schüssel.
- Anschließend den Zitronensaft mit dem Olivenöl und den gewünschten Gewürzen (Salz, Pfeffer, Koriander, Minze, ...) vermischen. Geben Sie diese Mischung ebenfalls in die Schüssel.
- Prüfen Sie, ob der Bulgur gut abgekühlt ist und geben Sie ihn zum Salat.