





## Zubereitung

## Taboulé



### Nährwert pro Person:

300 kcal  
F 17 g  
Kh 31 g  
E 5 g

 einfache Zubereitung  
 ca. 25Min.  
 4 Personen  
 vegetarisch

0.5 EL <b>Olivenöl</b>	in einer Pfanne warm werden lassen
150 g <b>Bulgur</b>	beigeben, unter Rühren ca. 1 Min. dünsten
2.5 dl <b>Wasser</b>	
0.5 TL <b>Salz</b>	beigeben, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln. Pfanne von der Platte nehmen, ca. 5 Min. stehen lassen. Bulgur mit einer Gabel lockern, etwas abkühlen
1 unbehandelte <b>Zitrone</b> , abgeriebene Schale und Saft	
5 EL <b>Olivenöl</b>	
nach Bedarf <b>Salz, Pfeffer</b>	alles in einer grossen Schüssel gut verrühren, Bulgur beigeben, mischen
2 <b>Bundzwiebeln mit dem Grün</b> , in feinen Ringen	
0.5 <b>Gurke</b> , geviertelt, in Stücken	
2 <b>Tomaten</b> , in Würfeli	
1 Bund glattblättrige <b>Petersilie</b> , fein gehackt	
4 EL <b>Pfefferminze</b> , fein geschnitten	alles daruntermischen