

# Tabouleh-Bulgur-Salat

Mingarella  
BY HOFBRÄUKELLER

Arbeitszeit	ca. 10 min
Quellzeit	ca. 30 min
Gesamtzeit	ca. 40 min
Schwierigkeitsgrad	leicht

Portionen: für 4 Personen

Nährwertangaben pro Person:

285 kcal | 7 g Eiweiß | 12 g Fett | 43 g KH |  
7 g Zucker | 6 g Ballaststoffe | 23 mg Natrium

## Zutaten

150 g	Bulgur
½ l	Wasser, kochend
1 TL	Gemüsebrühepulver
4	Tomaten
1	Salatgurke
4 Bund	Petersilie (glatt)
4	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Minze
	Saft einer Zitrone
5 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

## Koch ma's

1. Den Bulgur in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen
2. Gemüsebrühepulver zugeben und kurz umrühren.
3. Ca. ½ Std. quellen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Tomaten und Gurke würfeln und die Frühlingszwiebeln in feine Stücke schneiden.
5. Petersilie und Minze grob zupfen.
6. Den Bulgur abgießen und in einem Sieb kurz kalt abspülen.
7. Mit Gemüse und Kräutern vermischen.
8. Kurz vor dem Servieren Zitrone und Olivenöl zugeben.
9. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Wer mag, kann auch noch eine Spur Knoblauch dazugeben.

Ganz stilecht wird das Tabouleh auf Salat- oder Kohlblättern angerichtet serviert.

*An Guadn!*

