

Tabouleh mit Pfefferminze und Granatapfel

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + 30 Min. Ziehzeit

Pro Portion: ca. 453 kcal/ 1896 kJ

7 g EW, 27 g F, 38 g KH

200 g Bulgur
300 ml Gemüsebrühe
1 Bd. Lauchzwiebeln
1/2 Gurke, 1 Granatapfel
2 EL glatte Petersilie, gehackt
1 EL Minzblättchen, gehackt
3 Tomaten, gewürfelt
100 ml Olivenöl, 3 EL weißer Balsamico
2 EL orientalische Gewürzmischung, z. B. „Ruf der Oase“ von Herbaria
Saft von 3 Limetten
Chilipulver, Steinsalz, schwarzer Pfeffer

1. Bulgur in einer Schüssel mit kochend heißer Brühe übergießen und ca. 30 Min. ziehen lassen.

2. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Gurke schälen, Kerne herausschaben, Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Granatapfel quer halbieren und Kerne mit einem Löffel entnehmen.

3. Bulgur in einem Sieb abtropfen lassen. Alle Zutaten hinzufügen, mischen und mit Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Tabouleh ca. 30 Min. durchziehen lassen und servieren.



Foto: Herbaria