AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	25 Min.	ganzjährig	Naher Osten

TABOULÉ

Rezept: François-Régis Gaudry. On va deguster. Hachette 2016. - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Das vorliegende Rezept aus Beirut enthält besonders viel Petersilie. Bulgur, vorgekochter Weizenschrot, ist ebenso zentral für das nahöstliche Mezze-Gericht. In der Türkei wird der Salat Kisir genannt. (+30 Min. Bulgur ziehen lassen)

ZUTATEN (4 PERSONEN)

300 g	Glattblättrige Petersilie	80 g	Bulgur
75 g	Minze	2	Zitrone, Saft
4	Zwiebel, klein	5 EL	Olivenöl
1	Tomate, gross, reif	1	Lattich
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Bulgur auswaschen, gut abtropfen. In eine Salatschüssel geben und knapp mit Wasser bedecken. 30 Min. aufgehen lassen.
2. Tomate waschen und trocknen. In kleine Würfel schneiden und zum Bulgur geben.
3. Petersilie und Minze waschen und ausschwingen. Verlesen und die groben Stengel entfernen. Mit einem Messer fein hacken und dem Bulgur untermischen.
4. Zwiebel fein hacken. Etwas Salz und Pfeffer zugeben. Mischung unter den Bulgur ziehen.
5. Unmittelbar vor dem Servieren, Zitronensaft, Olivenöl und, wenn noch notwendig, etwas Salz zugeben. Der Salat sollte saftig sein, aber nicht in der Sauce schwimmen. Auf Lattichsalat-Blättern servieren.

VARIANTEN: Häufig wird Couscous statt Bulgur verwendet. - Statt Lattich Salatgurke verwenden. Mit Thon aus der Büchse ergänzen.