



Ein Rezept von <http://feuchtfrohlich.wordpress.com/>

Tabouleh

Zutaten:

- 200 g feiner Bulgur (gibt's im Orientladen) oder Couscous
- 2-3 Bund Petersilie (Menge je nach Bundgröße, soll aber viel sein)
- 1/2 Bund Minze (kann man auch durch Petersilie ersetzen)
- 3 Tomaten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 grüne Chilischote (kann man auch weglassen)
- 5 EL Zitronensaft
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- schwarzer gemahlener Pfeffer
- 1 Pck. Feta/Schafskäse

Zubereitung:

Bulgur/Couscous in eine Schüssel schütten. So viel kochendes Wasser darüber gießen, dass die Körner davon großzügig bedeckt sind, also so ca. 1 Zentimeter mehr Wasser als Bulgur. 20 Minuten in Ruhe quellen lassen.

In der Zeit schon mal die Kräuter waschen und trockenschütteln. Blättchen abzupfen und sehr fein hacken.

Die Stielansätze aus den Tomaten rausschneiden. Für die Fleißigen: Kochendes Wasser über die Tomaten gießen, Tomaten kalt abschrecken und häuten, halbieren und die Kerne rausdrücken. Für die Faulen: Tomaten halbieren und die Kerne rausdrücken, Tomatenfleisch in kleine Würfel schneiden.

Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelbüschel abschneiden. Die Zwiebeln in sehr feine Ringe schneiden. Die etwaige Chili waschen und längs aufschlitzen. Kerne und Stiel entfernen, Chili ganz fein hacken.

Den Bulgur/Couscous in einem Sieb abtropfen lassen. Zitronensaft mit Öl, Salz und Pfeffer gründlich verrühren und unter die Körner mischen. Gemüse, Chili und Kräuter dazu und alles gut vermengen. Probieren und vielleicht noch nachwürzen.

Ich schneide einen Feta/Schafskäse in mittelkleine Würfel und menge den auch noch unter. Außerdem würze ich immer noch mit ein bisschen getrockneter Minze (einem Urlaubsmitbringsel aus der Türkei von Schatz).