

Libanesischer Taboulé-Salat

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

60 g feiner Bulgur
300 g glatte Petersilie
3 Zweig(e) Minze
2 Frühlingszwiebeln
4 Tomaten
1 1/2 Zitronen
100 ml Olivenöl
1/2 Teelöffel Zimt
Salz, Pfeffer

Taboulé? Klar, kennt doch jeder! Oder?

Taboulé ist ein absoluter Klassiker der orientalischen Küche und einer meiner liebsten Salate. Ich bin mit dieser Köstlichkeit aufgewachsen. In den letzten Jahren hat der Petersiliensalat auch seinen Platz in den hiesigen Supermärkten gefunden - aber leider wird er sehr oft missinterpretiert. **Das richtige Verhältnis zwischen glatter Petersilie und feinem Bulgur ist sehr wichtig: ganz viel Petersilie, ganz wenig Bulgur.** In Supermärkten finde ich öfter Salate, die zwar als Taboulé gekennzeichnet sind, aber mit dem ursprünglichen Salat nichts mehr zu tun haben. Das Verhältnis ist hier umgekehrt - viel Bulgur

oder Couscous und wenig Petersilie. Meistens handelt es sich dann eher um Bulgur- oder Couscous-Salate. Dabei hat Couscous in authentischer Taboulé nichts zu suchen. Vielleicht hast du bisher ja auch immer nur Fake-Taboulé gegessen? Skandal!

Für eine authentische Taboulé brauchst du jede Menge Petersilie und einen ganz kleinen Anteil feinen Bulgur. Dann noch ein paar Tomaten, frische Minze, Frühlingszwiebeln, Zitronensaft, Olivenöl und einen Hauch Zimt.

Wenn du es ganz authentisch haben möchtest, dann lass das Besteck weg. Im Orient werden viele Gerichte mit den Händen gegessen oder mit Fladenbrot aufgenommen. Auch Taboulé wird eigentlich nicht mit Besteck gegessen, sondern mit einem Salatblatt aufgenommen oder darin eingerollt. Du kannst das Besteck also wieder beiseitelegen und ganz sinnlich mit den Fingern essen.

Taboulé ist ein super Begleiter zu Fisch oder gegrilltem Fleisch und Gemüse. Nach Feierabend kannst du dich aber gut daran satt essen - das Rezept geht super schnell von der Hand, du brauchst maximal 25 Minuten und sparst jede Menge Kohlenhydrate.

- 1 -

Minzblätter abzupfen und fein hacken. Petersilie gründlich waschen und abtrocknen. Grobe Stiele abschneiden und entsorgen. Petersilie fein hacken.

- 2 -

Bulgur in lauwarmem Wasser 5 Minuten einweichen lassen. Abseihen und mit den Händen überschüssiges Wasser gut auswringen. Tomate würfeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Zitronen auspressen.

Libanesischer Taboulé-Salat

- 3 -

Petersilie, Bulgur, Minze, Frühlingszwiebeln und Tomaten in eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft und Olivenöl gut vermengen. Mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.