

GRENZENLOS KOCHEN

TABOULEH LIBANESISCHER BULGURSALAT

WIE HANA IHN UNS ZAUBERT...



Zutaten (4 Personen)

3 große Tomaten	50 ml Olivenöl
3 Frühlingszwiebeln	1 Zitrone gepresst
2 Bund glatte Petersilie	1 EL feinen Bulgur
1 Bund frische Minze	Salz & Pfeffer

Petersilie und Minze fein hacken. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Den Bulgur mit heißem Wasser übergießen und einige Minuten quellen lassen.

Alles in einer Salatschüssel mit dem Olivenöl, der gepressten Zitrone und etwas Salz sowie ein wenig Pfeffer vermengen.

Den Bulgur untermischen.

mit einem Schuss Granatapfelsirup schmeckt es besonders
lecker!
Guten Appetit, Eure Hana



MüZe Süd

Familienzentrum Stuttgart e.V.