



## Zutaten

- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Frühlingslauch
- 1 Gurke, geschält
- 2 feste Tomaten
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 80 g Bulgur
- Saft von 2 Zitronen
- Salz
- Olivenöl
- etwas Knoblauch

Vorspeise, Beilage

## Tabouleh

Entdecken Sie unser köstliches Tabouleh-Rezept mit frischen Kräutern. Probieren Sie es aus und erleben Sie die Aromen des Orients bei Kochateliers!

### So wird's gemacht:

1. Bulgur mit kochender Gemüsebrühe übergießen und 30 Minuten quellen lassen. Die Tomaten vierteln, Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie, Frühlingslauch und Minze waschen und gut abtrocknen lassen, anschließend fein schneiden. Die Gurke von dem Kerngehäuse befreien und ebenfalls in feine Würfel schneiden.
2. Bulgur abschütten und abtropfen lassen, dann mit den Tomaten- und Zwiebelwürfeln sowie der Gurke mischen und zur Petersilie und Minze geben. Mit Salz, Olivenöl, Knoblauch und Zitronensaft abschmecken.