

Taboulé - Petersiliensalat mit Bulgur

2008-03-30 11:46:19



Taboulé (auch: Tabouleh oder Tabuleh) ist ein Salat aus Petersilie und Bulgur, der im gesamten arabischen Raum fester Bestandteil der Vorspeisenkarte ([Mezze](#)) sowie arabischer Buffets ist. Ursprünglich [stammt er wohl aus dem Libanon](#). Er schmeckt als Vorspeise zusammen mit anderen [Mezze](#) aber auch als Bestandteil von Hauptgerichten, etwa mit einem knusprigen Huhn aus dem Ofen. Die Zutaten – vor allem [Bulgur](#) (oder: Burghul) sind in allen guten Supermärkten oder in Feinkostgeschäften erhältlich.

für ca. 4 Personen als Vorspeise:

- 1 Tasse Bulgur
- 2,5 Tassen Wasser
- 1 kleine Bio-Zitrone
- 1 großer Bund glatte Petersilie
- Olivenöl
- einige Stiele frische Minze
- 2 feste Tomaten
- Salz und Pfeffer
- 1 Schalotte oder milde Zwiebel
- 0,5 TL Kreuzkümmel (Cumin, gemahlen)



1| Wasser salzen und aufkochen, Bulgur mit kaltem Wasser abbrausen, unter Rühren zugeben und ca. 7 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Eventuell abweichende Packungsangaben beachten! Das Wasser sollte dabei (fast) vollständig aufgebraucht werden. Bulgur abgießen und abtropfen lassen. Schalotte fein würfeln und mit dem noch heißen Bulgur vermischen. Alles in eine ausreichend große Schüssel geben und abkühlen lassen.

2| Abgekühlten Bulgur mit dem Saft der Zitrone, 2 bis 3 EL Olivenöl sowie der gehackten Petersilie und Minze gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Tomaten entkernen und nur die festen Teile sehr klein würfeln; ebenfalls untermischen.

3| 2 bis 3 Stunden abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Nochmals mit Salz und/oder Pfeffer sowie ggf. etwas Zitronensaft abschmecken.

