



ARABISCHE TABOULEH

- Den Bulgur mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf bei niedriger Hitze für ca. 10 bis 12 Minuten zugedeckt kochen. Den fertigen Bulgur in eine Salatschüssel geben und abkühlen lassen.
- Zitronen aufschneiden und über dem Bulgur auspressen.
- Tomaten, Gurke, Lauchzwiebel, Petersilie und Minze klein schneiden und in die Salatschüssel geben.
- Zimt, Piment und KRONENÖL beimengen und gut vermengen.
- Mit Salz abschmecken, auf Teller aufteilen und mit Granatapfelkernen, Sesam, Minzblättern und Zitronenscheiben garnieren. Als Beilage empfehlen wir im Backofen angewärmtes Fladenbrot.

50 g Bulgur
3 EL KRONENÖL
2 Zitronen
3 Tomaten
1/2 Gurke
2 Lauchzwiebel
frische Petersilie
frische Minze
1 Prise Piment
1 Prise Zimt
Salz
Granatapfelkerne
weißer Sesam
Fladenbrot