

Haushalts-Check: Taboulé / Bulgur-Salat

 happy-mahlzeit.com/2021/08/03/haushalts-check-taboulé-bulgur-salat

Zutaten für 4 Personen:

- 50 g Bulgur
- 200 g Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Petersilie
- 15 g Minze
- ½ Granatapfel
- 2 Spalten Salz-Zitronen (siehe Rezept)
- 2 EL Einlegewasser der Salz-Zitronen
- 75 ml Olivenöl
- ½ TL Salz
- ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Den Bulgur in ein feines Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und den Bulgur darin 5 Minuten garen, dann in ein feines Sieb abgießen und auskühlen lassen.

Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und in kleine Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und sehr fein hacken. Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln. Die festen Stielenden der Petersilie abschneiden und die Petersilie sehr fein hacken. Minzblättchen abzupfen und ebenfalls sehr fein hacken. Den Granatapfel entkernen.

Ein Viertel aus der Salzzitrone heraustrennen. Das Fruchtfleisch entfernen und entsorgen. Die Schale der Salz-Zitronen sehr fein hacken.

Abschließend alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.

Rezept: Alex Dölle

Quelle: WDR – Der Haushalts-Check vom 16. Dezember 2020

Episode: Einmachen, Einlegen, Einfrieren – Konservierungsmethoden im Check