



# *Rezept der Woche*

## Tabouleh - Ein frischer Salat aus dem Libanon

- 1 Salatgurke
- 2 große Tomaten
- 1/2 Bund Frühlingszwieben
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 2 Zweige Minze
- 1 bis 2 Zitronen (Saft)
- 200 g Bulgur (Weizengrütze)
- etwa 400 ml heißes Wasser
- Salz/Pfeffer
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel (nach Geschmack)
- 4 EL Olivenöl

Den Bulgur mit dem kochenden Wasser aufgießen bis etwa ein Finger breit Wasser darüber steht. Abgedeckt etwa eine halbe Stunde quellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern.

In der Zwischenzeit die Gurke schälen und wie die Tomaten entkernen und würfeln. Die geputzten Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Petersilie und Minze hacken. Alles zum abgekühlten Bulgur geben und gut mischen.

Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Olivenöl eine Sauce rühren und mit dem Salat mischen. Zugedeckt alles mindestes ein Viertelstunde ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.