



Taboulé (Bulgursalat)

🕒 einfache Zubereitung

🕒 Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

🥕 vegetarisch

Portion: 112 kcal, F 6 g, Kh 11 g, E 2 g

Zutaten

für 4 Personen

wenig **Olivenöl**
50 g **Bulgur**
1.5 dl **Wasser**

125 g **Cherry-Tomaten**, in Vierteln
100 g **Stangensellerie mit wenig Grün**, in Würfeli
0.25 **Gurke** (ca. 100 g), in Würfeli
2 Bund glattblättrige **Petersilie**, fein geschnitten
0.5 **Bio-Zitrone**, abgeriebene Schale und Saft
2 EL **Olivenöl**
0.25 TL **Zimt**
0.75 TL **Salz**
wenig **Pfeffer**

Und so wirds gemacht:

1. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Bulgur andünsten, Wasser dazugießen, bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln. Pfanne von der Platte nehmen, etwas abkühlen.
2. Tomaten und alle restlichen Zutaten begeben, mischen, würzen.