



„Blauer Salon“ Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld /Elmar-Limberg-Platz 4/I.OG/23554 Lübeck

kochbuchbibliothek-sh@gmx.de * www.gemeinsamtafeln.com * 0171-9073606 * 

Festes Treffen: Dienstag ab 10.00 Uhr und nach Absprache/Veranstaltung

Bulgur-Kräuter-Salat ... Spezialität aus Jordanien (Taboule)

Zutaten

für ca. 4 Personen

150 Gramm feiner Bulgur, ½ Bund Frühlingszwiebeln, 3 reife aromatische Tomaten (300 Gramm), 4 kleine knackige Gurken (150 Gramm), 1 Bund Petersilie, 1 Bund frische Minze – alternativ 1 Esslöffel getrocknete Minze, 1 Romana Salat, 6 Esslöffel Zitronensaft, 4 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle,

Zubereitung

- Bulgur gut waschen
- Bulgur mit Wasser bedecken und ca. 4 Stunden quellen lassen
- Gemüse und Kräuter waschen und trocknen
- Frühlingszwiebeln putzen, längs halbieren und in Würfel schneiden
- Tomaten fein würfeln
- Gurken schälen und auch fein Würfeln
- Romanasalat putzen, die dunklen Blätter für ein anderes Gericht nutzen
- Die zarten Blätter vom Strunk lösen, abbrausen, trockentupfen und auf einer Salatplatte oder direkt auf Teller anrichten
- Von den Kräutern die Blätter von den Stiele abzupfen und fein hacken
- Bulgur in einem Sieb gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben
- Gemüse und Kräuter zugeben
- Zitronensaft und Olivenöl ebenfalls hinzufügen und gut vermischen
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Auf den Salatblättern anrichten

Als Variante kann man hauptsächlich Petersilie verwenden. Wenn man die Gurken und Tomaten weglässt, braucht man dafür 3 große Bunde Petersilie