



Bulgursalat Tabouleh

Du brauchst folgende Hilfsmittel und Zutaten:

250 g Bulgur

0,5 l Gemüsebrühe

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Gurke

3 Tomaten

1 Bund glatte Petersilie

Saft von 1 Zitrone

Olivenöl

Salz und Pfeffer

Topf, Salatschüssel, Schneidebrett, Messer

Achtung! Bitte einen Erwachsenen um Hilfe, wenn du mit dem scharfen Messer schneidest oder die Brühe kochst.

Los geht's:

1. Übergieße den Bulgur mit der kochenden Brühe und lass ihn abgedeckt ca. 20 Minuten quellen, bis er alle Flüssigkeit aufgesaugt hat und weich ist.
2. Putze und wasche die Frühlingszwiebeln und schneide sie in dünne Ringe.
3. Wasche die Gurke, halbiere sie längs und schneide sie in Stifte oder Würfel.
4. Wasche die Tomaten, halbiere sie, scheidet die Stielansätze raus, entkerne sie und schneide auch sie in Würfel.
5. Mische Gemüse in einer Salatschüssel mit dem Bulgur.
6. Wasche die Petersilie und schüttele sie gut trocken. Zupfe die Blättchen von den Stielen und hacke sie grob. Mische die Kräuter unter den Salat.
7. Verquirle den Zitronensaft mit dem Öl, würze mit Salz und Pfeffer und mische das Dressing unter den Salat.

Tipp: Lass den Salat mindestens 1 Stunde kühl stehen und durchziehen.

Guten Appetit wünscht dir Carla!