



🍴 TABOULÉ MIT LEINDOTTERÖL

Erstellt am 01.07.2025

Rezept von Anita Moser alias "Private Taste"

🌱 vegetarisch 🍴 leicht ⌚ 15 min

Taboulé ist ein sommerlich-erfrischender Salat, welcher seinen Ursprung in der arabischen, genau genommen in der libanesischen & syrischen Küche hat. Hier bei uns gibt es viele angepasste Versionen, wie auch diese von Bloggerin Anita Moser 📖📖



Du brauchst:

- 300 g Bulgur
- 1 Zwiebel
- 4 Tomaten rot
- 8 kleine, gelbe Tomaten
- 1 Bund frische Petersilie
- 3-4 Blätter frische Minze
- 1 Gurke
- Saft von 2 Limetten
- Salz, Cayenne Pfeffer
- Bio-Leindotteröl von Farmgoodies

Zum Dekorieren:

- 2-3 Physalis
- 2 EL Granatapfelkerne

Fotoanleitung im Blog von Anita >>

So geht's:

- Bulgur mit kochend-heißem Wasser übergießen und 30 Minuten quellen lassen.
- Abgekühlten Bulgur mit Limettensaft, klein geschnittener Zwiebel, Gurke, Minze, Petersilie, Tomaten und mit Leindotteröl vermischen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sommerlich garnieren.
- Bei Bedarf nachwürzen - zieht kräftig an.