

Tabouleh mit „Ruf der Oase“

Vegan



Bio-Feinschmecker Rezept von Konrad Geiger
Tabouleh mit Pfefferminze und Granatapfel

Zutaten für 4 Personen:

(Zeit: 30 Min. / Ziehzeit: 30 Min.)



200 g Bulgur, 300 ml Gemüsebrühe,
 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1/2 Salatgurke,
 1 Granatapfel, 2 EL Blattpetersilie fein geschnitten,
 1 EL Pfefferminze in feine Streifen geschnitten,
 3 Strauchtomaten enthäutet, entkernt und klein
 gewürfelt, 100 ml Olivenöl extra vergine und kalt
 gepresst, 3 EL weißer Balsamico, 2 EL „Ruf der Oase“,
 Saft von 3 Limonen, Zesten von einer Limone,
 1 Drehung „Hot'n Spicy“ Chilischoten aus der Mühle,
 „Sizilianisches Steinsalz“ aus der Mühle,
 „Trio Noir“ Pfeffer aus der Mühle

Gemüsebrühe erhitzen. Bulgur in einer Schüssel mit kochend heißer Brühe übergießen, ca. eine halbe Stunde beiseite stellen. Frühlingszwiebeln waschen und putzen; das Weiße der Zwiebeln in feine Würfel, das Grün in feine schräge Scheiben schneiden. Salatgurke schälen, die Kerne herauschaben und die Gurke in kleine Würfel schneiden. Den Granatapfel schälen, vorsichtig Kerne entnehmen. Dann Bulgur in einem Sieb abtropfen lassen und wieder in eine Schüssel geben. Alle Zutaten hinzufügen, mischen und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

