

# Tabouleh - einmal klassisch, einmal glutenfrei

28.06.2015 13:20

## Zutaten

Ca. 100 g Bulgur  
¼ Bund Minze  
1 Bund Petersilie  
3 Stk. Tomaten  
½ Stk. Salatgurke  
2 Stk. Frühlingszwiebeln  
½ Stk. Limette  
1 Msp. Scharfmacher  
Gewürzblütenzubereitung  
3 EL Olivenöl  
2 EL Balsamicoessig  
ca. 250 ml Wasser (Bulgur)  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1. Leicht gesalzenes Wasser für den Bulgur zum Kochen bringen. In einem weiteren Topf etwas Wasser für die Tomaten aufkochen. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln waschen und in sehr feine Scheiben schneiden. Gurke waschen, längs halbieren und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Minze und Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter jeweils abzupfen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen und in sehr feine Scheiben schneiden.
2. Kochendes Wasser über die Tomaten gießen, Tomaten kalt abschrecken und häuten. Bulgur in das kochende Wasser geben und 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, anschließend Temperatur senken und Bulgur zugedeckt etwa 5-10 Minuten ausquellen lassen.
3. Tomaten halbieren, Stielansätze entfernen, dann Kerne rausdrücken und entfernen. Das Tomatenfleisch dann in kleine Würfel schneiden. Für das Dressing Limette pressen und mit Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und Scharfmacher Gewürzblütenzubereitung gut verrühren.
4. Bulgur in eine Salatschüssel geben und mit den Kräutern, Tomatenwürfeln, Gurkenwürfeln und Frühlingszwiebeln vermengen. Dressing darüber gießen und alles gut vermengen. Salat auf Tellern anrichten und servieren.

---

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!