

# Tabouleh-Salat

Exotisch frisch und aromatisch

**Mit diesem Rezept habt Ihr im Handumdrehen einen frischen und exotischen Tabouleh Salat hergestellt. Die frischen Zutaten sind schnell verarbeitet und verursachen nicht viel Aufwand. Servieren könnt Ihr das Ganze mit Hummus und einem knusprig angebackenem Fladenbrot.**

## Zutaten

- 200 g Bulgur
- 1 Granatapfel
- 1 Salatgurke
- 1/2 Bund frische Minze
- 1 Zwiebel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 4 EL Zitronensaft frischgepresst
- 5 EL Olivenöl
- 60 Mandeln
- 3 EL Honig
- 2 EL weißer Essig
- Salz
- Pfeffer
- Chiliflocken

## Zubereitung

- Zunächst den Bulgur nach Packungsanleitung garen, dann Wasser abschütten in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Am besten Ihr lockert das Ganze mit einer Gabel immer mal wieder etwas auf.
- Nun die Salatgurke abwaschen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und kleinhacken.
- Petersilie und Minze abwaschen und ebenfalls kleinhacken.
- Den Granatapfel aufbrechen und die Granatapfelkerne in eine kleine Schale geben.
- Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne rösten, dann den Honig begeben und verrühren.
- Nun den abgekühlten Bulgur mit dem Olivenöl, dem Essig und dem Zitronensaft vermengen, das Ganze mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken und alle anderen Zutaten untermischen.
- Den Tabouleh Salat könnt Ihr abgedeckt im Kühlschrank noch etwas abkühlen lassen und dann mit aufgebackenen, knusprigem Fladenbrot und Hummus (Rezept findet Ihr auch auf unserer Webseite) servieren.



---

Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/tabouleh-salat/>