



# Junior Slow

Karlsruhe e.V.

## Tabouleh

*für 4 Personen*

200g	Bulgur
500ml	Wasser
$\frac{1}{2}$ TL	Salz
1/2	Salatgurke
2	Tomaten
1 Bund	Petersilie
4	Frühlingszwiebeln
2	Zitronen
4 El	Öl

*Gewürze:* Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Den Bulgur in einen Topf mit Wasser und  $\frac{1}{2}$  TL Salz zum Kochen bringen. Ca. 10-20 min quellen lassen.
2. Die Frühlingszwiebeln und die Petersilie waschen und fein hacken.
3. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden.
4. Bulgur mit dem Gemüse, den Frühlingszwiebeln und der Petersilie in einer großen Schüssel mischen.
5. Die Zitronen auspressen.
6. Aus dem Zitronensaft, dem Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und über den Salat geben. Gut durchmischen.
7. Lauwarm oder kalt servieren.