

# Tabouleh

**Dauer: 20 Minuten**   **Portionen: 4**



**Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!**

---

## Zutaten:

300 g glatte Petersilie

2 Stängel Minze

1 Zwiebel

3 Tomaten

40 g Bulgur, Cous Cous oder Hirse

6 EL Zitronensaft

4 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Salatblätter zum Füllen (optional)

---



Kräuter wie Minze und Petersilie sind lecker und nährstoffreich. Minze hilft außerdem bei der Verdauung und erfrischt den Atem, während Petersilie reich an Vitamin C und Eisen ist.



### Zubereitung:

1. Das Gemüse und die Kräuter waschen.
2. Die Kräuter trocken tupfen, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zwiebel fein hacken und die Tomaten fein würfeln.
3. Bulgur nach Packungsangabe zubereiten.
4. Bulgur, Kräuter und Gemüse in eine Schüssel geben. Zitronensaft und Olivenöl zugeben und alles mischen.
5. Salat mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken und optional mit Salatblättern servieren.