

Taboulé

(Boulgour-Salat)

Zutaten für 4-6 Personen

250	g	Boulgour	
4	dl	Wasser	
1	Würfel	Gemüsebouillon	Bouillon aufkochen, über Boulgour giessen, mischen, mit Klarsichtfolie abdecken und aufquellen und auskühlen lassen.
250	g	Freiland-Gurke	Entkernen, in kleine Würfel schneiden, mit etwas Salz mischen und 30 Min. auf einem Sieb abtropfen lassen.
2		Tomaten	Schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden
2	Stangen	Sellerie	Klein würfeln
1		Peperoni, grün	Klein würfeln
½		Zitrone	Saft auspressen
3	EL	Olivenöl	
1		Schalotte	Fein hacken
1	EL	Petersilie, glatt	
1	EL	Minze	
1	EL	Koriander, frisch	Alle Kräuter fein hacken, alle Zutaten mischen
		Salz	
		Pfeffer a.d.M.	Abschmecken und im Kühlschrank etwas ziehen lassen. Kalt servieren.
		Tipp	Zerpflückter Thunfisch aus der Dose oder kleine gekochte Crevetten unter den Salat mischen.