



Bulgursalat (Taboulé)

Viel kleingeschnittenes Gemüse, Gurken, Tomaten, und viel Petersilie macht einen guten Bulgursalat aus. Das Rezept stammt aus der arabischen Küche und ist besonders im Libanon sehr beliebt. Traditionell wird er mit Zitronensaft und frischer Minze gewürzt. Wobei zu bemerken ist, dass die Arabische oder Marokkanische Minze (Nanaminze) sehr viel milder als die hiesige Pfefferminze ist. Die hiesige Pfefferminze gibt reichlich Bitterstoffe ab und dominiert das Gericht mit ihrem intensiven Mentholgeschmack zu stark.

Frische Marokkanische Minze konnte ich keine auftreiben, so habe ich ganz auf die Minze verzichtet und dafür etwas mehr Zitronensaft verwendet und den Salat mit Zitronenmelisse garniert, das schmeckte fein und frisch.

Zutaten (3-4 Portionen als Beilage)

100g	Bulgur
3dl	Wasser
1Bund	Petersilie
4	kleinere Tomaten
4	kleine Gurken
1	kleine Zwiebel
2dl	Olivenöl
1dl	Essig
1-2El	Zitronensaft
	frische Zitronenmelisse
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Wasser ohne Salz aufkochen und Bulgur zugeben. 10 Minuten leicht köcheln lassen und auf der ausgeschalteten Herdplatte auskühlen lassen.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Petersilie fein hacken. Tomaten und Gurken in kleine Würfel schneiden (5x5mm). Alles zum Bulgur geben und gut mischen.

Gurken:

Ich hab im Türkischen Laden kleine, frische und sehr aromatische Gurken in der Grösse von Essiggurken entdeckt. Ein Entkernen war bei denen nicht nötig.

Olivener Öl darüber geben. Essig darüberträufeln (probieren!). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Zitronensaft dosiert zugeben. Der Salat sollte mindestens eine Stunde, besser einen halben Tag ziehen. Beim Anrichten mit ein paar Blättern Zitronenmelisse garnieren.



