

Gurken-Minz-Taboulé mit Würzjoghurt

Für 4 Personen

Für den Taboulé:

800 ml Gemüsebrühe	200 g Bulgur, grob	2 Salatgurken
Salz	1 Prise Zucker	60 ml Olivenöl
80 g Mandeln	80 g getrock. Aprikosen	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Minze	3 EL Berberitzen	2 Bio-Zitronen

Für den Gewürzjoghurt:

1/2 Bund Dill	1 Knoblauchzehe	1 TL getroc. Rosenblütenblätter
1 Prise Kardamom	1 Prise Sumach	1 Prise Koriander, gemahlen

Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, den Bulgur einrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann den gekochten Bulgur auf ein Sieb geben und die überschüssige Flüssigkeit abtropfen lassen.

Die Gurken waschen. Eine Gurke zur Hälfte mit dem Sparschäler in dünne lange Streifen hobeln. Den Rest und die übrige Gurke klein würfeln. Die Gurkenstreifen für die Dekoration beiseite stellen.

Die klein gewürfelten Gurken mit Salz und einer Prise Zucker würzen und 1/3 vom Olivenöl marinieren.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.

Aprikosen klein schneiden.

Petersilie und Minze abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Bulgur, Mandeln, Aprikosen, Berberitze, Petersilie und Minze zu den Gurkenwürfeln geben und vermischen.

Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Von einer Zitrone etwas Schale abreiben, alle Zitronen auspressen.

Zitronenabrieb und -saft sowie restliches Olivenöl zum Bulgursalat geben und gut untermischen, abschmecken.

Für den Gewürzjoghurt Dill abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Joghurt mit Knoblauch, Dill und Rosenblütenblättern mischen, mit Kardamom, Sumach und Koriander würzen.

Taboulé auf Teller geben, die Gurkenstreifen dekorativ dazu geben, den Würzjoghurt dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 12. Juni 2019