

Arabischer Bulgur-Salat

Zutaten	80 g Bulgur	200 ml Gemüsebrühe
15 kleine Tomaten	2 mittlere Tomaten	80 g glatte Petersilie
4 Stängel Minze	2 Schalotten	1/2 Zitrone, Saft
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Bulgur in eine Schüssel geben und mit der heißen Gemüsebrühe übergießen. 5 Minuten quellen lassen.

Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, dabei möglichst viel Saft auffangen. Wer verschiedene Tomatensorten verwendet, bekommt mehr Geschmack. Tomatenwürfel und -saft über den Bulgur geben, eine Stunde ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Petersilie und die Minze waschen und trockenschleudern. Dann die Kräuter mit einem scharfen Messer in hauchdünne, gleichgroße Streifen schneiden.

Jetzt die Schalotten in kleine Würfel schneiden, beiseitestellen. Den Saft der Zitrone auspressen. Wenn der Bulgur genug gezogen hat, Zwiebeln, Kräuter und Zitronensaft unterheben. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Salatblättern eines Römersalats servieren.

Tipps:

Anders als in unserem Rezept überwiegt im klassischen Tabbouleh der Petersilie-Anteil. Dazu nimmt man die doppelte Menge Petersilie und weniger Bulgur.

Wichtig für die Zubereitung der Kräuter: sie mit einem scharfen Messer schneiden, nicht mit dem Messer hacken.

Experimentieren Sie ruhig: Nehmen Sie neben Roma-Tomaten auch halbgetrocknete Tomaten, neben Petersilie auch Basilikum. Geben Sie Oliven zum Salat und gewürfelten italienischen Hartkäse.

Unschlagbar ist Tabbouleh im Nahen Osten. Im Libanon, in Syrien, Palästina und Jordanien wird er mit vielen anderen Gerichten gereicht. Araber sind großzügige Gastgeber: Wer nicht aufpasst, bekommt die Teller stets neu gefüllt.

Typisch arabisch sind auch Fladen aus glatter Petersilie und Eiern. Dazu ein großes Bund Petersilie kleinschneiden und mit 6 Eiern vermengen. Dann in Kartoffelpuffer-Größe in Öl frittieren.

test Mai 2012