

## **Taboulé**

Portion: 240kcal, Fett: 6g, Eiweiß: 6g, Kohlenhydrate: 39g

### **Zutaten für 4 Portionen**

200g Bulgur  
4 Frühlingszwiebeln  
4 Tomaten  
300g Salatgurke  
2 EL Olivenöl  
6 EL Zitronensaft  
Cayenepfeffer  
Gemahlener Kreuzkümmel  
Salz  
4 Stiele Minze  
1 Bund Petersilie

### **Zubereitung**

1. Bulgur in 400ml Salzwasser aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten ausquellen lassen.
2. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Tomate und Gurke würfeln, mit abgekühltem Bulgur mischen und würzen, gehackte Kräuter untermischen.
- 3.