

Tabouleh (Couscous-Salat)

Zutaten für 4 Personen

- 100 g Couscous (alternativ Bulgur)
- 120 g Wasser

- 80 g Tomaten, getrocknet, in Streifen
- 60 g Rote Zwiebel, gewürfelt
- 40 g Oliven, schwarz, entkernt, halbiert
- 80 g Blatt Petersilie, gezupft
- 1 g Zitronenschale, abgerieben
- 50 g Olivenöl, nativ, kaltgepresst
- 4 g Steinsalz, unraffiniert
- 1 g Pfeffer, schwarz, gemahlen



Zubereitung

Den Couscous mit Wasser einweichen und 20 Minuten quellen lassen.

Dann alle Zutaten zugeben, vorsichtig vermengen und abschmecken. Den Tabouleh portionieren und servieren.

Tipp: Auf Wunsch kann auch noch mit Zitronensaft, Chili oder einer Spur Minze und Koriandergrün verfeinert werden.

**Unsere Dienstleistungen, weitere Infos und Rezepte sowie Videos unter
www.frontcooking-academy.de**